



Fachlinik Thomas Morus

Rehabilitation und Prävention  
für Mutter und Kind / Vater und Kind



Benekestraße 44 · 26548 Norderney  
Telefon 0 49 32 - 9 12 - 0  
Telefax 0 49 32 - 8 25 47  
E-Mail fachlinik-thomas-morus@  
caritas-gesundheitszentrum.de

Die Fachlinik Thomas Morus 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:**  
Caritas Gesundheitszentrum für  
Familien Norderney GmbH  
Fachstelle Belegung  
Harsewinkelgasse 19 · 48143 Münster  
Telefon 02 51 - 162 85 - 0  
Telefax 02 51 - 162 85 - 20  
E-Mail belegung@caritas-  
gesundheitszentrum.de



[www.caritas-gesundheitszentrum.de](http://www.caritas-gesundheitszentrum.de)



Caritas Gesundheitszentrum  
für Familien Norderney GmbH

Weitere Einrichtungen im Verbund:



Rehabilitation  
und Prävention  
für Frauen  
auf Norderney

Kirchstraße 4 · 26548 Norderney  
**Belegung und Reservierung:**  
Telefon 05 41 - 34 97 82 53  
E-Mail belegung-os@caritas-  
gesundheitszentrum.de



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

Marienstraße 18 · 26548 Norderney  
**Belegung und Reservierung:**  
Telefon 0 49 32 - 93 41 - 10  
E-Mail caritas-inseloase@  
caritas-gesundheitszentrum.de



Familienerholung/  
Familienbildung  
auf Norderney

Benekestraße 55 · 26548 Norderney  
**Belegung und Reservierung:**  
Telefon 02 51 - 162 85 - 0  
E-Mail belegung@caritas-  
gesundheitszentrum.de

03\_2015 diewerberei.de



Fachlinik Thomas Morus

Rehabilitation und  
Prävention für Mutter  
und Kind auf Norderney



**Gesundheit  
und Meer**

**Neue Stärke  
Klare Sicht  
Gemeinsam**



## Herzlich willkommen

Neue Kraft tanken, Wege aus der Erschöpfung finden und die Beziehung zwischen Ihnen und Ihren Kindern stärken – all dies bietet die Fachklinik Thomas Morus. Wir sind ein modernes Therapiezentrum, das mit hoher medizinischer



und psychosozialer Fachkompetenz individuell abgestimmte Maßnahmen zur gesundheitlichen Rehabilitation und Prävention bietet.

Das gesunde Meeresklima trägt dazu bei, Ihre eigene und die gesundheitliche Verfassung Ihres Kindes nachhaltig zu verbessern.



Wir arbeiten ganzheitlich, interdisziplinär, lösungsorientiert und lassen uns leiten vom christlichen Menschenbild. Es besteht ein Versorgungsvertrag mit allen Krankenkassen. Die Klinik ist als Sanatorium anerkannt und zertifiziert nach DIN ISO 9001:2008 incl. pCC für Rehabilitationseinrichtungen, BAR-Zertifizierung.

Erkennen Sie mit uns die Zusammenhänge zwischen körperlichen Beschwerden und Ihren eigenen Stärken – den Kräften, die Sie vielleicht noch gar nicht aktiviert haben. Steigern Sie Ihre Gesundheit und Lebenskraft. Wir unterstützen und stärken Sie für die Umsetzung im Alltag.

Wir freuen uns auf Sie!

Silvia Selinger-Hugen und das Team der Fachklinik Thomas Morus





## Gesundes Klima – freundliche Atmosphäre

Bei uns werden Sie sich wohlfühlen. „Norderney. DIE Thalassoinsel“ ist die größte der sieben ostfriesischen Inseln und bietet großzügige Kuranlagen, weite Sandstrände, Laub- und Kiefernwälder sowie eine urwüchsige Dünenlandschaft.



