



DEUTSCHER ARBEITSKREIS
FÜR FAMILIENHILFE E.V.



Infomappe der Fachklinik Seefrieden

Herzlich willkommen in der Fachklinik Seefrieden!

Diese Infomappe soll Ihnen in Ihrer medizinischen Mutter-/Vater-Kind Vorsorgemaßnahme als Orientierung dienen: Was am ersten Tag wichtig ist, welche Ziele Sie sich hier stecken können, wie die nächsten drei Wochen ablaufen und wo Sie ganz konkret was und wann erledigen können. Alles kann diese Infomappe sicher nicht beantworten - Fragen Sie uns jederzeit, wenn Sie unsicher sind, wenn Sie etwas nicht wissen oder wenn Sie irgendeine Unterstützung benötigen.

Um Ressourcen zu sparen, bitten wir Sie, die Infomappe nach Möglichkeit digital zu nutzen. Ein Klick im [Inhalts-](#) und [Stichwortverzeichnis](#) führt Sie direkt zu der entsprechenden Stelle.

Ein ausgedrucktes Exemplar finden Sie jederzeit an der Rezeption.

Ihr Team der Fachklinik Seefrieden

Inhaltsverzeichnis

1. Das Wichtigste für den Anreisetag.....	3
2. Das Wichtigste für den ersten und zweiten Tag	3
3. Aktuelle Hinweise.....	4
4. Ablauf der medizinischen Vorsorgemaßnahme - das erwartet Sie die nächsten 21 Tagen	5
5. Unsere Abteilungen.....	8
6. Unsere Klinik- Vom Appartement bis zum Wintergarten	14
7. Hygiene- Selbstschutz für eine Vorsorgemaßnahme ohne Krankheit	17
8. Feedback.....	19
9. Hausregeln.....	20
10. Stichwortverzeichnis	21

Aus Gründen der Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen die weibliche Form gewählt, diese bezieht jedoch Angehörige aller Geschlechter mit ein.

1. Das Wichtigste für den Anreisetag

Reisen mit Kindern ist eine Herausforderung - egal ob Sie mit der Bahn oder dem Auto gefahren sind. Wir versuchen deshalb, so wenige Termine wie möglich auf den Anreisetag zu legen. In der Regel finden lediglich Kinderarzttermine für Vorsorgekinder noch am Anreisetag statt, so dass Sie sich in Ruhe einrichten und orientieren können.

Bei der Ankunft werden Sie zunächst von unseren Rezeptionsmitarbeitern und der begrüßt. Wir benötigen am An- und Abreisetag für die hygienische Reinigung etwas Zeit- bitte haben Sie Verständnis, dass **Ihr Appartement in der Regel erst ab 16:00 Uhr bezugsfertig** ist. Wenn Sie früher eintreffen, können Sie im Speisesaal etwas trinken und den direkten Meerblick genießen.

Wenn wir Sie auf Ihr Appartement bringen, erhalten Sie folgendes:

- Terminplan für den nächsten Tag
- Behandlungsvertrag
- Entbindung von der Schweigepflicht
- Informationen zum Verhalten bei Infektionskrankheiten
- „GHQ“-Bogen
- Zimmerkontrollbestätigung
- Ostseekarte (Kurkarte)
- Desinfektionsmittel

Von 17:00 – 18:30 Uhr findet das Abendessen im Speisesaal statt.

Die **Rezeption** ist an den Anreisetagen bis mindestens 19:30 Uhr geöffnet. Sollten Sie danach noch Fragen haben oder etwas für die Nacht benötigen, wenden Sie sich telefonisch an das Pflegepersonal im **Schwesternzimmer** unter der Telefonnummer **#180**. In medizinischen Notfällen erreichen Sie die diensthabende Pflegekraft jederzeit von den Haustelefonen auf Ihrem Appartement unter der Telefonnummer **#911**. Das Bereitschaftszimmer, in dem die Nachtschwester schlafen, erreichen Sie unter der Nummer **#181**.

2. Das Wichtigste für den ersten und zweiten Tag

Von 07:00 – 08:30 Uhr findet das Frühstück im Speisesaal statt. Termine, die Sie am ersten Tag haben, sind in Ihrem farbigen Hefter im **Terminplan** aufgeführt.

Ein wesentlicher Bestandteil des ersten Tages der Vorsorgemaßnahme ist es, Ihr Kind mit einem guten Gefühl abgeben zu können. Warum uns dies ein wichtiges Anliegen ist, können Sie auf Seite 7 ausführlich nachlesen. Die Kinder- und Jugendpädagogik öffnet um 08:00 Uhr. Im Laufe des Vormittags bespricht die Leitung der Abteilung in der **Informationsrunde** die allgemeinen Abläufe der Betreuung. Zu diesem Termin erfahren Sie von Anja Reese, der Leitung der Hauswirtschaft, weitere nützliche Informationen.

Sie haben im Laufe des ersten Tages Ihr **ärztliches Aufnahmegespräch**. Für dieses Gespräch ist es wichtig, dass Sie es in Ruhe und ohne das Beisein Ihrer Kinder führen können. Bitte bringen Sie die unterschriebene Schweigepflichtentbindung und den ausgefüllten Behandlungsvertrag zu Ihrem ärztlichen Aufnahmegespräch mit.

Am Donnerstag enthält ihr Terminplan die **Begrüßungsrunde**. Die Klinikleitungen Dr. Johann Bremer und Benjamin Friehe stellen sich Ihnen vor.

Am zweiten Tag findet eine **Kennenlernrunde** mit einer Mitarbeiterin der psychosozialen Abteilung statt. Sie kommen zum ersten Mal in Ihrer Gruppe zusammen und Sie bekommen Impulse, wie Sie die Zeit bei uns für sich nutzen können.

