



OSTSEEKLINIK POEL



**Mutter/Vater-Kind-Einrichtung
für Vorsorge und Rehabilitation**

Patienteninformation

Chefärztin
Dr. med. Alexandra Sonntag-Utecht
Fachärztin für Allgemeinmedizin

www.ostseeklinik-poel.de

Die Ostseeklinik Poel ist
eine Vertragsklinik der

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang

Vorwort



Herzlich Willkommen in der Ostseeklinik Poel

Wir freuen uns sehr, Sie in unserer Klinik begrüßen zu dürfen.

Täglich müssen Sie Herausforderungen des Alltags meistern. Oft ist es nicht einfach, allen Anforderungen und Erwartungen gerecht zu werden. Nicht selten werden durch die Erschöpfung Erkrankungen wie Burn-out-Syndrom, erhöhte Infektanfälligkeit oder Rückenleiden ausgelöst bzw. verstärkt. Auch die Kinder können bei Belastungen der Eltern Verhaltensauffälligkeiten bis hin zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen zeigen.

Eine Mutter/Vater-Kind-Maßnahme kann Ihnen in dieser Situation helfen, wieder gesund zu werden und neue Energie zu tanken.

Das milde Reizklima, die nahe See und die naturverbundene Anlage unserer Klinik werden dazu beitragen, Ihren Aufenthalt zu verschönern und Körper und Seele zu kräftigen.



Die landschaftlich schöne Umgebung der Ostseeklinik Poel wird Ihnen helfen, abzuschalten und sich ganz auf Ihre Erholung und Therapie zu konzentrieren. Auf der Insel in der Wismarbuchten finden Sie noch idyllische, naturbelassene Strände, Steilküsten und Salzwiesen. Seit 1997 trägt Mecklenburgs größte Insel die Auszeichnung „Staatlich anerkannter Erholungsort“, seit 2005 den Titel „Ostseebad“.

Wir wünschen Ihnen eine schöne Zeit in unserer Klinik und auf der Insel Poel sowie einen optimalen Behandlungserfolg!

Wir freuen uns, Sie auf dem Weg zu Gesundheit und neuer Stärke zu begleiten!



Sonne, Wind und Meer

Sonne, Wind und Meer - die Ostseeklinik Poel

Eine Mutter/Vater-Kind-Kur bedeutet, Abstand von den Dingen zu erlangen, die Sie belasten. Die zu jeder Jahreszeit landschaftlich schöne Umgebung der Ostseeklinik Poel und das milde Reizklima helfen Ihnen, sich zu erholen und wieder Kraft für den Alltag zu sammeln.

Die Klinik selbst liegt, inmitten einer großzügigen Anlage mit verschiedenen Sport- und Kinderspielplätzen, nur 200 Meter vom Badestrand entfernt. Die behaglichen Appartements mit separatem Kinderschlafzimmer, Dusche und WC, TV und Durchwahltelefon sind allergikergerecht eingerichtet. Fast alle Appartements verfügen über einen Balkon.



Im Haus befindet sich eine Teeküche mit bequemer Sitzgruppe, eine gut ausgestattete Bibliothek für Mutter und Kind sowie Spiel- und Bastelzimmer.

Unser „Kinderland“ liegt im Erdgeschoss. Hier findet die tägliche Kinderbetreuung statt, die Ihnen die für eine erfolgreiche Rehabilitation nötige Ruhe und Zeit gibt. Während der Woche essen Ihre Kinder hier auch zu Mittag. Zum „Kinderland“ gehören eigene Spielplätze, welche auf dem weitläufigen Klinikgelände verteilt sind. Hier kann nach Herzenslust gebolzt und gespielt werden.

Die großzügig gestalteten Sporträume und die Bäderabteilung mit Schwimmhalle, Sauna und Dampfbad im Erdgeschoss können Sie selbstverständlich auch in der Freizeit nutzen.