Meeresklima auf einer Nordseeinsel, das heißt gesundheitsförderndes Reizklima, das je nach Jahreszeit unterschiedlich ausgeprägt ist. Grundsätzlich gilt: Ein Aufenthalt über drei Wochen in unserem Reizklima lindert Atemwegserkrankungen, Neurodermitis und psychosomatische wie auch psychovegetative Symptome.



Reizvoll und aufbauend ist auch die freundliche Atmosphäre in der Fachklinik Thomas Morus. Der anregende Gegensatz zwischen Entlastung und Belastung, Spannung und Entspannung, Gesprächen und Ruhezeiten fördert Wohlbefinden und Gesundheit.

Die Fachklinik Thomas Morus verfügt über 38 allergikergerechte Zwei-Raum-Appartements mit DU/WC und Telefon. Die Klinik ist barrierefrei, freundlich, hell und modern eingerichtet.

Direkt vor der „Haustür“ liegt die offene Nordsee mit Sand und Wind.

## Rehabilitation und Prävention – wir bieten beides

Je nach Schweregrad Ihrer Erkrankung bewilligt die Krankenkasse eine Rehabilitations- oder eine Präventionsmaßnahme. Generell gilt: Wenn es schon zu Schädigungen oder ausgeprägten körperlichen, psychischen oder psychosozialen Gesundheitseinschränkungen gekommen ist, ist eine Rehabilitationsmaßnahme für die Mutter angezeigt.

Eine Präventionsmaßnahme für Mutter oder Kind ist dann sinnvoll, wenn es darum geht, Schädigungen im Vorfeld zu verhindern.



### Rehabilitation für Mütter

Indikationen:

- Psychosomatische / Psychovegetative Erkrankungen

### Prävention für Mütter und Kinder

Indikationen:

- Psychosomatische Erkrankungen
- Atemwegserkrankungen
- Hauterkrankungen
- Stoffwechselerkrankungen

In den Präventionsmaßnahmen für Kinder beraten wir zusätzlich bei Verhaltensauffälligkeiten, AD(H)S, Konzentrationsstörungen und Entwicklungsverzögerungen.



## Nachhaltig regenerieren und zu neuen Kräften kommen

Im Sinne einer ganzheitlichen Sicht suchen wir mit Ihnen nach den Ursprüngen Ihrer Erkrankung oder Erschöpfung. Wir erarbeiten mit Ihnen gemeinsam Lösungen, um die Gesundheit nachhaltig zu stärken und die Lebenszufriedenheit zu steigern. Wir klären mit Ihnen, was jetzt wichtig ist und stellen gemeinsam die Weichen für den Alltag.



Zu Beginn und zum Abschluss Ihrer Rehabilitations- oder Präventionsmaßnahme finden eingehende Untersuchungen durch den Arzt und Gespräche im psychosozialen Bereich statt.

Ärzte und psychosoziale Therapeuten stehen Ihnen in der täglichen Sprechstunde zur Verfügung und halten Fachvorträge.



Sie erhalten in der Fachklinik Thomas Morus sämtliche verordneten Anwendungen.

Je stärker Sie sich selbst in die Therapie einbringen, desto größer ist der Erfolg. Helfen Sie sich, indem Sie aktiv am Therapieprozess teilnehmen und gemeinsam mit uns einen Weg aus der Erkrankung finden.







## Wieder mitten im Leben stehen – Rehabilitation in der Fachklinik Thomas Morus

Die Rehabilitationsmaßnahmen für die Mütter sind ganz auf Ihre spezifischen Bedürfnisse sowie die Belastungen in Familie und Beruf abgestimmt. Diese sind angezeigt, wenn gesundheitliche Probleme vorliegen, die voraussichtlich nicht nur eine vorübergehende Beeinträchtigung der Alltagsaktivitäten darstellen oder wenn solche Beeinträchtigungen drohen bzw. bereits zu erkennen sind.

Schwerpunkte sind psychosomatische Erkrankungen und psychische Beeinträchtigungen wie zum Beispiel Erschöpfungssyndrom, Angst- und Panikstörungen, Anpassungsstörungen und reaktive Depressionen.