3. Aktuelle Hinweise

- Im August 2020 haben wir mit umfangreichen Bauarbeiten für die Klinikerweiterung begonnen. Es sind zusätzliche Patientenappartements, ein neuer Eingangs- und Rezeptionsbereich, ein neuer Arztbereich, neue Kinderbetreuungsräume sowie eine große Turnhalle entstanden. Um den Komfort des Bestandes anzupassen, sanieren wir aktuell die Villa, den baulich ältesten Teil unserer Klinik. Dabei kommt hierbei zu geringfügigen Einschränkungen, aktuell ist vor allem das Außengelände noch nicht so, wie wir uns dies wünschen. Wir bitten um Ihr Verständnis.

- Das Unwetter, das im Oktober die Ostseeküste heimgesucht hat, hat auch uns getroffen. Die Treppe zum Strand, die nicht der Klinik gehört, wurde unterspült und ist nicht nutzbar. Wir bemühen uns beim zuständigen Land Schleswig-Holstein, eine schnelle Lösung zu finden. Leider hat dies dort keine große Priorität.

Da auch die Nachbartreppen nicht begehbar sind, ist der erste Strandzugang in Dahme, beim Beginn der Promenade.

4. Ablauf der medizinischen Vorsorgemaßnahme - das erwartet Sie die nächsten 21 Tagen

Viele Familien sind heute hohen Belastungen ausgesetzt. Nicht nur unerwartete schwere Lebensereignisse, existenzielle Ängste oder pflegebedürftige Angehörige können in Familien zu ausgeprägten Stresssituationen führen. Das Miteinander von Eltern und Kindern wird durch die Lebensumstände immer häufiger auf eine harte Probe gestellt. Gesundheitsstörungen mit Erschöpfungszuständen, Angststörungen, depressiven Verstimmungen, Schlafstörungen, Kopfschmerzen und krankheitsbedingten Schädigungen können sich einstellen. Emotionale Gefühlsstörungen, mangelnder Antrieb, eingeschränkte Aufmerksamkeit und fehlende Energie, positiv weiterzukommen, sind oftmals die Folge. Die Folgen des Wegfalls von Betreuungseinrichtungen und erhöhte Existenzsorgen in der jüngeren Vergangenheit haben die allgemeinen Krisen die Situation von vielen Familien noch verschärft. Über 75% der zu uns kommenden Mütter und Väter sind berufstätig. Das beinhaltet zusätzlich die tägliche Herausforderung, die Berufstätigkeit mit dem Familien- und Sozialleben in Einklang zu bringen. Nicht erst seit der Krise beginnt hier ein Dilemma, das sich auf die psychische und physische Gesundheit auswirken kann.

In diesen Situationen bieten wir eine frühzeitige Hilfestellung an, so dass es nicht zum Zusammenbrechen des Alltages kommt. Unser Konzept ist ganzheitlich ausgerichtet: Es gibt nicht „die“ Therapien, die Sie hier auf zauberhafte Weise „heilen“. Vielmehr ist es ein Zusammenspiel von vielen Möglichkeiten, die wir Ihnen anbieten und die Sie nutzen können, um einen länger anhaltenden Behandlungserfolg zu erzielen. Diese können sich für Sie im alltäglichen Leben durch neue Impulse, neue Energien und veränderte Sichtweisen bemerkbar machen. Wir wollen Ihnen die Möglichkeit geben, die individuellen Zusammenhänge und Ihre persönlichen Prioritäten zu überprüfen. Die Entlastung vom Alltag spielt in der aktuellen Zeit bei uns eine noch stärker Rolle als ohnehin schon.

Fünf Faktoren sind uns zu jeder Zeit besonders wichtig, die wir Ihnen im Folgenden ans Herz legen möchten: Die Kinderbetreuung, die Möglichkeit, Zeit für sich bewusst zu nutzen, Ostseeluft zu schnuppern, sich auszutauschen und Therapien wahrzunehmen:

a. Kinderbetreuung

In einer medizinischen Mutter/-Vater-Kind Vorsorgemaßnahme steht die erwachsene Patientin im Mittelpunkt. Wir nennen trotzdem die Kinderbetreuung zu Beginn: Ein vertrauensvolles Verhältnis zur Kinderbetreuung ist auch in der aktuellen Zeit die Voraussetzung, damit Sie alle nachfolgenden Punkte für sich nutzen und aktiv an Ihren Zielen und Ihrer Erholung arbeiten können. Sie können Ihre Ziele wahrscheinlich nur erreichen, wenn Sie Ihre Kinder in guten Händen wissen.

Wir bieten die Betreuung der Kinder in altersgerechten Gruppen an und halten den Wechsel der Betreuerinnen in den Gruppen so gering wie möglich.

Es dauert für Ihre Kinder unter Umständen, sich an die neue Umgebung, die neuen Bezugspersonen und die neuen Freunde zu gewöhnen. Nehmen Sie sich die Zeit, die Sie und Ihre Kinder benötigen.

Nutzen Sie gerne die Möglichkeit, Ihre Kinder an den ersten beiden Tagen nicht die komplette Zeit, sondern nur während Ihrer Termine abzugeben, damit diese sich schrittweise bei uns einleben.

b. Zeit bewusst nutzen

Zeit ist eine kostbare Ressource. Wir geben Ihnen Zeit, die Sie bewusst nutzen können.

Immer wieder wird es kleine Lücken in Ihrem Terminplan geben. Es kann sich zu Beginn seltsam anfühlen, eine Stunde lang „nichts“ zu tun zu haben, da man dies von seinem Alltag so nicht kennt.

