

# auszeit

Mutter/Vater-Kind-Kur in der **DRK VILLA KUNTERBUNT** Wangerooge

---

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

DRK Landesverband  
Oldenburg e.V.



**Ankommen. Wohlfühlen. Energie tanken.**

In der DRK VILLA KUNTERBUNT Wangerooge bieten wir unseren Gästen eine umfassende Präventionstherapie mit dem Ziel der Langzeitwirkung an. Ein weiterer Kurzaufenthalt kann als Nachsorgeangebot genutzt werden.

# Herzlich Willkommen in der **DRK VILLA KUNTERBUNT** Wangerooge



**Maria Jonas**  
leitet seit 2009 die DRK VILLA KUNTERBUNT

**A**uf der schönen Nordseeinsel Wangerooge direkt hinter den Dünen gelegen und nur etwa 15 Gehminuten vom Ortskern entfernt, befindet sich die DRK VILLA KUNTERBUNT Wangerooge. Hier bieten wir unseren Gästen eine umfassende Präventionstherapie mit dem Ziel eines langfristigen Therapieerfolgs.

Der Kuraufenthalt auf Wangerooge soll den Müttern und Vätern mit ihren Kindern helfen, belastende Faktoren zu erkennen und an ihnen zu arbeiten, um so die Familiengesundheit wieder herzustellen. Dazu steht ihnen ein interdisziplinäres Team aus geschulten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern in den Bereichen psychosoziale Therapie, Physiotherapie, medizinischer Therapie sowie Ernährungs- und Bewegungstherapie zur Seite.

Jedes fünfte Kind in Deutschland ist übergewichtig. Die Ursachen dafür sind oft eine nicht angepasste Ernährung und zu wenig Bewegung, und auch psychosoziale Aspekte können eine Rolle spielen. Die DRK VILLA KUNTERBUNT Wangerooge leistet hier mit einem ganzheitlichen Ansatz einen wichtigen Beitrag zur Vorbeugung und zur Gesundheitsförderung. Sie steht allen Müttern und Vätern mit Kindern, bei denen mütter-, väter-, kinder- und familienspezifische Erkrankungen aufgetreten sind bzw. aufzutreten drohen, zu folgenden Schwerpunktindikationen offen:

- » psychosomatische und psychovegetative Erkrankungen
- » Stoffwechselerkrankungen mit dem Schwerpunkt Adipositas und Übergewicht
- » Hauterkrankungen
- » Krankheiten der Atmungsorgane
- » Beschwerden des Muskel-Skelett-Systems (orthopädische Erkrankungen)

Ursachen dafür sind Beeinträchtigungen des körperlichen, geistigen und seelischen Wohlbefindens, die oft in Wechselwirkung miteinander stehen.

Ein wichtiger therapieunterstützender Heilfaktor ist das besondere Nordsee-Inselklima: Die salzhaltige, staub- und allergenarme Seeluft und eine bewusste Nutzung der UV-reichen Sonneneinstrahlung fördern die Gesundheit, härten den Körper ab und beugen Erkrankungen vor.

Wir heißen Sie herzlich Willkommen in der DRK VILLA KUNTERBUNT auf Wangerooge und freuen uns auf Sie.

Herzlichst Ihre

**Maria Jonas**  
Einrichtungsleitung





# Das Konzept

## Mutter/Vater-Kind-Therapie mit langfristigem Therapieerfolg

Mütter und Väter stehen von verschiedenen Seiten unter einem ständigen Druck, sei es durch Kindererziehung, Beziehungen, Beruf oder Angehörigenpflege. Dieser Dauerstress kann irgendwann nicht mehr kompensiert werden und so entstehen im Familienverbund Krankheiten und Fehlfunktionen, die den Alltag erheblich beeinträchtigen. Im Mittelpunkt der Mutter/Vater-Kind-Therapie steht deshalb die psychische und physische Stabilisierung von belasteten Müttern und Vätern, und die Verbesserung der Beziehung zu ihren Kindern. Dieses geschieht in der therapeutischen Gruppe zusammen mit den anderen Patientinnen und Patienten. Sie ist auch ein ideales Übungsfeld für Begegnung und Kommunikation.