Da sich nicht alle Erkrankungen, von denen Sie in den letzten Jahren betroffen waren, innerhalb von drei Wochen diagnostizieren und behandeln lassen, legen wir mit Ihnen die Schwerpunktindikation fest.



Speziell auf diese Erkrankung werden Ihre Verordnungen zugeschnitten. Bei Vorliegen weiterer Erkrankungen wie zum Beispiel Asthma bronchiale, Hauterkrankungen oder Beschwerden des Bewegungsapparates wird das Therapieangebot entsprechend differenziert. Die Rehabilitations- oder Präventionsmaßnahme findet unter ärztlicher Kontrolle statt.

## Rehabilitation / Prävention – unsere Therapien

Die Behandlung beginnt mit einer Erhebung des Krankheitsverlaufs und der Diagnose durch den Arzt und die Psychologische Psychotherapeutin. Als Ergebnis der Diagnosestellung bestimmen Sie mit uns Ihre persönlichen Therapieziele. Daraus ergibt sich der individuelle Behandlungsplan, der in den verbindlichen Zwischenuntersuchungen bei Bedarf angepasst und im Rahmen der Abschlussuntersuchungen und Gespräche ausgewertet wird. Ein ausführlicher Entlassungsbrief mit Verlaufsprotokoll und weiterführenden Empfehlungen ist Grundlage für die weitere Therapie.

Ihr individuelles Therapieprogramm enthält medizinische Behandlung, psychologische/ psychosoziale Beratung in Einzel- und Gruppengesprächen (Stress, Erziehung, Depression, Umgang mit

Ängsten etc.), Schulungen und Vorträge. Sie lernen Lösungsstrategien kennen und erhalten Anregungen, wie Sie Ihren Alltag gesünder und bewusster gestalten können.

In der Physiotherapie werden die körperlichen Auswirkungen der Erkrankung gezielt und fachgerecht behandelt. Darüber hinaus vermitteln wir in der Entspannungstherapie Verfahren, die auch nach der Rehabilitation im familiären



Umfeld angewandt werden können. Die Rekreationstherapie hilft mit kreativen und sportlichen Angeboten, Ideen zur Freizeit- und Gesundheitsgestaltung zu entwickeln, die zuhause fortgesetzt werden können.

## Zeit für sich selbst Zeit für Ihr Kind

Machen Sie sich stark. Ganz stark. Wir geben Ihnen die Zeit dafür. Zeit für sich selbst. Zeit haben mit dem Gefühl, meine Kinder sind gut betreut. Zeit, um Abstand vom Alltag und neue Ideen zu finden. In unserer „Kinderinsel“ nehmen wir Kinder im Alter von drei bis zwölf Jahren auf. Von montags bis freitags werden Ihre Kinder von unseren Erzieherinnen betreut und erhalten während dieser Zeit bei Verordnung auch eigene Therapien. Diese Pflichtbetreuung ist Basis unseres Therapiekonzeptes und entlastet Sie gezielt von Erziehungs- und Betreuungsaufgaben. Die Kinder frühstücken in der „Kinderinsel“ und nehmen auch das Mittagessen gemeinsam mit den Erzieherinnen ein.



Abends und am Wochenende essen Sie zusammen mit Ihren Kindern. Samstags und sonntags ergänzen Aktivitäten für Mutter und Kind das Programm.

Nutzen Sie diese Freiräume. Nutzen Sie die Zeit für sich selbst sowie am Nachmittag und am Wochenende für Unternehmungen mit Ihren Kindern. Nehmen Sie an den regelmäßigen freiwilligen Mutter-Kind-Interaktionsangeboten teil.



Vielleicht ist es ja lange her, dass Sie und Ihr Kind das letzte Mal einen Pinsel in der Hand hielten. Vielleicht meinen Sie auch, gar nicht kreativ oder sportlich zu sein. Lassen Sie Ihrer Phantasie freien Lauf und entdecken Sie Ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten neu – gemeinsam mit Ihrem Kind.