Wie Sie die freie Zeit für sich gestalten, bleibt Ihnen überlassen. Überlegen Sie, was Ihnen besonders wichtig ist: Ruhe genießen, in Bewegung sein, Sport treiben, ein Buch lesen oder Gespräche führen; Dies ist Ihre ganz persönliche Qualitätszeit. Aber auch die Möglichkeit, Zeit mit Ihren Kindern zu nutzen, sollten Sie auf jeden Fall wahrnehmen: Wann sonst können Sie sich ganz bewusst aufeinander einlassen, ohne etwas erledigen zu müssen oder etwas anderes im Hinterkopf zu haben? Wenn Sie mehrere Kinder haben, ergibt sich bei uns auch die Möglichkeit, mit jedem einzelnen Kind Präsenzzeit zu verbringen. Präsenzzeit (oder auch: Qualitätszeit) mit Ihrem Kind bedeutet, sich ganz bewusst mit einem Kind zu beschäftigen und etwas zu machen, was das Kind sich wünscht. Schon zehn bis zwanzig Minuten am Tag verändern oftmals die Dynamik im Umgang untereinander. Achten Sie bewusst darauf, wie sich die Beziehung zu Ihrem Kind in der Zeit der Maßnahme entwickelt, um Ideen und Anstöße für sich zu Hause mitnehmen zu können.

c. Ostseeluft schnuppern

Die Umgebung lädt zum Erholen und Entspannen ein. Das Ostseeklima wirkt positiv auf Atemwegserkrankungen, stärkt Ihr Immunsystem langfristig und macht alle Aktivitäten im Freien zu wertvollen Therapiezeiten.

Gehen Sie an den Strand direkt vor der Tür, machen Sie Strandspaziergänge oder buddeln Sie dort mit Ihren Kindern. Nutzen Sie die Weite des Meeres – machen Sie sich Gedanken oder denken Sie mal bewusst an nichts. Nehmen Sie die Umgebung aktiv über alle fünf Sinne in sich auf.

d. Austausch untereinander

Kaum jemand aus Ihrer Nachbarschaft zu Hause würde wohl freiwillig zugeben, mit dem Alltag überfordert zu sein. Gerade Eltern geben das Menschsein oftmals mit der Geburt ihres Kindes

ab. Als Mensch macht man Fehler und ist nicht perfekt - als Mutter und Vater gestehen sich viele dieser vor ihren Kindern nicht ein. Leider orientiert man sich manchmal zu stark an Anderen, die scheinbar Kind, Partner, Job, Haus und soziales Umfeld allzu leicht unter einen Hut bekommen. Allerdings weiß man nie, wie es den Menschen in ihrem sozialen Umfeld wirklich geht.

Bei uns haben Sie die Möglichkeit, sich mit Menschen zu unterhalten, die vielleicht ähnliche Erfahrungen machen wie Sie. Manchmal entwickeln sich bei uns langjährige Freundschaften, in der Regel werden Sie aber nur mit wenigen Mitpatienteninnen weiter Kontakt haben. Es besteht also kein Grund, sich zu verstellen. Tauschen Sie sich offen aus, unterstützen Sie sich, lernen Sie voneinander.

e. Therapien

Wir haben unsere Therapien bewusst an das Ende gesetzt. Die Therapien sind zwar ein nicht zu ersetzender und wichtiger Teil der Vorsorgemaßnahme. Es kommt aber auf die richtige Mischung an: Wenn Sie von Termin zu Termin hetzen, haben Sie vielleicht am Ende zwar alles geschafft, fahren aber wahrscheinlich genauso gestresst nach Hause, wie Sie angekommen sind. So steigt die Gefahr, gleich von Ihrem Alltag erneut überrollt werden.

Achten Sie selbst auf eine gute Balance von neuen Impulsen von außen und der Zeit, die Sie für sich benötigen, um diese zu verarbeiten. Sorgen Sie gut für Ihre Kinder: Verbringen Sie bewusst Zeit miteinander. Wenn es Ihnen mal nicht gut geht oder Sie einfach andere Prioritäten setzen wollen, dürfen Sie Therapien absagen. Das ist die Eigenverantwortung, die wir Ihnen übergeben. Falls Sie es auf Ihrem Weg vergessen haben, entdecken Sie möglicherweise so neu, dass alles, was Sie brauchen, damit es Ihnen gut geht, in Ihnen selbst steckt. Wir wollen Ihnen ein Umfeld schaffen, wo das Nein-Sagen und Sich-in-den-Mittelpunkt-stellen leichtfallen kann. Damit ist nicht gemeint, dass Sie bei uns die Grenzen der Klinik oder die von anderen Patientinnen verletzen sollten. Es geht uns vielmehr um die Fähigkeit, eigene Bedürfnisse wahrzunehmen, diese auszusprechen und zu vertreten.

Sie wissen selbst am besten was Ihnen und ihren Kindern guttut. Sollten Sie das Bedürfnis haben, Termine abzusagen, dann tun Sie das auch. Hierzu steht Ihnen der transparente Briefkasten samt Absagezettel im Wartebereich des Nordflügels vor der Therapieabteilung zur Verfügung. Wenn Sie mehr machen möchten, als auf ihrem Terminplan steht, dann schauen sie an den Aushang neben der Tür der Therapieabteilung. Dort finden sie tagesaktuell freie Plätze für Gruppenanwendungen, zu denen sie sich, nach Rücksprache mit den Mitarbeiterinnen der Abteilung, anmelden können.

5. Unsere Abteilungen

Da man sich nicht alles merken kann, haben wir hier eine Übersicht über unsere Abteilungen. Nach einer kurzen Vorstellung ist in einer Kurzübersicht das Wichtigste jeweils zusammengefasst.

Verwaltung / Rezeption

Die Rezeption ist an Therapietagen eine zentrale Anlaufstelle für Fragen und Anliegen. Es gibt verschiedene Dinge zu kaufen oder zu leihen. Kartenzahlungen sind bei uns leider nicht möglich.

