



Informationen von A-Z

Nummer: 7.3_KG_028_17

Stand: 01.12.2018

**AKH Alpenblick Klinik
Hotzenplotz GmbH & Co. KG
Vorsorge- und Rehabilitationsklinik
für Mutter/Vater und Kind
Hennematt 7 b
79736 Rickenbach**

Telefon 0 77 65 –188 - 0
Fax 0 77 65 –188 - 300
E-Mail info@hotzenplotz-klinik.de
Internet www.hotzenplotz-klinik.de

Wir freuen uns, Sie und Ihre Kinder bald bei uns begrüßen zu können. Diese Informationen sollen Sie bei der Vorbereitung Ihres Aufenthaltes in unserem Hause unterstützen.

Aus Gründen der Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen die weibliche Form gewählt und bei Kinderbezug auf die Mehrzahl verwendet, es ist jedoch immer auch die männliche Form bzw. die Einzahl mitgemeint.

Abreisetag:

Beachten Sie bitte, dass das Zimmer an diesem Tag bis um 9.00 Uhr geräumt sein muss.

Anreise:

Bitte reisen Sie zwischen 12.00 und 17.00 Uhr bei uns an. Ihr Zimmer steht am Anreisetag ab 14.00 Uhr zur Verfügung. Bei Anreise mit der **Bahn** fahren Sie bitte bis Bad Säckingen, von dort holen wir Sie, **nach vorheriger Anmeldung** (siehe **Vorlage „Anreise Informationen“**) ab. Sollte Ihr Zug Verspätung haben, **melden Sie dies bitte unter der Nummer 07765/188-0** um den Fahrdienst zu informieren.

Arzt:

Als Patientin werden Sie ärztlich betreut. Bitte denken Sie an Ihre Krankenkassen-Chipkarte für Sie und Ihre Kinder, falls die Konsultation eines externen Facharztes notwendig sein sollte bzw. wenn Ihre Kinder mit dem Status „gesundes Begleitkind“ ärztlich betreut werden müssen.

Aufsichtspflicht:

Die Aufsichtspflicht für Ihre Kinder innerhalb und außerhalb des gesamten Klinikgeländes und Außenbereichs obliegt Ihnen (z.B. Foyer, Spielplätze, Sporthalle, Gymnastikraum, Parkplatz). Für Kinder, die Sie in die Obhut unserer Kinderbetreuung geben, übernimmt für diese Zeit die zuständige Betreuerin die Aufsichtspflicht. Bei Freizeitangeboten liegt die Aufsichtspflicht bei der Mutter oder dem Vater. Die Nutzung aller Einrichtungen außerhalb der Therapiezeiten wie z.B. Bewegungsbad, Spielplätze, Spielgeräte im Freien erfolgt auf eigene Gefahr. Auch bei Veranstaltungen im Freizeitbereich, auch wenn von der Klinik ein Mitarbeiter/in aus organisatorischen Gründen oder als Ansprechpartner/Wanderführer daran teilnimmt.

Ausleihmöglichkeiten:

Gesellschaftsspiele, Tischtennisschläger, Kickerbälle und Bälle können Sie im Café Cap&Cino zu den Öffnungszeiten ausleihen. Bügeleisen, Babyphone, sowie Nordic Walking Stöcke für Erwachsene etc. können an der Rezeption, Nordic Walking Stöcke für Kinder, je nach Verfügbarkeit, über die Physiotherapie ausgeliehen werden.

Im Wartezimmer finden Sie u.a. Bücher und Zeitschriften.

Ausweise:

Bitte vergessen Sie für eventuelle Ausflüge in die benachbarte Schweiz Ihren eigenen Personalausweis und den Ihrer Kinder nicht. Eventuell müssen Sie diese an der Grenze vorlegen.

