



NIEDERSACHSEN


ReGenesa Vorsorge & Reha


für Frauen

 Die Insel
Juist

 **Antonie-Nopitsch-Haus**
Bad Bevensen

für Mutter und Kind

 **Tannenhof**
Goslar-Hahnenklee

 **Haus am Deich**
Norden-Norddeich





Frauen und Mutter-Kind Vorsorge & Reha
Therapiezentren des Frauenwerks
der Ev.-luth. Landeskirche Hannovers e.V.

Knochenhauerstraße 33
30159 Hannover

Tel. 05 11 / 9 90 45-0
Fax 05 11 / 9 90 45-45

www.muettergenesung.de
info@muettergenesung.de

 Elly-Heuss-Knapp-Stiftung
Müttergenesungswerk

 **EAG** Ev. Arbeitsgemeinschaft
für Müttergenesung e.V.

Diakonie 



HAUS AM DEICH NORDDEICH



 **ReGenesa**

DIE KRAFTQUELLE. FÜR MUTTER UND KIND.

ReGenesa
Frauen und Mutter-Kind Vorsorge & Reha
Therapiezentren des Frauenwerks
der Ev.-luth. Landeskirche Hannovers e.V.

**Ich bitte nicht um Wunder und Visionen, Herr,
sondern um die Kraft für den Alltag.
Lehre mich die Kunst der kleinen Schritte.**
ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY (1900–1944)



In der heutigen schnelllebigen Zeit ist es tatsächlich eine Kunst, kleine Schritte zu machen, wenn ständig große gefordert werden, die uns so viel Kraft rauben. Vor allem Mütter leiden unter vielfältigen Belastungen. Physische und psychische Überforderungen, erschwert durch schwierige soziale Lebensumstände, führen häufig zu Erschöpfungszuständen und Krankheiten mit teilweise chronischem Verlauf.

Fühlen Sie sich krank oder erschöpft? Fehlt **Ihnen** die Kraft für den Alltag? Sind auch Ihre Kinder – bedingt durch negative Umwelteinflüsse und besondere Lebens- bzw. Familiensituationen – zunehmend gesundheitsgefährdet?

Dann ist eine Vorsorge- oder Rehabilitationsmaßnahme bei ReGenesa genau das Richtige für Sie. ReGenesa sorgt mit speziellen Therapiekonzepten dafür, dass Ihre gesundheitlichen Beeinträchtigungen und Schädigungen – natürlich auch die Ihrer Kinder – verringert oder sogar beseitigt werden. Ziel ist es, die lebenswichtige Balance zwischen Körper, Geist und Seele wiederherzustellen. Machen Sie den ersten kleinen Schritt!

ReGenesa Vorsorge- und Rehabilitationsmaßnahmen sind frauenspezifisch, ganzheitlich und kindgerecht ausgerichtet und berücksichtigen neben den physischen, psychischen und sozialen Faktoren besonders die Förderung der Mutter-Kind-Beziehung.

Wer ist ReGenesa?

ReGenesa ist Trägerin von vier evangelischen Therapiezentren in Niedersachsen, die vom Müttergenesungswerk (MGW) anerkannt sind. Alle Therapiezentren haben einen Versorgungsvertrag nach § 111 a SGB V und sind gemäß den Beihilferichtlinien bzw. der Gewerbeordnung als Sanatorien anerkannt.

In den ReGenesa Therapiezentren werden Vorsorge- und Rehabilitationsmaßnahmen für Frauen bzw. für Mutter und Kind (gemäß §§ 24 und 41 des SGB V) durchgeführt, die von den Krankenkassen finanziert werden und entsprechenden Qualitätsstandards unterliegen.



HAUS AM DEICH NORDDEICH



Norddeich

Am Nationalpark Niedersächsisches Wattenmeer liegt Norddeich. Reinheit der Luft, Allergenarmut und die heilende Wirkung der maritimen Aerosole in der Brandungszone kennzeichnen das Nordsee-Reizklima. Strand, Deich und Watt sind ideal zum Spazierengehen. Ebenfalls lohnt sich ein Besuch der Seehund-Aufzuchtstation und der Ostfriesischen Inseln.