Neue Wege entdecken - das medizinisch-therapeutische Konzept

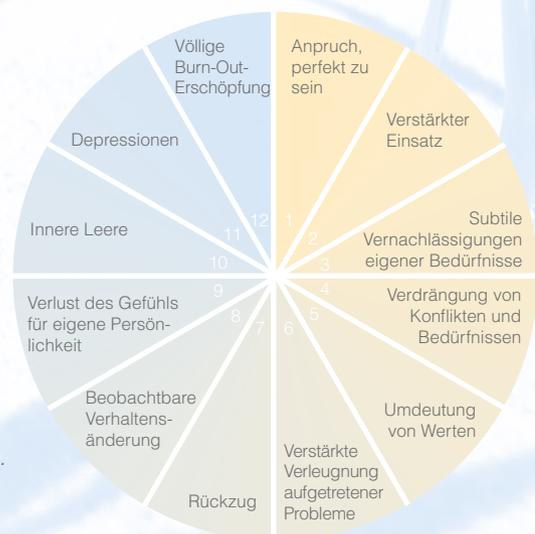
Neben einem breit gefächerten medizinischen Angebot haben vor allem die psychosoziale Betreuung und die Lebensberatung in der Ostseeklinik Poel einen hohen Stellenwert. Um Körper und Seele gleichermaßen zu berücksichtigen, beachten wir bei der Erstellung Ihres Therapieplans nicht nur die jeweilige körperliche Erkrankung, sondern auch Ihre Persönlichkeit und Ihre individuelle Lebenssituation.

Diese ganzheitliche Herangehensweise berücksichtigt das enge Zusammenspiel von Körper und Seele. Erkrankungen wie beispielsweise das Burn-out-Syndrom oder auch chronische Rückenleiden treten nicht plötzlich auf. Vielmehr haben über einen längeren Zeitraum verschiedene körperliche und seelische Belastungsfaktoren bei der Krankheitsentstehung mitgewirkt. Während Ihres Aufenthaltes in der Ostseeklinik Poel müssen wir also zum einen Ihre Beschwerden gezielt behandeln und lindern, zum anderen aber alle krankheitsauslösenden und -unterstützenden Faktoren mitbetrachten. Nur so lässt sich ein Rückfall verhindern.

6



Die 12 Phasen des Burn-out-Syndroms



Ein Burn-out-Syndrom entwickelt sich über einen längeren Zeitraum hinweg. Im ganzheitlichen Konzept der Ostseeklinik Poel finden auch die Faktoren Beachtung, die bei der Krankheitsentstehung eine Rolle gespielt haben, beispielsweise das Missachten eigener Grenzen.



Hier ist Ihre aktive Mitarbeit gefragt. In Einzel- und Gruppengesprächen möchten wir mit Ihnen Verhaltensmuster und Sichtweisen überdenken, damit Sie Konflikte und Probleme im Alltag in Zukunft besser angehen können. Dazu gehört es auch, die Familie und die Beziehungen der Familienmitglieder untereinander zu betrachten.

Für diesen Prozess, die Therapien und sich selbst brauchen Sie Zeit und Ruhe. Daher kümmern sich tagsüber unsere erfahrenen Erzieherinnen liebevoll um Ihre Kinder. In altersgerecht aufgeteilten Gruppen können Ihre Kinder unbeschwert spielen und toben. Schulpflichtige Kinder erhalten pädagogisch begleitete Lernzeit. Falls Ihr Kind ebenfalls erkrankt ist, wird auch für Ihr Kind ein ganzheitlicher Therapieplan erstellt.



Indikation/Diagnostik – den ganzen Menschen betrachten

Hauptindikationen im Erwachsenenbereich: Mütter-/Väter-Erschöpfungszustände bei

- psychischen und psychosomatischen Erkrankungen
- Belastungen und Störungen der Eltern-Kind-Beziehung
- funktionellen Erkrankungen im Bereich des Stütz- und Bewegungsapparates
- Atemwegserkrankungen
- Hauterkrankungen

Mitbehandelt werden:

- funktionelle Herz-Kreislauf-Störungen
- allergische Erkrankungen
- funktionelle Magen-Darm-Störungen
- Stoffwechselerkrankungen
- Adipositas bei Ernährungs- oder Essstörungen

Hauptindikationen im Kindesalter:

Atemwegserkrankungen
Hauterkrankungen bei atopischem Syndrom

Mitbehandelt werden:

- allergische Erkrankungen
- funktionellen Erkrankungen im Bereich des Stütz- und Bewegungsapparates
- Adipositas bei Ernährungs- oder Essstörungen
- Entwicklungsstörungen im Kindesalter
- Aufnahme von Schwangeren bis zur 20. Schwangerschaftswoche möglich

