



Fachklinik Maria am Meer

Rehabilitation und
Prävention für Frauen
auf Norderney

Gesundheit und Meer

Atem holen
an der Nordsee



Herzlich willkommen

Einmal für einige Wochen tief durchatmen – das ist ein großer Wunsch für viele Frauen, die in Familienverantwortung stehen und im Alltag sehr beansprucht sind. Im Rahmen der medizinischen Rehabilitation und Prävention unterstützen wir Frauen, ihre Gesundheit wiederzuerlangen und zu stärken. Wir arbeiten ganzheitlich und lösungsorientiert. Ein fachlich qualifiziertes Team von Ärzten, Psychologinnen, Sozialpädagoginnen, Bewegungs- und Physiotherapeutinnen und einer Diätassistentin behandeln und betreuen Sie auf der Basis aktueller Standards.

Wir begleiten Sie auf dem Weg, mit Belastungen besser umzugehen, Strategien für einen gesünderen Alltag einzuüben und eigene Stärken wiederzuentdecken.

Das Team der Hauswirtschaft sorgt für eine gesunde und ausgewogene Ernährung, das Gesamtteam für eine freundliche und behagliche Atmosphäre im Haus.

Das christliche Menschenbild prägt unsere Arbeit. Wir sind sicher: Jeder Mensch ist einzigartig und wertvoll – unabhängig von seiner Weltanschauung und seinem persönlichen Kontext.



Atem holen an der Nordsee, um Gesundheit und Energie für Körper, Geist und Seele zu tanken.

Wir freuen uns darauf, Sie kennen zu lernen.

Ihre

Silvia Selinger-Hugen, Klinikleiterin
und das Team der
Fachklinik Maria am Meer



Gesundes Klima, freundliche Atmosphäre

„Norderney. DIE Thalassoinsel“ – staatlich anerkanntes Nordseeheilbad und ganzjährig beliebtes Ziel – hält eine gesunde Mischung aus Natur, Ruhe und Kultur in ansprechendem Ambiente bereit.



Die salzhaltige Luft, die Temperatur, das Wasser, der Wind und die Sonnenstrahlung sind die Faktoren, die im Nordseereizklima gesundheitsfördernd wirken. Gerade bei Erkrankungen der Atemwege und der Haut bietet sich der Aufenthalt in diesem Klima an. Der Psyche schenkt es Ausgleich und Ruhe. In der Klimareiztherapie nach Prof. Wolfgang Menger entdecken unsere Patientinnen, wie wertvoll dieses Klima ist.

Die Fachklinik Maria am Meer liegt nur wenige Meter vom Zentrum und drei Minuten Fußweg vom Weststrand entfernt.

Während Ihres Aufenthaltes wohnen Sie in einem der 49 gemütlichen Einzelzimmer mit DU/WC und Telefon. Allergikergerechte Ausstattung ist möglich, zwei Appartements sind barrierefrei. In den Aufenthaltsräumen auf den Etagen können Sie sich mit anderen zum Klönen treffen, Tee kochen oder bei einem Spiel entspannen.

Für die therapeutischen Angebote wie Physiotherapie, Psychotherapie, Bewegungs- und Entspannungs- oder Kreativtherapie stehen verschiedene, entsprechend ausgestattete Räume zur Verfügung.

Die Sauna oder die gemütliche Bibliothek laden zum Entspannen ein. Der Meditations- und Andachtsraum bietet Raum und Möglichkeiten, sich selbst und Gott näherzukommen.

Der Garten und die sonnigen Terrassen laden nach einem aktiven Tag zum Ausruhen ein.

Rehabilitation und Prävention – wir bieten beides

- Die Klinik hat Versorgungsverträge für Rehabilitation und Prävention mit allen Krankenkassen.
- Wir sind als Sanatorium anerkannt.
- Eine stationäre medizinische Rehabilitations- oder Präventionsmaßnahme

dauert in der Regel drei Wochen. In dieser Zeit bilden 16 bis 17 Frauen eine therapeutische Gruppe.

- Ihre Behandlung und Therapie erfolgt differenziert nach den Behandlungsleitlinien für Rehabilitation oder Prävention und wird im individuellen Therapieplan umgesetzt.
- Die Behandlung erfolgt unter ärztlicher Kontrolle.
- Die Klinik ist vom Deutschen Müttergenesungswerk anerkannt und gehört zur Katholischen Arbeitsgemeinschaft für Müttergenesung.





Nachhaltig regenerieren

Auf dem Weg zu mehr Gesundheit erarbeiten wir mit Ihnen gemeinsam Lösungsansätze und entwickeln neue Strategien. Der Umgang mit „Stolpersteinen und Barrieren“ im Familien- und Berufsalltag soll Ihnen nach der Maßnahme besser gelingen.

Die Gruppe der Patientinnen und der Klinikalltag bieten einen guten und vertrauensvollen Rahmen, neue Dinge auszuprobieren und Verhaltensmuster zu ändern.

Eine gesunde Ernährung und gezielte Bewegung fördern einen gesundheitsaktiven Lebensstil.



