



Mit frischem Schwung

Mutter-Kind-Kur –
das wär doch was für mich



Fachklinik
Caritas-Haus Feldberg
Gesundheit im Schwarzwald!



Herzlich willkommen!

Gesundheit im Schwarzwald! Stationäre Vorsorge für Mütter und Kinder bietet wirksame Hilfe bei vielen Krankheiten und Gesundheitsstörungen. Die täglichen Aufgaben und Verpflichtungen für ein paar Wochen hinter sich lassen, in eine neue, geschützte Umgebung eintauchen, bewährte, individuelle Therapieprogramme belegen, Zeit haben für Ruhe, Entspannung und Bewegung: all das bietet Ihnen die Fachklinik Caritas-Haus Feldberg.

In der Mutter-Kind-Kur stehen Sie im Mittelpunkt. Die drei Wochen des Vorsorgeaufenthalts bieten individuell auf Sie abgestimmte Therapien. Wir unterstützen Sie dabei, Ihre Belastungen abzubauen und neue Perspektiven für ein gesundes Leben zu entwickeln. Ihre Kinder werden in altersgerechten Gruppen betreut.

Gesundheit im Schwarzwald – die Fachklinik Caritas-Haus Feldberg ist die höchstgelegene Klinik für Kinder, Jugendliche und Mütter in Deutschland. Ruhe, die imposante Natur auf dem Feldberggipfel, mitten im Naturpark Südschwarzwald, saubere Luft und ein einzigartiges Klima... Hier sind alle Weichen auf Gesundheit gestellt. Herzlich willkommen in unserer Klinik!

Das Team von der Fachklinik Caritas-Haus-Feldberg

PS: Die Fachklinik Caritas-Haus Feldberg hat eine eigene, staatlich genehmigte Klinikschule, so dass die Kinder keinen Unterricht versäumen!

Inhalt

Mutter-Kind-Kuren	4
Antragstellung	5
Therapie	6
Schwerpunktkur (KESS)	8
Mutter-Kind-Interaktion	9
Angebote für Kinder	10
Elly Heuss-Knapp-Schule	11
Klinik und Ausstattung	12
Rund um das Caritas-Haus	14
Beratung	16

Die Fachklinik Caritas-Haus Feldberg bietet Vorsorge (§24 SGB V) für Mutter und Kind mit Versorgungsvertrag nach §111a SGB V. Das Haus ist beihilfeberechtigt.

In einer zweiten Abteilung bieten wir Kinder- und Jugendrehabilitation.



Mutter-Kind-Kur – das wär doch was für mich

Drei Wochen Vorsorge speziell für Mütter: das bietet eine Mutter-Kind-Kur in der Fachklinik Caritas-Haus Feldberg. Wenn Sie sich ausgebrannt, kraftlos und erschöpft fühlen, wenn die Belastung durch Kinder, Partner und Beruf einfach zuviel ist, wenn Sie an Gesundheitsstörungen wie Rückenbeschwerden, Adipositas, Depressionen oder Erschöpfungszuständen leiden: dann ist ein stationärer Aufenthalt bei uns im Schwarzwald genau das Richtige für Sie!

Gesundheit im Schwarzwald! Unser Therapieteam erwartet Sie. Therapeuten aus allen Fachrichtungen, Ärzte und Psychologen bieten genau auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittene Gesundheitsangebote mit individuellen Therapien.

Ihre Kinder kommen mit zur Vorsorgemaßnahme, sie werden in Kindergruppen betreut oder gehen vormittags in die Klinikschule und werden nachmittags betreut und bei Bedarf gefördert. Wenn sie durch den Arzt als Patient eingewiesen worden sind, werden sie natürlich ebenfalls qualifiziert behandelt.



Antragstellung

Mutter-Kind-Kuren sind Pflichtleistungen der gesetzlichen Krankenversicherungen. Für einen Antrag muss Ihr Arzt ein Attest ausstellen, in dem die Notwendigkeit einer Kur dargestellt wird. Wir unterstützen Sie dabei gerne – z.B. im Internet unter www.caritas-haus-feldberg.de

Antragsformulare

erhalten Sie von Ihrer **Krankenkasse** oder direkt beim **Hausarzt**.