Das Haus

Wir von ReGenesa wissen, wie wichtig eine angenehme Atmosphäre für den Therapieerfolg ist: Direkt am Deich in der Nähe zum Badestrand liegt das *Haus am Deich*. In dem weitgehendst barrierefreien und allergenarm ausgestatteten Therapiezentrum finden Sie neben Physiotherapie und Sauna einen Gymnastik-, einen Kreativ- und einen Snoezelenraum. Eine Bibliothek, Fernseh- und Gemeinschaftsräume sowie gemütliche Teeküchen sorgen für einen komfortablen Rahmen Ihrer Vorsorge- / Rehabilitationsmaßnahme. Im pädagogischen Kinderbereich stehen Ihren Kindern mehrere Gruppenräume offen. Abwechslungsreiche Freizeitgestaltungsmöglichkeiten bieten wir den Kindern im Freizeitraum, den wir mit Kletterwand, Tischtennisplatten und Kickertischen ausgestattet haben, oder in dem nahegelegenen Erlebnis- und Freibad.

Die Zimmer / Appartements

Insgesamt können wir 44 Frauen und 76 Kinder im Alter zwischen 2 und 14 Jahren im *Haus am Deich* aufnehmen. Sie bewohnen mit Ihrem Kind ein gemütliches Zimmer mit Dusche, WC und Telefon. Für Frauen mit mehreren Kindern stehen auch Appartements zur Verfügung. Ein Aufzug ist vorhanden.

Die Küche

Das *Haus am Deich* bietet Ihnen eine reiche Auswahl an frischen, vitalstoffreichen und naturbelassenen Speisen. Neben vollwertiger Ernährung nach DGE und vegetarischer Kost wird entsprechend ärztlicher Verordnung Sonderkost gereicht. Natürlich berücksichtigen wir auch die Essgewohnheiten der Kinder.

Der Kinderbereich

Von Montag bis Freitag werden Ihre Kinder in altersspezifischen Gruppen ganztags betreut und gefördert. Schulpflichtigen Kindern wird Unterricht angeboten. Frühstück und Mittagessen nehmen Ihre Kinder in der Regel montags bis freitags im Kinderbereich ein, so dass Sie selbst in aller Ruhe Ihr Essen genießen können.



Indikationen

Die Vorsorge- und Rehabilitationsmaßnahmen richten sich an Mütter und Kinder mit folgenden medizinischen Indikationen:

- psychosomatische / psychovegetative Erkrankungen (für Mutter und Kind)
- Krankheiten der Atmungsorgane (für Mutter und Kind)
- Hauterkrankungen (für Mutter und Kind)
- Muskel-, Skelett- und Bindegewebserkrankungen (für Mütter)

Die Aufnahme von Frauen und Kindern mit Behinderungen sowie von Dialysepatientinnen ist nach Rücksprache möglich.

**Ärztliche und therapeutische Versorgung**

Im *Haus am Deich* werden Sie und Ihre Kinder von einem erfahrenen Team – den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des ärztlich-medizinischen, des psychosozialen und des physiotherapeutischen Bereichs – behandelt und beraten.

Verständnisvoll betreut unsere Ärztin / unser Arzt Sie und Ihre Kinder. Sie / er führt die Aufnahme-, Zwischen- und Abschlussuntersuchung durch und ist in regelmäßigen Sprechstunden für Sie da. In Zusammenarbeit mit dem interdisziplinären Team stimmt sie / er den Therapieplan individuell auf Ihre Indikationen und persönlichen Ziele ab. Der Therapieplan ist ein wichtiger Leitfaden für Sie. Traditionelle chinesische Medizin und medizinische Trainigstherapie ergänzen unser Therapiespektrum.

Psychosoziale Therapie

Die Balance zwischen Körper, Geist und Seele ist ein wichtiger Aspekt der Gesundheit. Wir helfen Ihnen dabei, dieses lebensnotwendige Gleichgewicht wiederherzustellen und zu bewahren.