Bitte schauen Sie regelmäßig in Ihr Postfach, um über etwaige Änderungen am nächsten Tag informiert zu sein.

Kurzübersicht Rezeption		
Öffnungszeiten	Mo – Fr	08:30 – 12:00 Uhr 13:00 – 16:00 Uhr
Telefondurchwahl	#200	
Kaufen	Briefmarken	
	Postkarte mit Briefmarke	1,50 €
	Wasserflaschen	2,50 €
	Wäschetabs	0,40 €
	Handseife	1,00 €
	Taschentücher	0,10 €
Leihen	Kinderautositze	20,00 € Pfand
	Bademantel	10,00 € Pfand + 2,00 € Waschgebühr
	Wolldecke	10,00 € Pfand + 2,00 € Waschgebühr
	Fön	10,00 € Pfand
Gebühren	Eigenanteil	10,00 €/ Tag, 220,00 € insgesamt
	Übernachtung Partner im Appartement	60,00 €/ Tag plus Kurtaxe, inklusive Verpflegung
	Parkplatz	25,- € für drei Wochen

Medizinische Abteilung

Sie haben in der medizinischen Abteilung ein Aufnahme-, ein Zwischen- und ein Abschlussgespräch. Wenn Sie einen Arzttermin haben, warten Sie zur angegebenen Zeit im bei der Rezeption. Sie werden von dort abgeholt.

Es ist uns ein großes Anliegen, dass Sie sich hier gut aufgehoben und angemessen versorgt fühlen.

Der medizinische Bereich ist für Notfälle rund um die Uhr mit einer Fachkraft besetzt und es gibt, wenn nicht im Hause, immer einen ärztlichen Hintergrunddienst. Bei Bedarf können Sie bei den Schwestern einen ärztlichen Gesprächs- oder Untersuchungstermin ausmachen.

Außerhalb der Öffnungszeiten des Schwesternzimmers sind die Schwestern im medizinischen Notfall unter der hausinternen Notfalltelefonnummer **#911** zu erreichen. Sollte es sich bei einem Anliegen nicht um einen Notfall handeln, bitten wir Sie, die Öffnungszeiten der medizinischen Abteilung zu berücksichtigen.

Nachts ab 22:00 Uhr dürfen die Schwestern schlafen und sind telefonisch im medizinischen Notfall erreichbar.

Dort bilden wir ein größeres Spektrum der Medizin ab. Das ist durchaus beabsichtigt und kann Ihnen einen Gewinn bringen.

Für während des Aufenthaltes erworbene Erkrankungen und darüber hinaus halten wir Medikamente und medizinische Hilfsmittel vor. Darüber hinaus bieten wir aber auch naturheilkundliche und homöopathische Ansätze an, zu denen Sie sich gerne beraten lassen dürfen.

Treten während Ihres Aufenthaltes Erkrankungen auf, die nicht bei uns behandelt werden können, wird für Sie ein Termin bei einem entsprechenden Facharzt oder in einer der nächstgelegenen Akutklinik vereinbart.

Wenn Sie sich mit Ihren Belangen einmal nicht adäquat beraten fühlen, bitten wir Sie, dies zum Ausdruck zu bringen, damit wir entsprechende Anpassungen vornehmen und Ihren Ansprüchen gerecht werden können.

Kurzübersicht Medizinische Abteilung		
Öffnungszeiten:	Mo – Fr	08:30 – 12:00 Uhr 14:00 – 17:00 Uhr
	Sa, So, Feiertage	09:00 – 12:00 Uhr 14:00 – 16:00 Uhr
	TÄGLICH	19:00 – 20:00 Uhr
Schwesternzimmer	#180	
Nachtbereitschaftszimmer	#181	
Notfallhandy	#911	
Leihen:	Teekanne	
	Pariboy	
	Wärmflasche	
	Fieberthermometer	

Hauswirtschaft

Die Hauswirtschaft sorgt für die Sauberkeit in der Klinik und dafür, dass die Hygienestandards eingehalten werden. Täglich werden alle öffentlichen Bereiche gereinigt. Regelmäßig kommen die Mitarbeiterinnen für die Reinigung in Ihr Appartement.

Stellen Sie sicher, dass an diesen Tagen möglichst viele Flächen frei von Gegenständen sind. Handtücher, die ausgewechselt werden sollen, legen Sie bitte in die Duschwanne.

Sie können die Hauswirtschaft montags bis freitags von 9:00 – 11:00 Uhr im Untergeschoss im Nordflügel antreffen. Sie können Dinge leihen, tauschen und bekommen Auskunft über alle Fragen rund um Ihr Appartement.

Da wir aktuell viele freie Hauswirtschaftsstellen haben, unterstützt uns eine Fremdfirma. Bei Fragen sprechen Sie am besten unser Hauspersonal an.

Kurzübersicht Hauswirtschaft	
Öffnungszeiten:	Mo - Fr 09:00 – 11:00 Uhr
Reinigung:	Badetücher, Krabbeldecke, Nachtlcht, Flaschenwärmer, Rausfallschutz, Töpfchen, WC-Sitz
Tauschen	Bettwäsche, Kopfkissen, Handtücher

- Jeweils appartementnah finden Sie Staubsauger, Besen und Putzlappen.
- Strandgut waschen Sie bitte draußen ab, damit der Sand nicht die Abläufe verstopft
- Für den Fall, dass Sie nachts frische Bettwäsche benötigen, ist der blaue Schrank der „Notfallwäsche“ vor dem Eingang der Hauswirtschaft im Keller für Sie offen.