Unsere stationären Vorsorgemaßnahmen werden unterstützt und in ihrer Wirkung verstärkt durch die sogenannte „therapeutische Kette“: Schon im Vorfeld führen wir in unseren DRK-Beratungszentren kostenlose und unverbindliche Erst- und

Informationsgespräche mit Müttern und Vätern durch, denen von ihrem Arzt oder ihrer Ärztin eine stationäre Vorsorge verordnet wurde. In konkreten Einzelgesprächen wird dann gemeinsam mit der Mutter/dem Vater das individuell beste Therapiekonzept festgelegt. Zu Beginn des Kuraufenthaltes erfolgen eine Eingangsuntersuchung und ein ausführliches Aufnahmegespräch mit den Mitarbeitern des medizinischen und psychosozialen Teams, die daraufhin Art und Umfang der individuellen Therapie festlegen.

Damit die positiven Effekte der Vorsorgemaßnahme auch über die Zeit hinaus nachhaltig wirken, werden die Patienten dazu motiviert, auch am Wohnort die erforderlichen therapeutischen Angebote zu nutzen. Zusätzlich gibt es die Möglichkeit, ein Nachsorgeangebot in Form eines Kurzaufenthaltes zu nutzen, um den Erfolg der Maßnahme zu stabilisieren. Dieses einzigartige Konzept schafft günstige Voraussetzungen für einen dauerhaften Therapieerfolg.



## Gut für den Körper: Gesunde Ernährung und Bewegung

Wichtiger Teil der Therapie ist, für Mutter/Vater und Kind vorhandene gesundheitliche Risikofaktoren zu beseitigen, die die Gesundheit schwächen und in absehbarer Zeit zu einer Krankheit führen können. Dazu dient die ärztliche Therapie sowie individuelle therapeutische Programme zur Krankheitsbewältigung. Um aber auch vorbeugend chronischen Krankheiten entgegenzuwirken, sind gesunde Ernährung und Bewegung unverzichtbare Bestandteile, damit Mutter/Vater und Kind sich gesund, fit und rundum wohlfühlen können. Theoretisches Wissen wird durch Vorträge vermittelt, wichtiger aber ist das aktive und praktische Umsetzen im Alltag.

Eine abwechslungsreiche und nährstoffreiche Ernährung spielt eine sehr große Rolle. Neben einem vielfältigen, kohlenhydrat- und fettbewusst ausgerichteten Speiseplan werden Mütter und Väter aber auch selber in die Lage versetzt, mit ihren Kindern einen ausgewogenen Ernährungsplan zu entwickeln und diese Gerichte gemeinsam zuzubereiten.

Bewegung ist ebenso wichtig für ein gutes Körpergefühl, und körperliche Gesundheit die ideale Vorsorge psychischer Erkrankungen. Wir möchten unseren großen und kleinen Patientinnen und Patienten die Freude und Selbstsicherheit vermitteln, die Bewegung mit sich bringt. Mit gezielten Sport- und Bewegungsübungen sowie Physiotherapie unterstützen wir sie darin, positive Körper-, Selbst- Material- und Sozial-Erfahrungen zu machen. Erlebnisorientierte Bewegungssituationen, Gruppengymnastik, möglichst im Freien, Stärkung des Immunsystems und Aqua-Fitness sind dabei wichtige Bestandteile. Durch diese aufeinander abgestimmten Maßnahmen sollen Mütter und Väter mit ihren Kindern die Möglichkeit erhalten, dauerhaft eine gesundheitsfördernde Lebensweise zu erlernen und in ihren Alltag zu übernehmen.





# Körper, Geist und Seele in Einklang bringen

## Gut für die Seele: **Bewusstsein schaffen**

Müttern/Vätern sollen die vielen Möglichkeiten und eigenen Fähigkeiten aufgezeigt werden, die ihnen zur Verfügung stehen, um ihre Gesundheit und die ihrer Familie positiv zu beeinflussen.

Im Rahmen der psychosozialen Therapie führen wir Einzel- und Gruppensprache durch. Familien-, Erziehungs-, Lebens- und Sozialberatung stehen dabei im Mittelpunkt. Sie lernen zudem unter fachkundiger Anleitung Körperarbeit und Entspannungsverfahren kennen (autogenes Training, progressive Muskelentspannung), um Störungen des psychischen Gleichgewichts vorzubeugen. Ebenso bedeutsam ist für uns die Mutter/Vater-Kind-Interaktion, d. h. das gemeinsame Erleben zwischen Mutter/Vater und Kind bei Aktivitäten wie dem „kreativen Gestalten“ oder „Mutter/Vater-Kind-Massagen“. Diese und weitere Bestandteile gehören zu unserem umfassenden Leistungsangebot.