Termine und Last Minute

Mutter-Kind-Kuren in der Fachklinik Caritas-Haus Feldberg beginnen immer dienstags. Wenn Sie kurzfristig einen freien Platz suchen, werden Sie vielleicht im Internet bei unseren Last Minute Terminen fündig. Auch die Termine für unsere Schwerpunktkur finden Sie dort:

www.caritas-haus-feldberg.de/mutter-kind-kur



Bewegungstherapie, z.B. Aquagymnastik



Ernährungsberatung in der Lehrküche





Ganzheitliche Therapie

Frauen, die zu einer Mutter-Kind-Kur in die Fachklinik Caritas-Haus Feldberg kommen, haben ähnliche gesundheitliche Probleme und Belastungen. Aber jede Frau ist anders - und muss individuell behandelt werden. Die Therapien werden aus einer Vielzahl von Angeboten entsprechend den Erkrankungen und Gesundheitsproblemen zusammengestellt:

- Individuelle medizinische und therapeutische Behandlung
- Medizinische Betreuung rund um die Uhr
- Psychologische Gruppengespräche
- Ernährungsberatung
- Ernährungsschulung zum Thema Abnehmen
- Physiotherapie
- Rückenschule
- Sport- und Bewegungstherapie
- Ergotherapie
- Medizinische Bäder
- Entspannungstherapie
- Kinderbetreuung
- Pädagogische Beratung
- Mutter-Kind-Turnen

Für Kinder wird zusätzlich angeboten:

- Psychomotorik
- Kinderentspannung
- Abnehmprogramm mit Sport und Bewegung

Indikationen

Mütter:

- Psychische u. physische Erschöpfungszustände
- Adipositas, Übergewicht
- Erkrankungen der Atemwege
- Bluthochdruck
- Erkrankungen des Bewegungsapparates
- Hormonstörungen
- Ernährungs- und Stoffwechselerkrankungen
- Magen-Darmbeschwerden
- Hauterkrankungen
- Burnout

Kinder:

- AD(H)S (Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätsstörung)
- Adipositas, Übergewicht
- Erkrankungen der Atemwege
- Atopisches Ekzem
- Emotionale Störungen im Kindesalter
- Erkrankungen des Bewegungsapparates

Kinder können nur behandelt werden, wenn für sie ein entsprechendes ärztliches Attest vorliegt.

Wenn Ihr Kind an Adipositas, AD(H)S oder Asthma bronchiale leidet, ist möglicherweise eine separate **Kinder- oder Jugendreha** in der Fachklinik Caritas-Haus Feldberg die richtige Behandlungsform. Dafür muss ein separater Rehaantrag gestellt werden. Wir beraten Sie gerne.



Im interdisziplinären Team wird die Behandlung ständig optimiert.



Besondere Angebote

Die Fachklinik Caritas-Haus Feldberg hat ein spezielles Therapieprogramm zu Erziehungsfragen entwickelt. Diese „Schwerpunktkur“ findet zu bestimmten Terminen statt, die Sie unter www.caritas-haus-feldberg.de nachschauen können.

KESS-erziehen

(Kooperativ-ermutigend-sozial-situationsorientiert)

„Kess-erziehen“ steht für eine bestimmte Erziehungshaltung, in welcher eine achtsame und respektvolle Haltung zum Kind mit konsequentem Umgang verbunden wird. Diese Erziehungshaltung steht an erster Stelle des Programms, nicht eine reine „Erziehungsmethode“.

Den Müttern wird größere Erziehungs- und Handlungskompetenz vermittelt, indem ihr Blick auf die sozialen Grundbedürfnisse des Kindes geschult wird. Das ist eine Voraussetzung dafür, notwendige Grenzen zu setzen, das Selbstvertrauen der Kinder zu stärken und altersabhängig partnerschaftliches und verantwortungsvolles Verhalten im Miteinander zu entwickeln.



Mutter-Kind-Interaktion

Die Verbesserung des Mutter-Kind-Verhältnisses steht im Caritas-Haus Feldberg bei entsprechender Indikation immer mit auf dem Therapieprogramm. In gemeinsamen Angeboten (von denen eines entsprechend dem Therapieziel verordnet wird) geht es darum, wieder Vertrauen zueinander zu fassen, Nähe zuzulassen und gemeinsam Freude zu haben. Dazu tragen auch, je nach individuellem Therapieplan, pädagogische Angebote und gezielte Erziehungsberatung bei.





Die Kleinen sind die Größten!