Küche / Service

Für einen guten Ablauf haben wir das Mittagessen in mehrere Essensgruppen unterteilt. Ihre Essenszeit ist jeden Tag auf Ihrem Terminplan vermerkt. Sollten Sie es einmal nicht schaffen, in der vorgegebenen Zeit ihre Mahlzeit einzunehmen, dürfen Sie sich Ihr Essen mit auf Ihr Zimmer nehmen. Sprechen Sie hierfür unser Servicepersonal an. Bringen Sie das Tablett in der dafür vorgesehenen Abdeckung zeitnah in den Speisesaal zurück. Im Südflügel befindet sich zeitweise im ersten Stock ein Abräumwagen.

Achten Sie bei sich und Ihren Kindern beim Betreten des Speisesaals auf die Desinfektion der Hände. Es dürfen sich nur erwachsene Personen und Jugendliche ab 10 Jahren am Buffet bedienen. Sollten Sie beim Versorgen Ihrer kleineren Kinder Hilfe benötigen, sprechen Sie gerne unser Servicepersonal an.

Außerhalb der Essenszeiten können Sie unseren Wasserautomaten benutzen und sich ein Kaffeeheißgetränk im Speisesaal holen (je 1,00 Euro pro Kaffeeheißgetränk).

Ernährungsberatung

Bei allen Fragen rund um das Thema Ernährung, wie zum Beispiel Gewichtsreduktion, Umgang mit Lebensmittelallergien oder -unverträglichkeiten und Ernährungsempfehlungen bei verschiedenen Krankheitsbildern, steht Ihnen unsere Diätassistentin helfend zur Seite. Wenn Sie an einer Lebensmittelallergie oder -unverträglichkeit leiden, können Sie mit ihr direkt am Tag nach Ihrer Ankunft Ihren Speiseplan für die nächsten drei Wochen besprechen. Beachten Sie bitte, dass die Küche für die Berücksichtigung Ihrer Unverträglichkeit oder Allergie ein ärztliches Attest benötigt. Sollten Sie kein Attest Ihres behandelnden Arztes dabei haben, sprechen Sie Ihre Problematik bitte beim ärztlichen Aufnahmegespräch an.

Haustechnik

Falls in Ihrem Appartement etwas nicht funktioniert, teilen Sie es der Rezeption mit und es wird umgehend von unseren Haustechnikern erledigt.

Psychosoziale Abteilung

Es befinden sich vier Gruppen zeitgleich in der Klinik, welche wir in Farben unterteilt haben: Es gibt die grüne, die blaue, die rote und die gelbe Gruppe. Die grüne und blaue Gruppe reist dienstags an, die rote und gelbe Gruppe mittwochs. In diesen Anreisegruppen finden die themenzentrierten Gruppengespräche statt.

Als Vorsorgeklinik ist uns besonders daran gelegen, Sie in Ihrem Alltag zu unterstützen und zu stärken. Daher sind unsere Angebote auf eine individuelle und positive Alltagsgestaltung ausgerichtet. In Gruppengesprächen werden Themen wie Selbstorganisation, Kommunikation und Erziehung behandelt. In kleinen Gruppen bieten wir als Entspannungsangebote Yoga, progressive Muskelentspannung und Atmungsübungen an.

Therapieabteilung

In der Therapieabteilung verbinden sich sportliche Anwendungen mit Entspannungstherapien. Hier erhalten Sie Fango-, Massage-, Rotlicht-Behandlungen oder Wannenbäder. Gleichzeitig werden Sie mit den sportlichen Anwendungen auf Trab gehalten und fit für den Alltag gemacht. Wie auf Seite 7 unter dem Punkt „e. Therapien“ beschrieben, können Sie Termine absagen und sich in freie Plätze eintragen.

Sollten Sie Fragen zu Ihrem Terminplan haben, können Sie diese auch gern mit den Mitarbeitern der Therapieabteilung individuell klären.

Gegen ein Pfand von 10,00 € Nordic-Walking-Stöcke für die gesamten drei Wochen ausleihen.

Gerne können Sie auch außerhalb der Therapiezeiten die große Sporthalle im Südflügel mit ihren Kindern nutzen.

Folgende Regelungen gelten für die Nutzung der Sporthalle

- ✓ Die Halle darf nicht mit Straßenschuhen betreten werden, das schont den Boden und die Halle bleibt länger sauber.
- ✓ Getränke dürfen nur in verschlossenen Flaschen mitgenommen werden, so kleckert nichts auf den Boden.
- ✓ Lebensmittel gehören nicht in die Sporthalle und müssen draußen bleiben.
- ✓ Kinder dürfen unter Aufsicht hier spielen.
- ✓ Ein sorgsamer Umgang mit den Materialien garantiert, dass alle lange damit spielen können.
- ✓ Hinterlassen Sie die Halle sauber und aufgeräumt.

Kinder- und Jugendpädagogik

In der Kinder- und Jugendpädagogik gehen wir individuell auf Ihre Kinder ein. Wir wollen hier vor allem Ihre soziale Kompetenz stärken: Herausforderungen zu meistern und dadurch Selbstvertrauen aufzubauen nennt man Selbstwirksamkeitserfahrung. Jedes Kind erlebt bei uns Erfolge, die es mit nach Hause nehmen kann. Wir wünschen uns eine enge Zusammenarbeit mit Ihnen und sind dankbar, wenn wir möglichst viel über Ihre Kinder erfahren. Bei Fragen und Anliegen steht Ihnen das Team Kinder- und Jugendpädagogik jederzeit gerne zur Verfügung.

Die Kinder werden von 8:00 – 12:00 Uhr (dienstags 08:50 Uhr) und von 13:00 Uhr – 16:00 Uhr von Fachkräften betreut. Für Kinder, deren Eltern nach 16:00 Uhr eine Anwendung haben, betreuen wir natürlich, bis Ihr Termin vorbei ist.