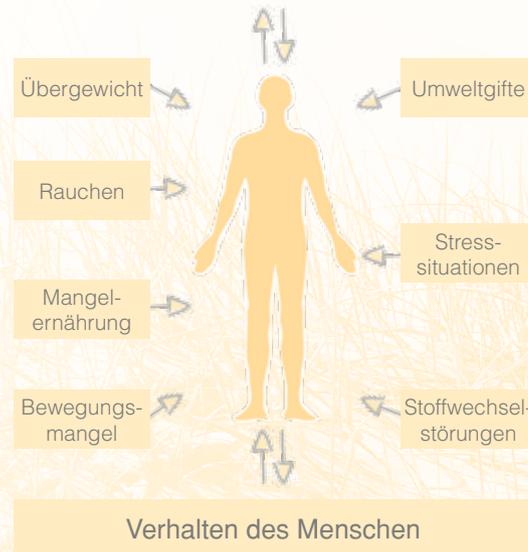


Faktoren, die die Gesundheit beeinflussen

Diagnostik

Um unserem ganzheitlichen Therapieansatz gerecht zu werden, ist das Arzt-Patienten-Gespräch von zentraler Bedeutung. Die Lebenssituation und die Krankheitsgeschichte werden ebenso berücksichtigt wie Ergebnisse aus der körperlichen Untersuchung.

Auf Grundlage dieser Diagnose wird für die Mutter und ein therapiebedürftiges Kind ein individueller Therapieplan erarbeitet. Unser interdisziplinär arbeitendes Therapeuten-team ermöglicht die Verwirklichung eines ganzheitlichen Behandlungsansatzes und trägt so entscheidend zur erfolgreichen und nachhaltigen Rehabilitation bei.



Jeder Einzelne hat einen erheblichen Einfluss auf seinen Gesundheitszustand. In Schulungen und Vorträgen erarbeiten wir mit Ihnen ein gesundheitsbewusstes Verhalten, das Ihnen hilft, fit und aktiv zu bleiben.



Therapie

Therapie – Körper und Seele im Einklang

Während Ihres dreiwöchigen Aufenthaltes in der Ostseeklinik Poel sollen Ihre Gesundheit gestärkt, körperliche Beschwerden beseitigt oder gelindert und seelische Belastungen thematisiert werden. Losgelöst vom Alltag erarbeiten wir mit Ihnen gemeinsam in Gesprächen und Schulungen Lösungen, wie Sie Ihre Situation positiv verändern können, um Ihre Gesundheit langfristig zu stabilisieren.

Hierzu steht in der Ostseeklinik Poel ein umfangreiches Therapieangebot zur Verfügung.

- **Ärztliche Therapie**

Die Betreuung unserer Patienten erfolgt durch ein kompetentes Ärzteteam aus den Bereichen Allgemeinmedizin und Pädiatrie. In enger Zusammenarbeit und teamorientiert erstellen die Ärzte einen Therapieplan, der sowohl die medizinisch-psychosomatische Behandlung der Erkrankung beinhaltet als auch der allgemeinen Stärkung von Körper, Seele und Geist dienen soll.

- **Psychosoziale Therapie**

Die psychologische und pädagogische Begleitung ist ein Schwerpunkt unserer ganzheitlichen Konzeption. In Gruppen- und in Einzelgesprächen können seelische Belastungen erfasst und bearbeitet werden. Der Erfahrungsaustausch untereinander und mit den Psychologen eröffnet neue Möglichkeiten der Konfliktlösung. Mit Entspannungstechniken wie der progressiven Muskelrelaxation und dem autogenen Training können Anspannung und Stress abgebaut werden.