Kinder werden in der Mutter-Kind-Kur liebevoll und individuell betreut. In **altersgerechten Gruppen** verbringen sie eine erlebnisreiche Zeit und haben gemeinsam viel Spaß: Sport, Spiel, Musik, Basteln oder die Natur erleben... Ein **erfahrenes Erzieher-Team** kümmert sich um Ihre Kinder und fördert sie, damit Sie Zeit und Ruhe für Ihre Therapien haben. In einer fröhlichen und kreativen Atmosphäre ist Raum für sinnvolle Beschäftigung und spielerisches Lernen.

Für Jugendliche ab 10 Jahren gibt es einen **Jugendraum** (mit Betreuung), der nachmittags geöffnet ist. Hier können sie Freunde treffen, Tischkicken, Billard spielen oder chillen.

Besondere **erlebnispädagogische Angebote** runden das Programm für Kinder ab. Dabei steht die Entwicklung sozialer Kompetenzen im Vordergrund. Abenteuer und Bewegung an der frischen Luft gehören dazu, z.B. Lagerfeuer, Geocaching, Mutter-Kind-Spiele, jahreszeitliche Angebote und einmalige Aktionen.

Elly Heuss-Knapp Schule

Während der Mutter-Kind-Kur in der Fachklinik Caritas-Haus Feldberg besuchen schulpflichtige Kinder außerhalb ihrer Ferienzeit unsere Elly Heuss-Knapp Schule. Die Klinikschule ist staatlich genehmigt und bietet Unterricht für alle Schularten und Schulstufen. Durch die Zusammenarbeit mit der Heimatschule stellen wir sicher, dass Ihre Kinder den Anschluss nicht versäumen.

Viele Kinder haben Lernschwierigkeiten – sie werden in der Elly Heuss-Knapp-Schule gezielt gefördert und entdecken die Schule neu: eine Schule, die Spaß macht und motiviert. Die Stärkung des Selbstwertgefühls und das Ermöglichen von positiven Erlebnissen im Kontext Schule sind zentrale Aufgaben, die sich das Lehrerteam gestellt hat.

Besondere Angebote:

- Methodentraining für Hausaufgaben (Das Lernen lernen!) für Mütter und Schüler
- Konzentrationstraining
- Zusätzlicher Förderunterricht für Mathematik und Sprachen sowie Lese-Rechtschreib-Förderung



Alles für Ihre Gesundheit

Die Fachklinik Caritas-Haus Feldberg ist eine moderne, gut ausgestattete Klinik. Es gibt alle erforderlichen Behandlungs- und Therapieangebote für Mutter und Kind, gemütliche, helle Zimmer und viele Einrichtungen für einen angenehmen Aufenthalt. Besondere Akzente setzt dabei der historische Teil. In unserer Klinik hat die Gesundheit eine lange Tradition.

Wohnen

- 78 komfortable Mutter-Kind-Wohneinheiten mit Zwei- und Dreibettzimmern, Dusche/WC, Telefon
- Aufenthaltsräume mit Teeküchen
- Ruheraum für Mütter
- gemeinschaftliche Fernsehzimmer
- Zimmer für Allergiker*innen sind vorhanden
- das Haus ist eine Nichtraucher Einrichtung

Angebote im Haus

- Therapiebecken mit Dachterrasse
- Sauna und Dampfbad
- Fitnessraum
- Sporthalle
- Lehrküche
- Therapieräume
- Kapelle

Für Kinder

- Tischtennis
- Kicker, Billard
- Kletterwand
- Jugendraum

Im Freien

- Rund um das Haus ist ein großzügiges Außengelände mit
- Spiel- und Sportanlagen
 - 4-Elemente-Pfad
 - Sonnenterrassen
 - vielen Plätzen zum Verweilen

Außerdem

- Nordic-Walking-Stöcke- Verleih
- Langlaufski- sowie Schlitten-Verleih im Winter

Für den Zeitraum Ihres Aufenthaltes erhalten Sie die **KONUS-Gästekarte**, mit der Sie kostenlos alle Busse und Bahnen des Nahverkehrs im gesamten Schwarzwald in der 2. Klasse nutzen können.



Gesunde Ernährung

Ausgesuchte Zutaten und Liebe zum Detail, Sonderkost bei Nahrungsmittelallergien oder -unverträglichkeiten: die Küche der Fachklinik Caritas-Haus Feldberg lädt zum gesunden, ausgewogenen Essen ein. Jeden Tag gibt es ein leckeres, wohlschmeckendes Frühstück, Mittagessen und Abendessen.