Kurzübersicht Kinder- und Jugendpädagogik			
Betreuung			
08.00 – 12:00 Uhr 13.00 – 16:00 Uhr	Montag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag		
08.50 – 12:00 Uhr 13.00 – 16:00 Uhr	jeden Dienstag		
Telefondurchwahlen			
Lachmöwen	176	Piraten	173
Delphine	177	Matrosen	175
Seesterne	171	Muscheln	174
Leuchttürme	172	Büro/ Leitung	170

Den Schulkindern bieten wir die Möglichkeit, ihre Hausaufgaben selbständig unter Aufsicht zu bearbeiten. Bitte tragen Sie Ihre Kinder hierfür in die vorgesehenen Listen ein. Diese hängen am Eingang der Kinder- und Jugendbetreuung an der weißen Pinnwand. Nach der Betreuung bleibt ein Teil der Leuchtturmgruppe und die Piratengruppe zur freien Nutzung zur Verfügung.

6. Unsere Klinik- Vom Appartement bis zum Wintergarten

Hier haben wir für Sie allgemeine Informationen alphabetisch zusammengetragen.

Appartement

- Bitte rücken Sie keine Möbel: Dies macht die Haustechnik für Sie, wenn Sie an der Rezeption Bescheid geben.
- Bitte nutzen Sie die Zimmermöbel nicht außerhalb ihres Zimmers, auch nicht auf den Terrassen.
- Sie können von Ihrem Telefon im Appartement nicht heraustelefonieren- wohl aber angerufen werden. Unter 04364/47025-XXX kommen Anrufe direkt zu Ihnen – wenn Sie statt XXX Ihre Zimmernummer wählen.
- Alle Steckdosen haben integrierte Kindersicherungen. Die sieht man nicht, funktionieren aber trotzdem!
- Ihren Müll entsorgen Sie bitte selbst in den Mülltonnen vor dem Haupteingang oder hinter dem Holztor neben dem Nordeingang.
- Wir versuchen jedem Patienten ein passendes Zimmer zu geben. Wir berücksichtigen dabei die Größe der Familie, das Alter der Kinder und besondere Indikationen. Wir machen uns über die Verteilung viele Gedanken. Nicht berücksichtigen können wir die Gebäudeausrichtung, da die meisten Familien direkten Meerblick haben wollen.
- Umzüge während der Maßnahme sind nicht vorgesehen; sollte es im Ausnahmefall eine Möglichkeit geben, in ein anderes Appartement zu ziehen, werden wir diesen Wunsch prüfen, müssen aber bei Durchführung des Umzugs den Arbeitsaufwand für Hauswirtschaft und Verwaltung mit 70,-€ berechnen.

Aussichtsplattform

Die Aussichtsplattform ist aus Sicherheitsgründen kinderfreie Zone. Ihr Appartementschlüssel passt zu der Außentür.

Bibliothek

Die Bibliothek ist kinderfreie Zone und befindet sich im 2. Stock des Südflügels.

Fahrradverleih

Wir haben Fahrräder, Anhänger, Bollerwagen und Buggys zur Verfügung, die Sie sich unter der Woche leihen können.

Kurzübersicht Fahrradverleih		
Öffnungszeiten:	Mo – Fr	13.00 – 15.00 Uhr
Kosten für 24 Stunden:	2,00 € pro Fahrrad, Fahrradanhänger, Laufrad oder Buggy	

Freizeitangebote

In der therapiefreien Zeit gibt es Angebote, die Sie für Ihre Freizeitgestaltung nutzen können. Die Anmeldung erfolgt über Listen, die an der Rezeption aushängen.

Gymnastikhalle

Der Gymnastikhalle befindet sich im Nordflügel neben dem Schwimmbad.

Internet

Wir stellen aktuell alle Apartments auf W-LAN Empfang um. Die örtlichen Leitungen sind leider noch sehr bedingt zum Streamen ausgelegt.

Kreativraum

Der Kreativraum ist im Erdgeschoß und wird aktuell für Freizeitangebote genutzt, für die Sie sich anmelden können.

Multifunktionsraum

Im Multifunktionsraum finden Gruppengespräche statt. Er befindet sich im 1. Stock des Südflügels. Hier finden die Gruppengespräche der psychosozialen Abteilung statt.

Parkplatz

Wir erheben eine Parkplatzgebühr von 25,00 € pro Kurmaßnahme. Wenn Sie den Betrag gezahlt haben, bekommen Sie einen Parkschein für Ihren Parkplatz, den Sie dann für die Maßnahme behalten. Für Gäste berechnen wir ab dem siebten Tag 2,00 € pro Tag.

Patientenwaschküche

Hier stehen Ihnen zwei Waschmaschinen sowie zwei Trockner täglich von 8:00 – 13:00 und 14:00 – 19:00 Uhr zur Verfügung. Bitte tragen Sie sich in die Listen ein, die auf den Maschinen ausliegen und halten Sie sich an diese Zeiten. Eine Waschmaschinenmünze kostet 5,00 €, zwei Waschtabs 0,40 €. Sie können diese unter der Woche an der Rezeption kaufen, die Benutzung des Trockners ist inklusive.

Postfach

Die Postfächer befinden sich bei der Rezeption. Hier landet Ihre Post: Zum einen alle Briefe und kleinen Pakete, die Sie zu uns geschickt bekommen. Zum anderen alle Mitteilungen von uns an Sie, wie die Terminpläne. Schauen Sie bitte täglich in Ihr Postfach. Samstags liegt hier spätestens um 19:00 Uhr Ihr Terminplan für die kommende Woche.

