

auszeit

Mutter-Kind-Therapie im **DRK Nordsee-Kurzentrum** Schillig

Ausgeglichene Mütter sind
der Ausgangspunkt für eine intakte
und gesunde Familie.

DRK-Landesverband
Oldenburg e.V.



**Deutsches
Rotes
Kreuz**

**STATIONÄRE
VORSORGE**

im DRK Nordsee-Kurzentrum Schillig

Herzlich willkommen im DRK Nordsee-Kurzentrum Schillig



Claudia Groot

leitet seit August 2025 das DRK Nordsee-Kurzentrum Schillig

Foto: Ijla Mess

Idyllisch gelegen, mitten im Nationalpark Wattenmeer, liegt das DRK Nordsee-Kurzentrum Schillig. In unserer vom Deutschen Müttergenesungswerk anerkannten Einrichtung (Elly-Heus-Knapp-Stiftung) bieten wir unseren Gästen eine umfassende Vorsorgetherapie. Zu den Indikationen gehören:

- » psychosomatische und psychovegetative Erkrankungen
- » orthopädische Erkrankungen
- » Hauterkrankungen
- » Atemwegserkrankungen
- » Stoffwechselerkrankungen

Während ihres Aufenthalts erhalten die Mütter eine präventive Behandlung zur Vorbeugung von Störungen. Damit diese optimal verläuft, bieten wir eine ganztägige Betreuung der Kinder an, zu der auch schulbegleitender bzw. wissenserhaltender Unterricht zählen kann. Gemeinsame Aktionen von Mutter und Kind(ern) gehören natürlich ebenso zum Programm. Unser qualifiziertes, mehrsprachiges Personal bietet hier insbesondere in den Schwer-

punkten der psychosozialen Therapie, Physiotherapie, bei Sportangeboten sowie im präventiven und kurativen Gesundheitstraining anerkannte Qualität und Leistung. Das Nordseeklima trägt ebenso zum Erfolg der Therapie und zur Heilung bei. Die klare, staubfreie und allergenarme Luft und die unmittelbare Sonneneinstrahlung sind eine Wohltat für Körper, Geist und Seele.

Im DRK Nordsee-Kurzentrum Schillig arbeiten Menschen für Menschen. Aus den positiven Rückmeldungen unserer Gäste entnehmen wir, dass es uns gelungen ist, eine angenehme und gesundheitsfördernde Umgebung zu schaffen, die einen optimalen Therapieaufenthalt mit gutem und nachhaltigem Erfolg sichert.

Wir freuen uns auf Sie.

Claudia Groot
Einrichtungsleitung



Das Konzept

Mutter/-Kind-Therapie mit langfristigem Therapieerfolg

Es ist wissenschaftlich belegt, dass nach Vorsorge-maßnahmen für Mütter mit ihren Kindern Krankheiten, Arztbesuche und Medikamentenkonsum zurückgehen und die Frauen besser mit ihren Problemen und Belastungen umgehen können. Eine ausgeglichene Mutter ist die Basis für eine gute Beziehung zu ihren Kindern und ein wichtiger Ausgangspunkt für eine intakte Familiengesundheit. Hier setzt unser Konzept an.

Stress, hervorgerufen durch die Doppel- und Dreifachbelastung vieler Frauen, die Beruf, Kindererziehung und manchmal sogar die Pflege von Angehörigen unter einen Hut bringen müssen, kann für viele Erkrankungen verantwortlich sein.

Im Mittelpunkt des mütterspezifischen Therapieangebots steht daher die psychische und physische Stabilisierung von belasteten Müttern. Um den Therapieerfolg sicherzustellen, schaffen wir durch eine

umfassende und qualifizierte Kinderbetreuung den notwendigen Freiraum. Unsere stationären Vorsorge-maßnahmen werden unterstützt durch die sogenannte „therapeutische Kette“, die auch eine gute Vorbereitung und begleitende Nacharbeit umfasst.

Bereits im Vorfeld wird der Kontakt mit den Müttern aufgenommen und es werden Behandlungsschwerpunkte erfragt. Zu Beginn des Aufenthalts in Schillig erfolgen eine Aufnahmeuntersuchung und ein Aufnahmegespräch durch die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des medizinischen und psychosozialen Teams. Art und Umfang sowie die Intensität der Therapie werden danach individuell festgelegt.

Nach dem Abschluss der Vorsorge-maßnahme beginnt die wichtige Zeit der Nachsorge. Wir informieren über Selbsthilfegruppen, Gesprächskreise oder weitere ambulante Angebote am Heimatort.

Körper, Geist und Seele im Einklang halten, Stärken (wieder)entdecken, Selbstheilungskräfte aktivieren, Wege zur Bewältigung des Alltags erarbeiten: Unser ganzheitlicher, mütterspezifischer Therapieansatz will vorsorgend eingreifen, um Gesundheitsrisiken zu vermeiden.