Das Therapieangebot umfasst:

- psychosoziale Einzelgespräche
- psychosoziale Gruppengespräche u.a. zu den Themen:
 - Stressbewältigung
 - Kommunikation
 - Kindererziehung
 - Leben mit Behinderungen
 - Übergewicht
 - Sinn und Glauben
 - Themen, die Ihre Indikationen betreffen
 - christlich spirituelle Impulse (z. B. Morgengedanken und Familienandachten)

Bewegungstherapie

Im Hinblick auf die Erhaltung Ihrer Gesundheit bzw. Ihr Gesundwerden steht in unserem Therapiekonzept grundsätzlich die eigene bewusste körperliche Aktivität im Vordergrund:

- indikationsbezogene Gymnastikgruppen, z. B. Nacken- und LWS-Schule
- Krankengymnastik
- Rückenschule
- Walking
- Wassergymnastik (extern)
- Cardio (Aerobic)
- Fitball
- Pilates
- Bauch-Beine-Po-Training
- afrikanischer Tanz
- meditativer Tanz

Physiotherapie

In unserer Physiotherapie erhalten Sie und Ihre Kinder je nach ärztlicher Verordnung folgende Anwendungen:

- Atemtherapie / Asthmaschulung
- Inhalationen
- Klimatherapie
- Balneo- und Phototherapie (im Winter)
- Massagen
- medizinische Bäder
- Hydro- und Thermotherapie
- Kneipp'sche Anwendungen

Entspannungstherapie

- progressive Muskelentspannung nach Jacobson
- autogenes Training
- Phantasiereise
- Übungen zur Körperwahrnehmung
- Besinnungsangebote
- Snoezelen

Ernährungstherapie

- indikationsübergreifende Vorträge
- indikationsspezifische Gruppengespräche
- individuelle Beratung
- Informationen zur Kinderernährung
- Beratung zum Ernährungsverhalten des eigenen Kindes
- gesunde Ernährung in der Praxis (Lehrküche)

Kreativtherapie

- Malen / Seidenmalerei
- kreatives Gestalten mit Ton

Gesundheitsschulung

Im Rahmen der unterschiedlichen Therapien finden Schulungen in Form von Vorträgen und praktischen Übungen statt, um eine selbständige und dauerhafte Fortführung zu Hause im Alltag zu erreichen. So wird der Therapieerfolg nachhaltig gesichert.



Mutter-Kind-Interaktionstherapie

Ziel dieser Therapie ist die Verbesserung der Mutter-Kind-Beziehung.

- Mutter-Kind-Sport
- Mutter-Kind-Entspannung
- gemeinsames kreatives Gestalten
- Mutter-Kind-Snoezelen
- Mutter-Kind-Bewegungsübungen / -spiele
- gemeinsames Herstellen von Spielmaterialien

Pädagogische Kindertherapie

Das Erlernen der sozialen Kompetenz in der Gruppe sowie die Förderung von Fähigkeiten und Fertigkeiten stehen im Vordergrund. Kinder mit und ohne Behinderungen lernen vom gemeinsamen Miteinander und werden hierbei begleitet und unterstützt.

- altersspezifische Kindergruppenbetreuung
- Verhaltensbeobachtung
- sozial-emotionale Förderung
- Entspannungsübungen
- Förderung der Bewegungsfreude, u. a. am Strand
- Erlebnispädagogik
- neurophysiologische Krankengymnastik
- Asthmaschulung
- Kreativförderung
- Anti-Aggressionstraining
- Schulung für Kinder mit Übergewicht
- Ergotherapie
- heilpädagogische Förderung in Kleingruppen



Anspruch auf eine Vorsorge- / Rehabilitationsmaßnahme haben berufstätige und nicht berufstätige Frauen mit entsprechender Indikation sowie deren Kinder. Wenden Sie sich an Ihre Ärztin / Ihren Arzt und klären Sie, ob eine stationäre Vorsorge- / Rehabilitationsmaßnahme sinnvoll ist. Für den Antrag auf Kostenübernahme bei Ihrer Krankenkasse ist ein ärztliches Attest erforderlich.

Formulare finden Sie im Internet unter:

http://www.muettergenesung.de/service_center/formulare.html

Wir beraten Sie gern

Wünschen Sie weitere Informationen? Benötigen Sie Hilfe bei der Antragsstellung? Dann rufen Sie uns einfach an oder besuchen Sie uns im Internet. Wir senden Ihnen Informationsmaterial zu und beraten Sie gern. Selbstverständlich können Sie sich auch an Ihr örtliches Diakonisches Werk wenden.

**HAUS AM DEICH****Ev. Therapiezentrum für Mutter und Kind**

Badestraße 18
26506 Norddeich

Tel. 0 49 31 / 95 09 - 50
Fax 0 49 31 / 95 09 - 59

www.muettergenesung.de
norddeich@muettergenesung.de