Rondell 1. Stock

Das 1. Rondell ist ein Aufenthaltsraum für alle Patienten. Die Zeiten, zu denen das Rondell zur Nutzung frei ist, können Sie dem Türschild entnehmen.

Rondell 2. Stock

Das 2. Rondell ist kinderfreie Zone. Hier gibt eine Teeküche. Zeitweise finden hier Entspannungsmaßnahmen statt. Hier können Sie das Gerät zur Lichttherapie nutzen.

Sporthalle

Die Sporthalle befindet sich im Untergeschoss des Südflügels. Melden Sie sich in der Medizin, wenn Sie diese ab 17:00 Uhr unter der Woche oder am Wochenende ab 9:00 Uhr nutzen wollen.

Die Regeln entnehmen Sie bitte der Seite 12.

Teeküchen

Wir haben gemeinschaftliche Teeküchen auf den Fluren. Bitte nutzen Sie für Ihre Lebensmittel im Kühlschrank die Zippbeutel, die Sie bei der Anreise bekommen.

7. Hygiene- Selbstschutz für eine Vorsorgemaßnahme ohne Krankheit

Infektionserkrankungen bergen das höchste Risiko für fehlenden Maßnahmenenerfolg. Deshalb ist es von erheblicher Bedeutung, dass alle Patientinnen aktiv dazu beitragen, dass Infektionserkrankungen nicht verbreitet und Ansteckungen vermieden werden. Die größte Bedeutung unter den ansteckenden Erkrankungen im Rahmen der stationären Vorsorgemaßnahmen haben Atemwegsinfekte, Magen-Darm-Infektionen und klassische "Kindergartenkrankheiten" wie z.B. die Hand-Mund-Fuß-Krankheit (Enteroviren). Auch parasitäre Erkrankungen (z.B. Kopflausbefall) spielen eine Rolle.

Es gibt eine Vielzahl von Übertragungswegen. Hierzu zählen beispielsweise die Verbreitung von Keimen durch Husten oder Niesen, das Berühren von Gegenständen mit ungewaschenen Händen oder das Teilen von persönlichen Gegenständen wie Handtüchern oder Kleidung. Um Infektionen zu vermeiden, die Ihnen und anderen die Maßnahme belasten können, ist es deshalb wichtig, einige einfache Regeln zu befolgen:

- Waschen Sie Ihre Hände regelmäßig und gründlich mit Seife und Wasser, nutzen sie die Desinfektionsspender, die überall im Haus stehen. Zusätzlich erhalten Sie bei Ankunft ein Desinfektionsmittel.
- Nicht in Hände husten oder niesen, nutzen Sie stattdessen die Ellenbeuge.
- Tragen Sie gegebenenfalls einen Mund-Nasen-Schutz.
- Benutzen Sie und Ihre Kinder nach Möglichkeit nur die Toilette ihres Appartements.
- Halten Sie Abstand zu Personen, die offensichtliche Anzeichen einer Infektion aufweisen.
- Haben Ihre Kinder Infektionszeichen, insbesondere Fieber, dann stellen Sie sie in unserer medizinischen Abteilung vor, damit beurteilt werden kann, ob sie trotzdem in die Kinder- und Jugendabteilung dürfen. Nehmen Sie nicht billigend in Kauf, dass hier andere Kinder angesteckt werden, was auch zur Folge hätte, dass andere Eltern nicht an ihrer Maßnahme partizipieren können.
- Auch Erwachsene mit Infektionszeichen stellen sich in unserer medizinischen Abteilung vor.
- Bei Magen-Darm-Erkrankungen nehmen die Familien die Mahlzeiten auf dem Zimmer ein und **bleiben für 36 Stunden** nach Auftreten der letzten Symptome (Durchfall, Erbrechen) vom **Speisesaal, der Kinderbetreuung, den Therapien, den Gruppenveranstaltungen und den öffentlichen Räumlichkeiten fern**. Auch Kontakte zu Mitpatienten sind zu vermeiden!

Durch die Beachtung dieser einfachen Maßnahmen tragen Sie dazu bei, das Risiko einer Infektion zu reduzieren und sorgen dafür, dass Ihre Vorsorge so angenehm, erfolgreich und erholsam wie möglich verläuft.

Sollten sich Infektionserkrankungen in der Klinik ausbreiten (epidemiologische Zusammenhänge), passen wir unsere Hygienemaßnahmen unmittelbar an. Es werden beispielsweise andere Flächendesinfektionsmittel verwendet, in der Kinderbetreuung werden die Toilettengänge begleitet, um hier Übertragungen durch Schmierinfektionen zu vermeiden. Die Küche versorgt erkrankte Patienten mit Essen auf dem Zimmer. Bei gehäuften Auftreten ($n > 5$) von Erkrankungen mit vermutetem Zusammenhang, kann eine Maskenpflicht eingeführt werden.

Wir kooperieren als Klinik eng mit dem Gesundheits- und dem Veterinäramt und haben Meldepflicht für verschiedene Infektionserkrankungen bzw. zusammenhängende Infektionen.

Wir sind auf Ihre Mithilfe angewiesen, wenn der Infektionsschutz gelingen soll. Deshalb ist die Einhaltung der Schutzmaßnahmen Voraussetzung für Ihren Aufenthalt in unserer Klinik!

Bei Fragen oder Unsicherheiten können Sie jederzeit das medizinische Personal um Rat fragen.

8. Feedback

Ihr Feedback hat für uns eine besondere Bedeutung. Ihre Zufriedenheit ist maßgeblich mit Ihrem Maßnahmenerfolg verbunden. Deshalb ist es sehr wichtig, dass Sie mit uns über Probleme sprechen.