Baby- Bedarf:

Bitte bringen Sie in jedem Fall für die ersten 3 Tage Babynahrung mit. Soweit noch Babynahrung notwendig ist, erhalten Sie diese **für ihr Kind bis zum 1. Lebensjahr** vom Haus. Für ältere Kinder bekommen Sie die Babynahrung nur dann vom Haus, wenn dies aus medizinischer Sicht notwendig ist. Windeln für die Babys und Kleinstkinder bringen Sie bitte für die ersten Tage mit. Nachkaufmöglichkeiten bestehen im Ort. Bitte denken Sie auch an die Babyfläschchen. Auf Nachfrage können Babybadewanne, Flaschenwärmer, WC-Sitz für Kinder etc. bei uns ausgeliehen werden.

Babysitter – Horchwache:

Je nach Verfügbarkeit, bieten wir Ihnen **jeweils montags und mittwochs von 20.00 Uhr – 22.00 Uhr** unseren Babysitter Dienst / Horchwache auf den Fluren der jeweiligen Häuser an.

Wenn Sie einen Babysitter für Montag,- oder Mittwochabend wünschen, tragen Sie bitte Ihren Bedarf in die dafür vorgesehene Liste am schwarzen Brett ein. **Melden Sie sich bitte beim Babysitter auf dem Flur und teilen ihm mit, wo Sie zu finden sind.**

Bitte beachten Sie, dass wir Sie nur innerhalb der Klinik anrufen.

Bitte seien Sie **pünktlich um 22.00 Uhr** wieder zurück, da die Babysitter zu diesem Zeitpunkt Ihre Aufsicht einstellen und Sie wieder für die Betreuung Ihrer Kinder **verantwortlich** sind.

Begleitperson kostenfrei ab 3 Kindern:

Wenn Sie als Mutter oder Vater mit 3 und mehr Kindern zu uns kommen, können Sie eine erwachsene Person (z.B. Vater/Mutter, Großmutter/-vater, Freundin) kostenfrei mitbringen. So ist gewährleistet, dass Sie von Ihrer Begleitperson aktiv unterstützt und ggf. die Kinderbetreuung übernommen werden kann und z.B. all Ihre Anwendungen wahrnehmen können. Bedenken Sie bitte, dass dies auch mit gewissen Anstrengungen verbunden sein kann. Bitte geben Sie uns schnellstmöglich Bescheid, damit eine Unterbringung der Begleitperson bei uns eingeplant werden kann. Dies Angebot gilt nur bei 3-wöchiger durchgängiger Betreuung, ein Wechsel der Begleitperson ist möglich.

Besucher:

Besuchern bieten wir die Möglichkeit zu günstigen Tages- und Wochenpauschalen in Ihrem Zimmer zu übernachten (je nach Kapazität). Bitte sprechen Sie dies so früh wie möglich mit der Rezeption ab.

Bewegungsbad:

Die Badeordnung im Bewegungsbad ist verbindlich.

Im Bereich des Bewegungsbad sind Umkleidekabinen, Duschen und Haartrockner verfügbar.

Bibliothek:

Unsere Gästebetreuung hält für Sie in unserer kleinen Bibliothek Bücher und Zeitschriften für Leseratten jeglichen Alters im Wartezimmer bereit.

Brandschutz:

Der **Sammelplatz** im Falle eines Feueralarms ist der **Grillplatz** (Nord-Ost-Seite Haus 1, am Ende des Parkplatzes). Im Brandfall beachten Sie bitte die bezeichneten Fluchtwege, Notausgänge, Hinweisschilder und die Anweisungen des Personals! Der Fluchtweg aus dem Appartement geht **über den Wohnflur nach außen**, von dort dann zum Sammelplatz. Eindringlich wird nochmals darauf hingewiesen, keine elektrischen Heiz- und Kochgeräte anzuschließen und kein offenes Feuer durch Kerzen, Teelichter etc. herbeizuführen.

Datenschutz:

Ihr Aufenthalt unterliegt dem Datenschutz/Patientengeheimnis. Die AKH Alpenblick Klinik Hotzenplotz wird keine Daten an Dritte über Sie oder Ihre Kinder weitergeben bzw. werden auch keinerlei telefonische Auskünfte erteilt. Dies betrifft auch die Anrufweiterleitung von eingehenden Gesprächen. Beachten Sie hierzu auch die separaten Datenschutzhinweise im der Allgemeinen Vertragsbedingungen.