## Kinderinsel und Lernwerkstatt

Die Kinder werden in der „Kinderinsel“ in altersgerechten Gruppen von montags bis freitags in der Zeit von 7.30 bis 13.00 Uhr und darüber hinaus, soweit noch Therapietermine für die Mutter bestehen, betreut.

Unsere Ziele in der „Kinderinsel“ sind:

- Soziales Miteinander und Lernen in der Gruppe
- Zeit miteinander gestalten
- Natur und Insel entdecken
- Viel Bewegung an der frischen Luft



### Lernwerkstatt

Für die schulpflichtigen Kinder ist uns wichtig, neben der Verbesserung der Gesundheit auch einen Rahmen für das Weiterlernen zu schaffen.



Die mitgebrachten Schulaufgaben werden bearbeitet; hierfür sind an 12 Tagen in der Maßnahme jeweils 2 Stunden vorgesehen. Außerdem üben und stärken wir gesunde Verhaltensweisen wie z.B. den Wechsel von Aktivität und Pause, von Bewegung und Entspannung, gesunde Ernährung und soziales Miteinander.

### Mutter-Kind-Interaktion

In den Freizeitaktionen gibt es bewusst Möglichkeiten, die gemeinsame Zeit miteinander zu gestalten. Zusätzlich gibt es Angebote, die die Eltern-Kind-Interaktion gezielt fördern.





## Mutter und Kind – gemeinsam sind wir stark

Bei immer mehr Kindern werden Verhaltensauffälligkeiten diagnostiziert. Oft ist die Verunsicherung bei Eltern groß, wie sie damit umgehen sollen und welche Therapie für das Kind am besten geeignet ist.



Wir unterstützen Eltern aktiv mit hoher Fachlichkeit bei Fragen zu Behandlungen und sinnvollen Therapien.

Für Mütter halten wir Schulungen in allgemeinen Erziehungsfragen wie auch spezielle ADHS-Schulungen vor, bei Bedarf auch Einzelberatungen. Die pädagogische Beratung und Kindertherapie

wird von einer Fachkraft übernommen, die eng mit dem medizinischen und psychosozialen Bereich zusammenarbeitet.

Machen Sie es wie Ihr Kind. Seien Sie neugierig und bereit, Neues auszuprobieren. Gerade im Bereich der pädagogischen Beratung erleben wir immer wieder, wie wichtig der Blick über den Tellerrand ist. Wir sind sicher, dass Ihrem Therapieerfolg und dem Ihrer Kinder dann nichts mehr im Wege steht.



## Gesund ernähren – Spaß dabei

Wir bieten Ihnen eine gesunde Ernährung und alle Formen der ärztlich verordneten Sonderbeköstigung wie Reduktions- und Aufbaukost und allergikergerechte Ernährung an.



Unsere Ernährungsberaterin hilft Ihnen, sich gesund und abwechslungsreich zu ernähren. Sie erfahren, wie Sie Ernährungsgewohnheiten ändern können.

In unserer hauseigenen Lehr- und Lernküche können Sie dieses neue Wissen gleich in die Praxis umsetzen.

## Kraftquelle Glaube

Für viele unserer Patientinnen ist der Abstand vom Alltag auf dem Festland eine Zeit, um innezuhalten, Kraft zu schöpfen und sich neu auszurichten.



Es gibt während des Aufenthaltes Zeit und Raum, das eigene Leben mit seinem Beziehungsgeflecht, den Brüchen,

Grenzen, Verlusten und Verletzungen, aber auch Sehnsüchten und Hoffnungen aus dem Blickwinkel des christlichen Glaubens zu betrachten und neue Perspektiven zu gewinnen.

Die Seelsorgerin bietet im Caritas Gesundheitszentrum in Zusammenarbeit mit der katholischen Inselgemeinde St. Ludgerus und der Urlauberseelsorge verschiedene Möglichkeiten zum Reflektieren und Stärken an: Abendgebete, spirituelle Kirchenführungen, Vorträge, meditative Strandspaziergänge und auch persönliche seelsorgliche Gespräche.

## 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.