Interdisziplinäres Ärzte- und Therapeutenteam

Ärzte verschiedener
Fachrichtungen

Ergotherapeuten

Psychologen

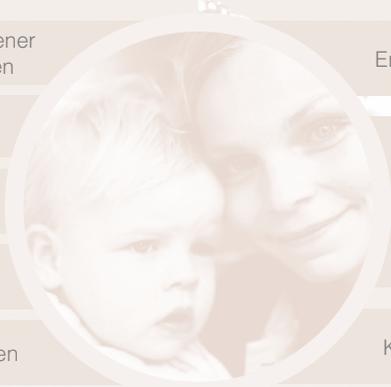
Ernährungsberater

Pädagogen

Erzieherinnen

Physiotherapeuten

Krankenschwestern

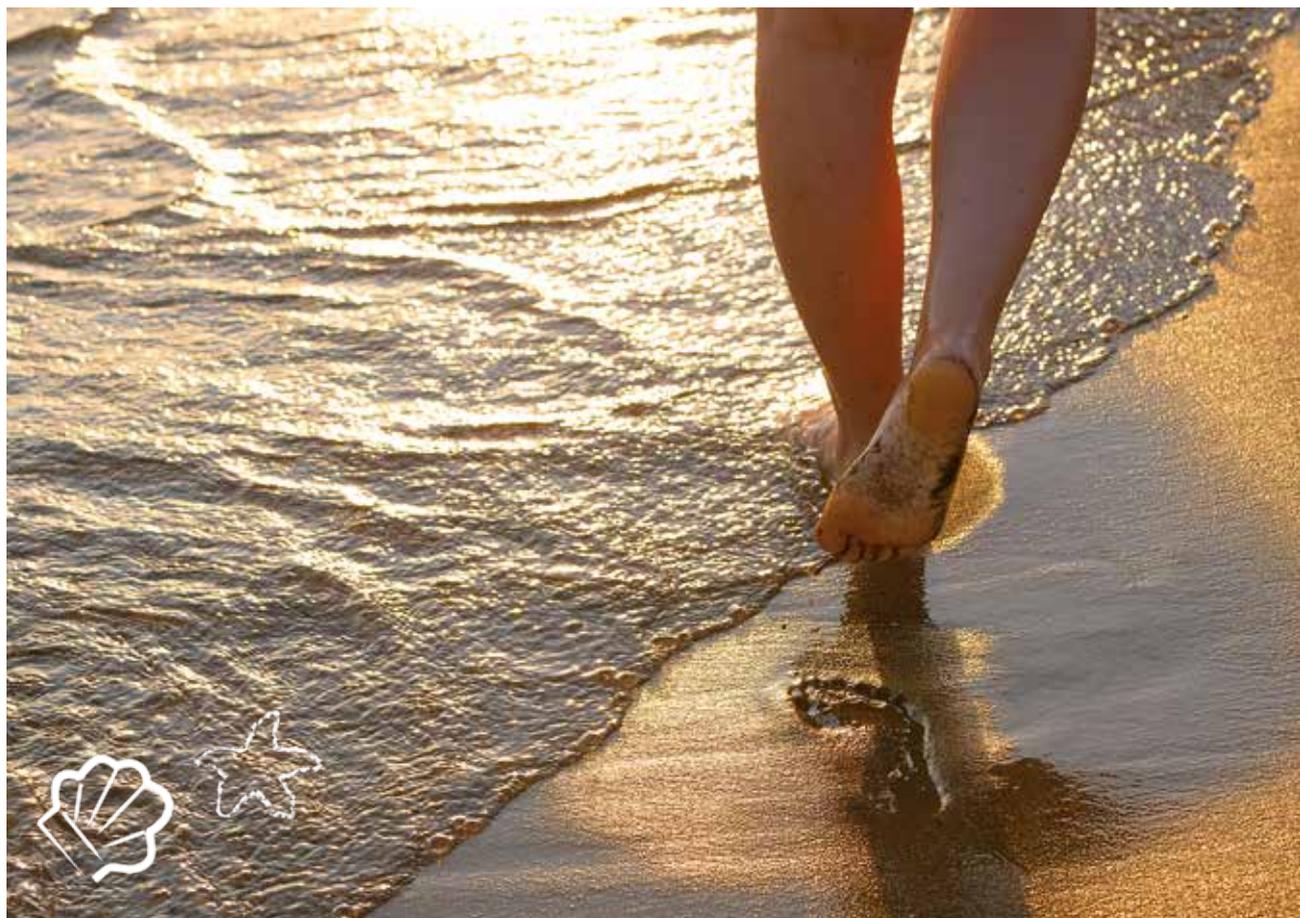


• **Physiotherapie**

Die Physiotherapie ist ein wichtiger Bestandteil des therapeutischen Konzeptes für verschiedenste Erkrankungen. Dazu zählen neben aktivierender, mobilisierender und stabilisierender Krankengymnastik auch klassische Massagen, Fußreflexzonenmassagen, medizinische Bäder, Wärme- und Elektrotherapie sowie Naturmoor-Packungen.

• **Sporttherapie**

Mit der Sporttherapie wird nicht nur die allgemeine Leistungsfähigkeit verbessert, sie fördert auch gesundheitsbewusstes Verhalten und schafft nicht zuletzt ein Ventil bei psychischen Belastungen und Konflikten. Neben Walking, Wassergymnastik, Stretching oder Rückenfit-Programm gibt es vielfältige Angebote. Die gemeinsame Bewegung bringt Spaß und fördert damit spielerisch die Mutter/Vater-Kind-Interaktion.



