



**SONNENWINKEL
BAD ESSEN**



 **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 fünf 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.



SONNENWINKEL BAD ESSEN



Bad Essen

Im wunderschönen Osnabrücker Land, am Hang des Wiehengebirges, liegt das anerkannte Thermal-Sole-Heilbad Bad Essen und bietet 200 m über NN mildes Reizklima. Die Mischwälder des nahen Naturparks und die Wege entlang des Mittellandkanals laden zum Wandern und Spaziergehen ein.

Das Haus

Wir von ReGenesa wissen, wie wichtig eine angenehme Atmosphäre für den Therapieerfolg ist: Idyllisch und ruhig am Waldrand liegt das Therapiezentrum *Sonnenwinkel*. Im Haus finden Sie neben Physiotherapie und Sauna auch einen Gymnastik-, einen Snoezelen- und einen Kreativraum. Eine Bibliothek, Fernseh- und Gemeinschaftsräume sowie Teeküchen sorgen für einen komfortablen Rahmen während Ihrer Vorsorge- / Rehabilitationsmaßnahme. Im *Sonnenwinkel* betreuen wir die Kinder im pädagogischen Kinderbereich, der mit mehreren Gruppenräumen, einem Krabbel- und Gymnastikraum ausgestattet ist. Das Haus ist von einem schönen Gelände mit Spielplatz umgeben.

Die Zimmer

Insgesamt können wir 25 Frauen und 43 Kinder im Alter von 1–10 Jahren im *Sonnenwinkel* aufnehmen. Sie bewohnen mit Ihren Kindern gemütliche Zimmer mit Dusche, WC und Telefon. Einige Zimmer sind barrierefrei eingerichtet, und ein Aufzug ist vorhanden.

Die Küche

Der *Sonnenwinkel* 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. Schulpflichtige Kinder können am Unterricht der Grundschule in Bad Essen teilnehmen oder im *Sonnenwinkel* eine Hausaufgabenbetreuung nutzen. Während der Betreuungszeiten erhalten Ihre Kinder die Mahlzeiten im Kinderbereich, 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)
- Ernährungs- und Stoffwechselerkrankungen, insbesondere Adipositas (für Mutter und Kind)
- Muskel-, Skelett- und Bindegewebserkrankungen (für Mütter)
- Krankheiten der Atmungsorgane (für Kinder)

Bestimmte Maßnahmen richten sich an Mütter mit Adoptiv- bzw. Pflegekindern, Mütter mit Mehrlingskindern, Mütter mit Kindern mit Wahrnehmungsstörungen sowie Mütter und Kinder mit Kopfschmerz und Migräne.



Ärztliche und therapeutische Versorgung

Im *Sonnenwinkel* 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 Sie und **unsere Kinderärztin/unsere Kinderarzt** Ihre Kinder. Sie führt die Aufnahme, Zwischen- und Abschlussuntersuchung durch und ist in regelmäßigen Sprechstunden für Sie da. In Zusammenarbeit mit dem interdisziplinären Team stimmt sie den Therapieplan individuell auf Ihre Indikationen und persönlichen Ziele ab. Der Therapieplan ist ein wichtiger Leitfaden für Sie und Ihre Kinder.

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:
 - Gesundheit
 - allein erziehende Frauen
 - Kindererziehung
 - Pflege- und Adoptiveltern
 - Mehrlingskinder
 - Stressbewältigung
 - Sinn und Glauben
 - Themen, die Ihre Indikationen betreffen

THERAPIE



Bewegungstherapie

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

- Krankengymnastik
- Rückenschule
- Wirbelsäulengymnastik
- Muskelaufbautraining
- Frühgymnastik
- Walking
- Jazztanz
- Bewegungsschulungen

Physiotherapie

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

- Massagen
- Lymphdrainage
- manuelle Therapie
- craniosacrale Therapie
- medizinische Bäder
- Hydro- und Thermoerapie
- Kneipp'sche Anwendungen
- Inhalationen

Entspannungstherapie

- progressive Muskelentspannung nach Jacobson
- Körperreise
- 5 Tibeter
- kreative Entspannungstherapie
- Snoezelen

Ernährungstherapie

- individuelle Ernährungstherapie
- individuelle Adipositasstherapie
- Tipps und Tricks zur Kinderernährung
- Beratung zum Ernährungsverhalten des eigenen Kindes
- indikationsübergreifende Vorträge
- indikationsspezifische Gruppengespräche

Kreativtherapie

- kreatives Gestalten mit Holz
- Seidenmalerei
- Window-Colour
- Serviettentechnik



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.

- gegenseitige Massagen
- Mutter-Kind-Gymnastik
- gemeinsames Basteln
- Mutter-Kind-Snoezelen
- gemeinsame Waldspaziergänge
- Verhaltensbeobachtungen des Kindes per Video, die gemeinsam mit der Mutter analysiert werden

Pädagogische Kindertherapie

Das Erlernen der sozialen Kompetenz in der Gruppe sowie die Förderung von Fähigkeiten und Fertigkeiten stehen im Vordergrund. Ebenso sind auch Reflexionsgespräche mit der Mutter Bestandteil der Kindertherapie:

- altersspezifische Kindergruppenbetreuung
- Spielverhaltensbeobachtung (Videoaufnahme)
- Förderung der körperlichen Wahrnehmung
- Entspannungsübungen
- Haltungs- und psychomotorisches Kinderturnen
- Motopädagogik
- Kreativförderung
- Atemgymnastik / -schulung

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.

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.

**SONNENWINKEL****Ev. Therapiezentrum für Mutter und Kind**

Meller Straße 3
49152 Bad Essen

Tel. 0 54 72 / 94 88-94
Fax 0 54 72 / 94 88-99

www.muettergenesung.de
badessen@muettergenesung.de



NIEDERSACHSEN

ReGenesa Vorsorge & Reha

für Frauen



Die Insel
Juist



Antonie-Nopitsch-Haus
Bad Bevensen

für Mutter und Kind



Sonnenwinkel
Bad Essen



Tannenhof
Goslar-Hahnenklee



Haus am Deich
Norden-Norddeich



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

Postfach 2720
30027 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



Ev. Arbeitsgemeinschaft
für Müttergenesung e.V.

Diakonie 

Qualitätssicherung durch das Hochrhein-Institut für Rehabilitationsforschung e.V., Freiburg