Gut für den Körper: Gesundheit leben

Eine bewusste und abwechslungsreiche Ernährung ist eine wichtige Voraussetzung für die Gesundheit von Mutter und Kind. Unsere Gäste erhalten zu den Mahlzeiten eine frische, gesunde Kost, die auf ihre Bedürfnisse und Wünsche abgestimmt ist. In unserer Lehrküche vermitteln wir den Müttern gleichzeitig, wie sie die Ernährung ihrer Familie nach ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen umstellen können.

Bewegung ist wichtig für ein gutes Körpergefühl. Wir bieten deshalb „klassische“ Bewegungsübungen, wie Nordic-Walking, Gymnastik, Wassergymnastik und Krankengymnastik an. Daneben führen wir auch Gruppenarbeit sowie auf die einzelne Person ausgerichtete Schulungen durch. Dabei werden Themen wie Entspannung, Stressabbau und Asthma-Schulung angesprochen. Vorträge zu Neurodermitis, Asthma und Psychosomatik runden das Angebot ab. Die große Gymnastikhalle, das Soletherapiebecken, aber auch die wunderschöne Lage unseres Kurzentrums direkt am Wattenmeer und unsere großen Außenanlagen nutzen wir für Bewegung, Sport und Spiel.





Körper, Geist und Seele in Einklang bringen

Gut für die Seele: **Bewusstsein schaffen**

Zu einem gesunden Körper gehört ein gesunder Geist. Im Rahmen der psychosozialen Therapie führen wir Einzel- und/oder Gruppengespräche sowie psychologische Einzelberatung durch. Unser Spektrum umfasst Lebens- und Sozialberatung, prozessorientierte Gruppengespräche, Schulungen zu Themen wie „Selbstsicherheit“ und „Gesundheit aktivieren“ und Einzelgespräche.

Alles genau in der Form und mit dem mütterspezifischen Therapiekonzept, das individuell für die einzelne Mutter und ihre spezielle Situation erstellt wurde. Unsere Fachkräfte führen zusätzlich Entspannungsübungen wie progressive Muskelentspannung und Fantasiereisen durch. Alle Maßnahmen haben das Ziel, das psychische Gleichgewicht zu stabilisieren und möglichen Störungen vorzubeugen.



Gut für den Geist: **Abwechslung (er)leben**

Das Leben ist vielseitig. So wollen wir den kleinen und den großen Gästen die oft verloren gegangene Vielfalt der Möglichkeiten wieder neu nahe bringen. Mutter-Kind-Interaktionsgruppen, Mutter-Kind-Turnen, Mutter-Kind-Bewegungsbad, kreatives Gestalten, organisierte Fahrten sowie gemeinsame Freizeitaktivitäten sind Bestandteile unseres umfassenden Angebotes.

Räume schaffen Raum

Eine schöne Atmosphäre und viel Platz sind wichtig für eine erfolgreiche Therapie. Deshalb war es uns schon bei der Planung und der laufenden Modernisierung besonders wichtig, genügend Raum zu schaffen.

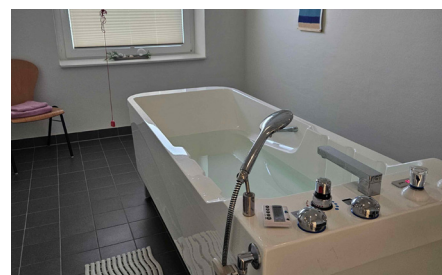
Alle Räume für Gespräche, Gruppenarbeit, Vorträge, Seminare und Meditation befinden sich unter einem Dach, einschließlich sämtlicher medizinischer und physiotherapeutischer Einrichtungen wie Arztpraxis, Bäderabteilung und Inhalationsraum. Zur Abrundung des Therapieangebots findet sich ein großer Panoramaraum mit beeindruckendem Meerblick für Vorträge, Gruppenarbeit und Entspannung, sowie ein Meditationszimmer, eine Kreativ-Werkstatt, eine Bibliothek und ein eigenes Kinderspielhaus, das auch bei schlechtem Wetter Bewegung, Spaß und Abwechslung ermöglicht. Die Familien werden zusammen in modernen, funktional ausgestatteten Apartments untergebracht. Diese sind so großzügig gestaltet, dass Mütter und Kinder dort auch ihren eigenen Raum für sich haben. Darüber hinaus gibt es Dreiraum-Apartments für Mütter mit mehreren und/oder mit Kindern mit Beeinträchtigungen.