Therapie

- **Pädagogische Betreuung im Kinderland**

Erfahrene Erzieherinnen und Kinderpflegerinnen übernehmen in der Ostseeklinik Poel die erzieherische Betreuung im „Kinderland“. Dies gibt Ihnen genügend Zeit für sich selbst, um die vielfältigen Therapieangebote zu nutzen und zur Ruhe zu kommen.

- **Mutter/Vater-Kind-Interaktion**

Durch Stress und Alltagsbelastungen oder auch durch eine Erkrankung bleibt zu Hause zu wenig Zeit für Ihre Kinder. Verschiedene Angebote in der Ostseeklinik Poel, wie beispielsweise gemeinsame Sport- und Kreativkurse, sollen Ihnen die Gelegenheit geben, unbeschwert Zeit miteinander zu verbringen und Spaß zu haben.

- **Schulungen**

Während des Aufenthaltes in der Ostseeklinik Poel helfen wir Ihnen dabei, Ihr gesundheitliches und seelisches Gleichgewicht wiederzufinden. Darüber hinaus möchten wir Ihnen aber Hilfe zur Selbsthilfe geben, um einen langfristigen Therapieerfolg zu gewährleisten. Schulungen und Gesundheitstrainings vermitteln wichtige Informationen, wie Sie nach der Rückkehr in den Alltag besser für sich sorgen können.



Aktinischer Wirkungskomplex:

Sonne



Die Sonne regt das Immunsystem an, steigert die Bildung körpereigener Cortisone, die Durchblutung der Haut und führt zur Ausschüttung von Endorphinen, den sogenannten Glückshormonen.

Thermisch-hygrischer Wirkungskomplex:

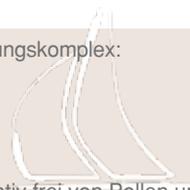
frischer Wind und kühle Luft



Die Kühle unterstützt eine tiefere Atmung und führt durch Abhärtung des Organismus zu einer verringerten Infektanfälligkeit.

Chemischer Wirkungskomplex:

Meer



Die Seeluft ist relativ frei von Pollen und Schadstoffen. Die maritimen Aerosole (Salzwassertröpfchen) in der Luft wirken schleimlösend auf die Atemwege, lösen Hautschuppen und glätten die Haut.

• Klimatherapie

Das milde Reizklima der Ostsee hat einen nachgewiesenermaßen therapeutischen Effekt auf zahlreiche Zivilisationskrankheiten. Besonders bewährt hat sich die Klimatherapie auch bei einer erhöhten Infektanfälligkeit, da die Schon- und Reizfaktoren das Immunsystem aktivieren und zu einer allgemeinen Abhärtung des Organismus führen.

• Ernährungsberatung

In der Ernährungsberatung und -schulung erhalten Sie viele wichtige Informationen und Tipps für eine gesunde Ernährungsweise. Dabei werden individuelle Bedürfnisse berücksichtigt sowie theoretische und praktische Kenntnisse für die Ernährung, z.B. bei Neurodermitis, Übergewicht oder Diabetes, vermittelt.

Freizeit

Freizeit – ein Bestandteil der Therapie

Lernen, besser auf sich zu achten und sensibel für Ihre eigenen Bedürfnisse zu werden – das ist unser Therapieziel. Dazu brauchen Sie aber auch Zeit für sich selbst. Die Freizeit ist daher ein Bestandteil der Therapie in der Ostseeklinik Poel.

Die herrliche Lage der Klinik, nur knapp 200 Meter vom Badestrand entfernt, bietet ideale Freizeitmöglichkeiten für die ganze Familie. Ob beim Strandspaziergang, beim Bad in der Ostsee oder bei Ausflügen in die Umgebung – der Aufenthalt im milden Reizklima der Ostsee ist Therapie und Freizeitvergnügen zugleich.





Im Vogelschutzgebiet Langenwerder können zahlreiche Sumpf- und Wasservogelarten beobachtet werden, die hier überwintern oder brüten. Der Timmendorfer Strand gehört zu den beliebtesten Ausflugszielen auf der Insel, aber auch der malerisch am Kirchsee gelegene Fischerei- und Sportboothafen ist einen Besuch allemal wert.

Wem der Sinn mehr nach Kultur steht, kann im Heimatmuseum Kirchdorf Wissenswertes rund um die Insel Poel erfahren. Idyllische Aussichten erwarten den Schlosswall-Besucher in Kirchdorf. Sehenswert ist die Backsteinkirche aus dem 14. Jahrhundert.

Bei schlechtem Wetter bietet die Klinik mit Schwimmbad, Sauna oder Dampfbad und Sportangeboten wie Tischtennis oder Bowling Möglichkeiten zur aktiven Entspannung.