Bei uns finden Sie vielfältige Angebote der Bewegungstherapie, die auf Ihre individuelle Leistungsfähigkeit abgestimmt sind.

Regelmäßig und in Ruhe Essen können, ist für viele Familienfrauen, ‚Genuss pur‘. Wir bieten eine gesunde abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung an. Medizinisch indizierte Kostformen werden berücksichtigt. Die Diätassistentin berät bei Ernährungsfragen.



Der Wechsel von Aktivität und Passivität wird insbesondere in der Entspannungstherapie erlebbar. In der Rekrations-therapie gibt es Raum, um neue, verborgene oder auch verlorene Talente und Schätze wiederzuentdecken.

Individueller Behandlungsplan Rehabilitation

- Medizinische Untersuchungen und Betreuung
- Anamnese- und Abschlussgespräche
- Diagnostik
- Vorträge und Schulungen
- Psychotherapeutische Gespräche
- Gruppentherapie in Kleingruppen
- Prozessorientierte Gespräche
- Themen- und indikationszentrierte Gespräche
- Entspannungstherapie
- Bewegungstherapie
- Physiotherapie
- Rekreationstherapie



Wieder mitten im Leben stehen

Rehabilitation in der Fachklinik Maria am Meer

Wir wollen, dass Sie wieder mitten im Leben stehen.

Bei vielen Frauen führen die Belastungen in Familie und Beruf zu gesundheitlichen Schädigungen.

Eine Rehabilitationsmaßnahme ist angezeigt,

- wenn als Folge gesundheitliche Probleme entstanden sind, die voraussichtlich nicht nur eine vorübergehende Beeinträchtigung der Alltagsaktivitäten darstellen,



- wenn solche Beeinträchtigungen drohen oder bereits zu erkennen sind.

Wir behandeln in der Rehabilitation psychosomatische Erkrankungen und psychische Beeinträchtigungen wie zum Beispiel Erschöpfungssyndrom, Angst- und Panikstörungen, Anpassungsstörungen und Depressionen.

Bei Vorliegen weiterer Erkrankungen wie zum Beispiel Asthma bronchiale, Hauterkrankungen oder Beschwerden des Bewegungsapparates wird das Therapieangebot entsprechend differenziert.



Neue Kraft und Strategien für den Alltag

Die Rehabilitation beginnt mit einer ausführlichen Erhebung des Krankheitsverlaufs und Diagnose durch den Arzt und die Psychologische Psychotherapeutin. Als Ergebnis der Diagnosestellung bestimmen Sie mit uns Ihre persönlichen Ziele. Daraus ergibt sich der Therapieplan. Den Rahmen bilden die verbindlichen Eingangs-, Zwischen- und Abschlussuntersuchungen bzw. -gespräche.



Die Rehabilitationsmaßnahme umfasst ein gut aufeinander abgestimmtes Therapieprogramm. Neben der medizinischen Behandlung gehören Psychotherapie und psychologische Beratung in Gruppen oder einzeln sowie Schulungen und Vorträge dazu. Sie lernen Lösungsstrategien kennen und erhalten Anregungen,

wie Sie Ihren Alltag gesünder und selbstbewusster gestalten können.

In der Physiotherapie werden die körperlichen Auswirkungen der Erkrankung gezielt und fachgerecht von geschultem Fachpersonal behandelt.



In der Entspannungstherapie erlernen Sie Verfahren, die auch nach der Rehabilitation im familiären Umfeld angewandt werden können, um den Wechsel von Anspannung und Entspannung wiederherzustellen und neue Kraft zu gewinnen.

Die Rekreationstherapie hilft mit musisch-kreativen Angeboten, mit gemeinsamen Aktivitäten und religiösen Impulsen, hilfreiche Möglichkeiten der Freizeitgestaltung zu entwickeln.

Rechtzeitig handeln

Prävention in der Fachklinik Maria am Meer

Wenn Aufgaben in der Familie Belastungen mit sich bringen, die Ihre Gesundheit bedrohen, kann eine Präventionsmaßnahme dazu beitragen, Ihre Gesundheit zu schützen und eine Erkrankung zu verhindern.

Eine Präventionsmaßnahme ist angezeigt,

- wenn die Familienverantwortung Belastungen mit sich bringt, die behandlungsbedürftige Befindlichkeitsstörungen auslösen.
- wenn Risikofaktoren bestehen, die Krankheiten auslösen können, wie z.B. ständiger Zeitdruck, Arbeitslosigkeit, beengte Wohnverhältnisse, Beziehungsprobleme, Erziehungsprobleme, Fehlernährung, Bewegungsmangel.
- wenn das Fortschreiten eines Krankheitsprozesses zu verhindern oder umzukehren ist oder wenn Beschwerden verringert werden können.

Ziel der Therapie und Behandlung ist, Risikofaktoren zu vermindern oder zu beseitigen und dem Fortschreiten von chronischen Erkrankungen entgegenzuwirken.