Die Mahlzeiten orientieren sich an den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. und des Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz.

Kinder ab drei Jahren und Jugendliche essen mittags zusammen mit den Erzieher*innen. Kinder unter drei Jahren essen mit ihren Müttern.



Zeit für die Gesundheit

Oben auf dem höchsten Berg des Schwarzwaldes haben Sie viele Möglichkeiten, um auch außerhalb der Therapien etwas für Ihre Gesundheit zu tun.

Sport und Bewegung, Ausflüge, viel Raum um gemeinsam etwas zu unternehmen: ein breites Freizeitangebot rundet das Mutter-Kind-Kur-Angebot ab:

Sport und Bewegung

- Auf dem Klinikgelände gibt es **Spiel- und Sportanlagen** für alle Altersstufen, im Haus u.a. Tischtennis, Kletterwand, Tischkicker.
- Für **Wanderer und Mountainbiker** ist der Schwarzwald rund um den Feldberg ein Paradies. Im Sommer und im Winter gibt es unzählige, gepflegte Wege - natürlich gut ausgeschildert und mit Einkehr-Möglichkeit.
- Im Winter bietet der Feldberg alle erdenklichen Möglichkeiten für den **Wintersport**: Ski alpin und Langlauf, Snowboard, Schneeschuhwandern... Eines der bekanntesten Wintersportgebiete Deutschlands und im Caritas-Haus Feldberg sind Sie mitten drin.

Baden und Erholung

- Schluchsee, Titisee, Feldsee, Windfällweiher... Die Liste der kleinen Seen rund um den Feldberg ist lang. Im Hochsommer findet man da immer ein Plätzchen und Gelegenheit für einen Sprung ins kühle Nass.
- In der Nähe gibt es einige Schwimmbäder, das bekannteste ist sicher das Bade-Paradies Schwarzwald in Neustadt.

4-Elemente-Pfad,
Station Erde.



Ausflüge

Der Schwarzwald bietet weltbekannte Ausflugsziele. Titisee, Todtnauer Wasserfälle oder Triberg im Hochschwarzwald, Freiburg oder der Steinwasen-Park sind nicht weit. Weitere Informationen finden Sie auf den Webseiten der Anbieter:

- Allgemeine Informationen über unsere Region finden Sie unter www.feldberg-schwarzwald.de
- Steinwasen-Park: Wildtierpark mit berühmter Hängebrücke www.steinwasen-park.de
- Historische Altstadt mit den „Freiburger Bächle“, große Einkaufsstraße, Wochenmarkt. www.freiburg.de
- Spektakulärste Sommerrodelbahn Deutschlands. www.hasenhorn-rodelbahn.de
- Naturwasserfall mit 97m freiem Fall in Todtnau: www.todtnauer-ferienland.de
- Der Titisee- das Tourismuszentrum: www.titisee-neustadt.de
- Ausflüge nach Colmar, Schaffhausen und viele mehr. www.steiert-reisen.de
- Handglashütte und Museum auf dem Glasbläserhof in Todtnau-Aftersteg. www.glasblaeserhof.de



Mitten im Naturpark.

Kostenlose Hotline

Wenn Sie Fragen haben oder Hilfe beim Antrag auf Kinder- oder Jugendreha brauchen, sind unsere Beraterinnen und Berater gerne für Sie da. Sie erreichen uns unter der Telefon-Nummer **0800 5 87 20 01 (kostenlos)**.

Damit wir Sie schneller und gezielter unterstützen können, gibt es im Internet ein Formular mit ersten Fragen. Bitte ausfüllen, dann rufen wir Sie gerne zurück.

www.caritas-haus-feldberg.de

www.facebook.com/CaritashausFeldberg



Unsere Dachorganisationen



Fachklinik

Caritas-Haus Feldberg gGmbH

Rehabilitation für Kinder und Jugendliche
und Mutter-Kind-Vorsorge

Passhöhe 5

79868 Feldberg

Tel. 0 76 76/9 30 - 0

Fax 0 76 76/9 30 - 339

info@caritas-haus-feldberg.de



Fachklinik
Caritas-Haus Feldberg
Gesundheit im Schwarzwald!