Die Ostseeklinik Poel bietet auch spezielle Bastel-, Mal- oder Töpferstunden für Sie und Ihr Kind an. Die entspannte Atmosphäre stärkt das Wir-Gefühl und gibt Anregungen für die gemeinsame Freizeitgestaltung nach Ihrer Rückkehr. Letztlich dienen alle Angebote in unserer Klinik dem Ziel, dass Sie gesund, mit frischer Kraft und konkreten Zielen für den Alltag wieder nach Hause fahren!



Mutter/Vater-Kind-Maßnahme

Mutter/Vater-Kind-Maßnahme – Ihr Weg zu uns

Für die Beantragung einer Mutter/Vater-Kind-Maßnahme in der Ostseeklinik Poel muss Ihr Arzt zunächst einen Antrag ausfüllen, welcher alle zur Beurteilung Ihrer gesundheitlichen Situation wichtigen Faktoren (Erkrankungen, Beschwerden, Belastungssituationen, bisher durchgeführte Therapien) beinhaltet. Die erforderlichen Unterlagen hierzu erhalten Sie bei Ihrer zuständigen Krankenversicherung. Weiterhin muss Ihr Arzt in diesem Antrag vermerken, ob eine Vorsorgemaßnahme nach § 24 SGB V oder eine Rehabilitations-Maßnahme nach § 41 SGB V durchgeführt werden soll.

Darüber hinaus benötigen Sie einen gesonderten Antrag für Ihre Kinder. Ihre Kinder können Sie entweder begleiten, weil sie selbst behandlungsbedürftig sind, oder weil den Kindern eine Trennung von Mutter/Vater während der Maßnahme aus psychosozialen Gründen nicht zugemutet werden kann. Ein Grund kann auch sein, dass es keine Möglichkeit gibt, Ihre Kinder während Ihrer Abwesenheit zu Hause zu versorgen.

Mit diesen Anträgen wenden Sie sich an Ihren Kostenträger und beantragen die Übernahme der Kosten für eine Mutter/Vater-Kind-Maßnahme nach § 111 a SGB V in unserem Haus.



Unsere Patientenberatung/-betreuung steht Ihnen gerne für ein persönliches Beratungsgespräch zur Verfügung:

Simona Grund: 038425-22-513
Annette Lauck: 038425-22-514



Bei allen Fragen oder Problemen rund um die Beantragung einer Mutter/Vater-Kind-Maßnahme steht Ihnen unser unverbindlicher Beratungsservice unter 038425/22-513 oder -514 oder per E-Mail: info@ostseeklinik-poel.de gerne zur Verfügung.





Die Insel Poel liegt im Norden Deutschlands in der Ostseebucht der Hansestadt Wismar.

Am besten erreichen Sie uns mit dem Auto. Sie fahren bis zur Hansestadt Wismar direkt auf der A 20 oder der B 105. Auf die Ostseeinsel Poel gelangen Sie über einen Damm.

Auch mit dem Zug (bis Wismar) und Bus ist die Insel zu erreichen. Hier erwarten Sie dann unsere klinikeigenen Busse.

Im Sommer gibt es eine Schiffsverbindung zwischen Wismar und Kirchdorf auf Poel.



Kontakt



Ostseeklinik Poel

Mutter/Vater-Kind-Einrichtung
nach § 111 a SGB V
für Vorsorge und Rehabilitation

Chefärztin:

Dr. med. Alexandra Sonntag-Utecht

Fachärztin für Allgemeinmedizin

Verwaltungsleiter:

Hagen-Volker Bendig

Am Schwarzen Busch
23999 Ostseebad Insel Poel

Telefon: 038425/22-0
Telefax: 03 84 25/22-100

info@ostseeklinik-poel.de
www.ostseeklinik-poel.de

OSTSEEKLINIK POEL



**Mutter/Vater-Kind-Einrichtung
für Vorsorge und Rehabilitation**

Am Schwarzen Busch
23999 Ostseebad Insel Poel

Telefon: 038425/22-0
Telefax: 03 84 25/22-100

info@ostseeklinik-poel.de
www.ostseeklinik-poel.de

Die Ostseeklinik Poel erfüllt die Anforderungen gemäß dem Qualitätsmanagement-Verfahren systemQM REHA. Dieses Verfahren ist von der BAR (Bundesarbeitsgemeinschaft für Rehabilitation) anerkannt und erfüllt die Anforderungen nach § 20 Abs. 2a SGB IX.