Indikationen:

Wir behandeln in der Prävention folgende Indikationen:

- Psychosomatische Erkrankungen
- Erkrankungen des Muskel- und Skelettsystems
- Erkrankungen der Haut
- Erkrankungen des Atmungssystems

Bei mehreren Indikationen bieten wir darauf abgestimmte differenzierte Therapien an.



Hilfe über den Tag hinaus

Jede Präventionsmaßnahme beginnt mit Erhebung Ihres Krankheitsverlaufs und der Diagnosestellung durch den Arzt und das psychosoziale Team. Aus den behandlungsrelevanten Indikationen ergibt sich Ihr persönlicher Therapieplan.



Die medizinische Behandlung und vielfältige Therapien geben Möglichkeiten zum Umgang mit Beschwerden und Belastungen und vermitteln Lösungsstrategien für den Alltag.

In Vorträgen, themenzentrierten Gruppen- und Beratungsgesprächen gehen wir auf Ihre Fragen ein.

Ob Physiotherapie zur Behandlung körperlicher Beschwerden, Entspannungstherapie als Präventionsmaßnahme zur Gewinnung neuer Kraft oder Rekreationstherapie mit musisch-kreativen Angeboten – zwei Dinge sind uns besonders wichtig:

- Wir möchten, dass Sie wieder Kraft, Stärke und Ausgleich erfahren.
- Wir zeigen Ihnen Möglichkeiten und Übungen zum Transfer in den Alltag.





Kraftquelle Glaube

Für viele unserer Patientinnen ist die „Inselzeit“ eine Zeit zum Nachdenken, Fragen, Reflektieren und Standort bestimmen.

Gelebtes Leben, Beziehungen, das Erleben von Grenzen, Scheitern und Verletzungen werden in der Seelsorge im Zusammenhang mit Gott und Glaube reflektiert. Es ist Zeit und Raum, Fragen nach Sinn und Ziel des Lebens, nach Quelle, Ausrichtung und Kraft zu stellen und Antworten zu finden.



Die Gemeindefereferentin der katholischen Inselgemeinde St. Ludgerus oder/und der Priester bieten diese Seelsorge konfessionsungebunden in Zusammenarbeit mit dem psychosozialen Team an.



Die Vorträge und Veranstaltungen der Urlauberseelsorge sind eine weitere Möglichkeit zur Reflexion und Stärkung. Meditative Impulse und Gebete im Klinikalltag bieten Raum zum Weiter- und/oder Andersdenken.

Ihr Weg zu uns – und danach ...?

- Wenn Sie eine Rehabilitations- oder eine Präventionsmaßnahme beantragen möchten, können Sie sich bei den Beratungsstellen der Caritas oder der anderen Wohlfahrtsverbände beraten lassen. Diese geben Auskunft über das Antragsverfahren, unterstützen Sie auf Wunsch bei der Beantragung und helfen bei einer optimalen Vorbereitung auf die Behandlung. Wir nennen Ihnen gerne eine Beratungsstelle in Ihrer Nähe.



- Auch nach der stationären Behandlung bieten Ihnen die Caritas-Beratungsstellen Begleitung an. Im Rahmen der „Therapeutischen Kette“ wird der Erfolg Ihrer Rehabilitations- oder Präventionsmaßnahme im Alltag gesichert.



Fachlinik Maria am Meer

Rehabilitation und Prävention
für Frauen auf Norderney



Kirchstraße 4 · 26548 Norderney
Telefon 04932-633
Telefax 04932-733
E-Mail fachlinik-maria-am-meer@
caritas-gesundheitszentrum.de

Die Fachlinik Maria am Meer ist eine vom
Müttergenesungswerk anerkannte Einrichtung
und gehört zur Katholischen Arbeitsgemein-
schaft für Müttergenesung. Sie ist anerkannt
als Sanatorium.

Träger:

Caritas Gesundheitszentrum für
Familien Norderney GmbH
Knappsbrink 58 · 49080 Osnabrück

Belegung und Reservierung:

Knappsbrink 58 · 49080 Osnabrück
Telefon 0541-34978-253
Telefax 0541-34978-4253
E-Mail H.Vocke@caritas-
gesundheitszentrum.de

Mitglied
im Verbund



Caritas Gesundheitszentrum für Familien Norderney GmbH

Unsere Einrichtungen im Verbund:



Fachlinik Thomas Morus

Rehabilitation
und Prävention
für Mutter und Kind/
Vater und Kind
auf Norderney

Benekestraße 44 · 26548 Norderney

Belegung und Reservierung:

Telefon 0251-16285-0

E-Mail belegung@caritas-
gesundheitszentrum.de



Caritas Inseloase

Gästehaus für Familien,
Senioren, Gruppen und
Einzelreisende mit
und ohne Handicap

Marienstraße 18 · 26548 Norderney

Belegung und Reservierung:

Telefon 04932-9341-10

E-Mail caritas-inseloase@
caritas-gesundheitszentrum.de



Haus Friesenhof

Familienerholung/
Familienbildung
auf Norderney

Benekestraße 55 · 26548 Norderney

Belegung und Reservierung:

Telefon 0251-16285-0

E-Mail belegung@caritas-
gesundheitszentrum.de