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

Das Leben ist vielseitig und voller Möglichkeiten. So möchten wir unsere kleinen und großen Patientinnen und Patienten im Rahmen der Therapie diese oft verloren gegangene Wahrnehmung wiederentdecken lassen. Ein Angebot an Kreativ- und Freizeitmöglichkeiten bietet vielfältige Anreize. Es gibt auf dem Klinik-Gelände einen Spielverleih, eine Bibliothek und eine Sauna. In der näheren Insel-Umgebung finden sich Angebote des Kurortes, die Natur zu erleben, wie z. B. an Wattwanderungen oder einer Leuchtturmbesichtigung teilzunehmen. Die Abwechslung tut gut. Gemeinsame Gruppenaktivitäten helfen, das Leben positiver zu gestalten, sie stärken zudem das Selbstwertgefühl und geben neue Impulse für eine gesündere Lebensweise.



# Übergewicht bei Kindern abbauen



## Kost- formen

- vegetarische Kost
- normale Mischkost
- Reduktionskost
- Sonderkostformen  
(bei Lebensmittel-  
unverträglichkeiten)

## Risiken deutlich machen

Übergewicht birgt viele Risiken: Oberflächlich gesehen „passt“ ein übergewichtiges Kind nicht in das gängige Schema, wie ein Kind auszusehen hat. Das wäre nicht weiter schlimm, wenn nicht Kinder im sozialen Umgang miteinander diese Tatsache als ab- und vor allem als ausgrenzendes Merkmal interpretieren.

Ebenso führt Übergewicht zu Einschränkungen im Bereich Sport und Bewegung. So wird bereits in jungen Jahren die natürliche Sozialisation, das Hineinwachsen in eine Gruppe, empfindlich gestört. Die Folge sind eine freiwillige Isolation und eine weitere Flucht in falsche Ernährung und wenig Bewegung. Hinzu kommen medizinische Risiken, die dadurch hervorgerufen werden. Kreislauferkrankungen, Schäden an Gelenken oder Diabetes mellitus sind Krankheitsbilder, unter denen übergewichtige Kinder ihr Leben lang leiden können und die ihre Lebensqualität deutlich mindern.

## Lösungswege aufzeigen

Die ganzheitlich ausgerichtete und interdisziplinär arbeitende Therapie sensibilisiert Mütter/Väter und Kinder für die Risiken falscher Ernährung und zeigt in Theorie und Praxis Lösungswege auf. Ein Bewegungsprogramm, in Verbindung mit einer Ernährungstherapie und der Gesprächsgruppe „Achtsamkeit in der Ernährung“, zielt darauf ab, ein gesundes Energiegleichgewicht des Körpers herzustellen. In der Gesprächsgruppe erarbeiten wir gemeinsam die verantwortlichen Faktoren für die Entstehung und Aufrechterhaltung des Übergewichtes heraus. Mögliche Maßnahmen, wie z. B. Konfliktlösetraining, Umstrukturierung der Gedankenmuster und Veränderungen der Lebensgewohnheiten werden besprochen und geübt. Die Kinder werden spielerisch in ihren Fähigkeiten zur Bewältigung sozialer Konflikte und in ihrem Selbstbewusstsein gestärkt. Gemeinsam gilt es, Strategien zu entwickeln, wie ein gesunder Lebensstil auch zu Hause umgesetzt und langfristig aufrecht erhalten werden kann.



# Wir sind für Sie da



## Das Therapieteam

Während ihres Aufenthaltes werden unsere Gäste therapiebegleitend von einem eingespielten, interdisziplinären Team aus qualifizierten Fachkräften betreut. Medizinerinnen und Mediziner mit unterschiedlichen Qualifikationen stehen zur Verfügung. Verantwortlicher Arzt ist ein Facharzt für Allgemeinmedizin mit dem Schwerpunkten Homöopathie und Naturheilverfahren. Selbstverständlich steht auch ein Facharzt für Pädiatrie (Kinderheilkunde) zur Verfügung. Daneben gehören dem Therapie-Team Dipl.-Sozialpädagoginnen, eine Dipl.-Psychologin, eine Physiotherapeutin und Sportlehrerin, eine Ernährungswissenschaftlerin sowie examinierte Krankenschwestern und medizinische Fachangestellte an.