Nutzen Sie unser schriftliches Feedbacksystem! Über den Feedbackbogen, den Sie sich direkt neben dem Nordeingang holen können, können Sie Lob, Anregung oder Kritik formulieren. Etwa zur Hälfte Ihrer Maßnahme bekommen Sie einen „Smileybogen“ in Ihr Postfach. Hier interessiert uns, wie Ihr Aufenthalt bis jetzt war. Damit wir Ihnen gegebenenfalls eine Rückmeldung geben können, steht auf diesem Ihr Name. Bitte gehen Sie diesen an der Rezeption ab oder werfen ihn in den Feedbackkasten.

Zum Ende der Maßnahme bekommen Sie einen Patientenzufriedenheitsbogen in Ihr Postfach, mit der Einladung, uns bei unserem Qualitätsmanagement zu unterstützen. Werfen Sie diesen bitte ausgefüllt in den Briefkasten an der Rezeption.

Gibt es etwas, was Sie stark stört und über das Maß an Kritik hinausgeht, dann haben Sie die Möglichkeit, diese Beschwerde loszuwerden. Sprechen Sie uns an, wir kümmern uns gemeinsam darum.

9. Hausregeln

Kommen viele unterschiedliche Menschen auf begrenztem Raum zusammen, ist die Einhaltung von Regeln eine Voraussetzung für ein zufriedenes reibungsloses Miteinander. Die Regeln bestimmen die Rahmenbedingungen, die Sie und wir brauchen. So bekommt jeder die Möglichkeiten, sein individuelles Vorsorgeziel zu erreichen. Teilweise sind uns Regeln von Behörden, wie dem Gesundheitsamt vorgegeben, teilweise setzen wir sie uns und Ihnen selbst. Sie haben sich nach unserer Erfahrung bewährt. Wir bitten Sie, uns dabei zu unterstützen.

1. Wenn Ihre Kinder nicht in der Kinderbetreuung sind, haben Sie jederzeit die Aufsichtspflicht. Die Kinder dürfen sich im Haus frei bewegen, solange sie sich angemessen verhalten. Die Gemeinschaftsräume sollen grundsätzlich in einer ruhigen Atmosphäre genutzt werden.
2. Da es teilweise sehr hellhörig ist, bitten wir Sie darum, in den Fluren langsam zu gehen und sich leise zu verhalten. Damit geben Sie ein gutes Beispiel für Ihre Kinder ab, von denen wir uns das Gleiche wünschen.
3. Achten Sie in diesem Zusammenhang mit Ihren Kindern im Haus bewusst auf die Ruhezeiten. Die Mittagsruhe besteht zwischen 12:00 und 14:00 Uhr, die Abendruhe zwischen 18:00 und 21:00 Uhr. Nachtruhe ist von 21:00 bis 6:00 Uhr einzuhalten.
4. Mahlzeiten dürfen nur im Speisesaal und auf dem Appartement eingenommen werden.
5. Rauchen können Sie ausschließlich in dem dafür vorgesehenen Raucherpavillon. Dieser ist kinderfreie Zone. Wir bitten Sie, nicht vor dem Südflügel zu Rauchen.
6. Alkohol trinken dürfen Sie ausschließlich außerhalb des Klinikgeländes. Durch Alkohol eingeschränkte Personen werden von uns vom Gelände verwiesen.
7. Wasserkocher, Kaffeemaschinen, Küchenmaschinen, Standheizungen, Kerzen und ähnliches sind auf den Appartements nicht erlaubt. Für die Funktionstüchtigkeit aller elektrischen Geräte darüber hinaus sind Sie verantwortlich.
8. Für den Fall der Fälle halten Sie sich unbedingt an die Quarantäne- und Isolationsregeln. Überschreitungen dulden wir hier im Interesse aller Patientinnen ausdrücklich nicht. Dies kann unmittelbar die Abreise aus disziplinarischen Gründen zur Folge haben!
9. Der Fahrstuhl soll von Kindern nur in Begleitung genutzt werden.

Alle Mitarbeiter helfen dabei, dass an die Hausregeln erinnert wird, sie eingehalten werden und sie allgemein gültig sind. Sie sind die Grundlage für die Durch- und Weiterführung Ihrer Maßnahme.

10. Stichwortverzeichnis

Abteilungen	8	Küche / Service	10
Aktuelle Hinweise	4	Kurablauf	5
Alkohol	20	Lebensmittelallergien	11
Anreisetag	3	Magen-Darm-Erkrankungen	17
Appartement	14	Medizinische Abteilung	8
ärztliches Aufnahmegespräch	4	Müll	14
Aufenthaltsraum	15	Multifunktionsraum	15
Aufsichtspflicht	20	Notfälle	9
Bibliothek	14	Notfalltelefonnummer	9
Elektrogeräte	20	Notfallwäsche	10
Ernährungsberatung	11	Parkplatz	15
Fahrradverleih	14	Patientenwaschküche	15
Fahrstuhl	20	Postfach	15
Feedback	19	psychologische Aufnahmegespräch	4
Freizeitangebote	15	Psychosoziale Abteilung	11
Gymnastikhalle	15	Quarantäne- und Isolationsregeln	20
Hausaufgaben	13	Rauchen	20
Hausregeln	20	Rezeption	8
Haustechnik	11	Ruhezeiten	20
Hauswirtschaft	10	Schwimmbad	4
Hygiene	17	Sporthalle	12, 16
Hygienemaßnahmen	18	Steckdosen	14
Infektionserkrankungen	17	Teeküchen	16
Internet	15	Telefon	14
Kartenzahlungen	8	Terminplan	12
Kinder- und Jugendpädagogik	12	Therapieabteilung	11
Kinderbetreuung	5	Therapien	7
kinderfreie Zone	14, 16	Umzüge	14
Kreativraum	15		

Wir wünschen Ihnen eine erfolgreiche Maßnahme!

Ihr Team der Fachklinik Seefrieden