Kinder- betreuung

Damit die Mütter alle Therapien intensiv nutzen und genießen können, bieten wir eine ganztägige, umfassende pädagogische Betreuung der Kinder an. Auch ein schulbegleitender bzw. wissenserhaltender Unterricht ist möglich. Hierfür steht eine Lehrkraft zur Verfügung. Natürlich haben Mutter und Kind(er) in der Woche und ganz besonders am therapiefreien Wochenende auch ausreichend Gelegenheit für gemeinsame eigene Aktivitäten.

Kompetenz und Erfahrung



Unser Vorsorgeangebot basiert auf jahrelanger Erfahrung und Kompetenz. Während ihres Therapieaufenthaltes werden die Gäste von einem eingespielten, interdisziplinären Team aus qualifizierten Fachkräften betreut, das die Vorsorge-Therapie begleitet. Unserem Vorsorge-Konzept liegt ein ganzheitlicher, frauenspezifischer Therapieansatz zugrunde, der die physischen, psychischen und sozialen Aspekte einbezieht.

Dazu gehören neben dem medizinischen Bereich mit Fachärzten für Allgemeinmedizin und/oder Kinderheilkunde auch ein psychosozialer, physiotherapeutischer, pädagogischer und oecotrophologischer Bereich, sowie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Küche, Hauswirtschaft und Verwaltung. Alle verfolgen das gemeinsame Ziel, den großen und kleinen Patienten ein ideales Therapieumfeld zu bieten.

Psychosoziale und psychologische Therapie

In therapeutischen Einzel- und Gruppengesprächen wollen wir gemeinsam mit den Müttern gesundheitsfördernde Bewältigungsstrategien erarbeiten und vermitteln. Die Themenfelder sind vielfältig und erstrecken sich von allgemeiner frauenspezifischer Lebens- und Sozialberatung über beziehungstherapeutische Gespräche bis hin zur einzelfallbezogenen Erziehungsberatung. Zusätzlich weisen wir mit Entspannungstherapie, Kreativtherapie und einem bewußten gemeinsamen Mutter-Kind-Erleben konkrete Möglichkeiten auf, sich auch über die stationäre Therapie hinaus zukünftig für den Alltag besser zu wappnen.

Physio-therapeutische Maßnahmen

Um den Therapieerfolg zu sichern, bieten wir zudem eine Vielzahl von Aktivitäten für die körperliche Gesundheit an. Dazu gehören Übungen zur körperlichen Fitness und zur Entspannung im Alltag wie z.B. Rückenschule, Krankengymnastik und Nordic Walking. Zur weiteren Therapieunterstützung wenden wir je nach Einzelfall medizinische Bäder und Massagen an.

Weitere Therapiefelder

Das wichtige Thema Ernährung wird durch Vorträge, aber insbesondere auch durch praktische Kochkurse zu einem Therapieschwerpunkt. Gruppenarbeit und Seminare zu verschiedenen anderen mütterspezifischen Aspekten des Gesundheitstrainings vervollständigen das Angebot.



Kurberatung und Vermittlung

Die Mutter-Kind-Therapie wird als Vorsorgemaßnahme von einem Arzt/einer Ärztin verordnet. Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Beratungs- und Vermittlungsstellen des Deutschen Roten Kreuzes, eines anderen Wohlfahrtsverbandes oder auch der Krankenkassen beraten therapiebedürftige Mütter, kümmern sich um die Vermittlung eines Therapieplatzes und helfen bei den weiteren Formalitäten.

Informieren Sie sich über unser Nordsee-Kurzentrum Schillig auch online www.drk-nordsee-kurzentrum-schillig.de

DRK Nordsee-Kurzentrum Schillig

für Mutter und Kind

Inselstraße 4 · 26434 Schillig

Tel. (04426) 890

Fax (04426) 14 24

info@drk-nordsee-kurzentrum-schillig.de

www.drk-nordsee-kurzentrum-schillig.de

Das DRK Nordsee-Kurzentrum Schillig ist eine anerkannte Klinik des Müttergenesungswerkes und Mitglied im Forschungsverbund Familiengesundheit der Medizinischen Hochschule Hannover (MHH). Die Klinik ist beihilfefähig und als Sanatorium anerkannt.



Anreise nach Schillig

Für die Anreise mit der Bahn lautet der Zielbahnhof „Wilhelmshaven“. Von dort besteht die Möglichkeit, sich abholen zu lassen. Die Anreise mit dem Pkw erfolgt über die A29 Richtung Wilhelmshaven bis zur Ausfahrt 4 „Fedderwarden“. Von dort geht es auf der Hooksieler Landstraße über Hooksiel/Horumsiel weiter bis nach Schillig. In Schillig ist das DRK Nordsee-Kurzentrum ausgeschildert. Pkws können kostenlos auf einem Stellplatz geparkt werden.