## Die Therapieformen

Bei der psychosozialen und psychologischen Therapie werden in therapeutischen Einzel- und Gruppengesprächen gemeinsam mit den Patienten gesundheitsfördernde Bewältigungsstrategien entwickelt. Das erstreckt sich von allgemeiner Lebens- und Sozialberatung bis zur einzelfallbezogenen Erziehungsberatung und Entspannungstherapien. Um den Therapieerfolg zu unterstützen und zu sichern bieten wir zudem eine Vielzahl von physiotherapeutischen Maßnahmen für die körperliche Gesundheit an. Ernährungstherapie rundet das Spektrum ab. Hier werden, basierend auf theoretisch vermitteltem Wissen, in praktischen Übungen Wege zu einer besseren Ernährung aufgezeigt.



## Räume schaffen Raum

Die barrierefreie DRK Villa Kunterbunt verfügt im Hauptgebäude über 120 Betten, verteilt auf 44 moderne und freundlich ausgestattete Mutter/Vater-Kind-Appartements, davon drei behindertengerecht. Jedes Appartement hat eine Dusche, WC sowie Selbstwahltelefon mit Notruf Funktion. Das Haus verfügt über mehrere Teeküchen. Waschraum mit Waschmaschine und Trockner befinden sich im Keller.

Im Hauptgebäude liegen die Räumlichkeiten für die medizinische, psychosoziale und physiotherapeutische Therapie mit Inhalationsräumen, Bäder- und Massagekabinen. Dazu gehören auch Gruppenräume, ein Speisesaal, eine Lehrküche, ein Raum für die Hausaufgabenbetreuung, eine Bibliothek, eine Kreativwerkstatt und eine Sauna. Im angrenzenden Nebengebäude befinden sich drei Gruppenräume für die Kinderbetreuung, die während der Therapiezeiten der Mütter/Väter angeboten wird. Im Außenbereich des 15.000 qm großen Geländes ist viel Platz für Spiel, Spaß, Sport und Entspannung.





## Kurberatung und Vermittlung

Die Mutter/Vater-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 Eltern, kümmern sich um die Vermittlung eines Therapieplatzes und helfen bei den weiteren Formalitäten.

Informieren Sie sich über unsere  
Vorsorgeklinik auch online unter  
[www.drk-villa-kunterbunt.de](http://www.drk-villa-kunterbunt.de)

### DRK VILLA KUNTERBUNT Wangerooge

Vorsorgeklinik für Mutter/Vater und Kind  
Siedlerstraße 48-50  
26486 Wangerooge  
Tel. (04469) 94 669-0  
Fax (04469) 94 669-79  
[info@drk-villa-kunterbunt.de](mailto:info@drk-villa-kunterbunt.de)  
[www.drk-villa-kunterbunt.de](http://www.drk-villa-kunterbunt.de)

Die DRK VILLA KUNTERBUNT Wangerooge ist Mitglied im Forschungsverbund Familiengesundheit der Medizinischen Hochschule Hannover (MHH). Die Klinik wird als Sanatorium anerkannt und ist beihilfefähig.



## Anreise nach Wangerooge

Für die Anreise mit der Bahn lautet der Zielbahnhof „Sande“. Von dort bringt der „Tidebus“ die Gäste zum Anleger nach Harlesiel. Hier existiert eine regelmäßige Fährverbindung zur Insel Wangerooge. Auf der Insel angekommen, führt die Inselbahn durch die Salzwiesen direkt in den Ortskern. Die DRK Villa Kunterbunt befindet sich fußläufig etwa 800 m vom Inselbahnhof entfernt.

Die Anreise mit dem Pkw erfolgt über die Autobahn A29 bis zur Abfahrt „Wilhelmshavener Kreuz“ auf die B210 Richtung Schortens/Jever. Von dort sind die Ostfriesischen Inseln ausgeschildert. Ein gebührenpflichtiger, bewachter Parkplatz befindet sich ca. 100 m von der Ablegestelle der Fähre in Harlesiel entfernt.