Desinfektion:

Händedesinfektion: Im Bad befindet sich eine Flasche Händedesinfektionsmittel.

Wickeln: Beachten Sie bitte die vorgegebenen Vorsichtsmaßnahmen, wickeln Sie die Kinder **nur an den dafür vorgesehenen Orten bzw. Räumlichkeiten** und benutzen Sie regelmäßig Händedesinfektion.

Diäten:

Alle ärztlich verordneten diätetischen Kostformen bzw. die auf dem „**Ernährungsfragebogen**“ angegebene spezielle Ernährung erhalten Sie nach Absprache mit der Ernährungsberatung.

Fahrräder:

Gerne dürfen Sie eigene Fahrräder mitbringen. Bitte bringen Sie Helme und zum Abschließen der Fahrräder ein Fahrradschloss mit. Für eventuelle Beschädigung kann keine Haftung übernommen werden.

Fernseher:

Auf Ihrem Zimmer steht ein Fernseher für Sie bereit. Gegen eine Gebühr von € 1,- pro Tag erhalten Sie das zur Nutzung notwendige Antennenkabel bei Anreise an der Rezeption.

Freizeit:

Unser Bewegungsbad, die Turnhalle sowie die Sauna und der Fitnessraum stehen Ihnen außerhalb der Therapiezeiten kostenfrei zur Verfügung. Des Weiteren können Sie Tischtennis und Kicker spielen oder sich im Winter Schlitten und im Sommer Liegestühle ausleihen. Für Abwechslung sorgen ebenfalls die Spielplätze im Außenbereich. Die Benutzung unserer Freizeiträumlichkeiten und Freizeiteinrichtungen, außerhalb der Therapie- und Betreuungszeiten, erfolgt auf eigene Gefahr.

Für Wochenendausflüge in die nähere Umgebung müssen Sie mit Fahrt- und Eintrittskosten rechnen. Ein Freizeitordner mit Anregungen für Ausflüge in die Umgebung steht an der Rezeption bereit.

Gerne können Sie unsere Freizeit- und Kreativkurse nutzen. Für einen eventuellen Materialverbrauch können ggf. Kosten entstehen.

Geld:

Etwaige für Ihren Aufenthalt entstehende Kosten können Sie an unserer Rezeption bar oder per EC – Karte bezahlen. Den Eigenanteil (für 3 Wochen 220 €) überweisen Sie bitte eine Woche vor Anreise mit dem Überweisungsträger aus der Einladung oder spätestens bei Anreise an der Rezeption. Bitte beachten Sie, dass pro Kind 5,00 € Materialaufwand in den Kindergruppen bei Anreise an der Rezeption zu entrichten ist. Im Ort finden Sie eine Sparkasse und eine Volksbank mit Geldautomaten. Da in Ihrem Zimmer keine Möglichkeit besteht, Wertsachen unter Verschluss zu bringen, bieten wir Ihnen an, diese ohne Gebühr in unserem Tresor zu deponieren.

Getränke

Zu den Mahlzeiten werden kostenlose Kaffee (Frühstück und Mittag), Kakao (Frühstück und Abend), Saft (Frühstück), kalter ungesüßter Tee (Mittag und Abend) sowie stilles Wasser von der Wassersäule gereicht. Softdrinks können am Getränkeautomaten oder während der Öffnungszeiten des Café Cap & Cino neben Kaffeespezialitäten bezogen werden. Mineralwasser können Sie an unserem Rezeptionskiosk beziehen.

Gepäck:

Sie haben sowohl über die **Deutsche Bahn** (Hermes Tel. 0180/6311211) als auch über die **Deutsche Post AG** (je Gepäckstück nur bis 20 kg) die Möglichkeit, Ihre Koffer von Haus zu Haus transportieren zu lassen.

Gewitterwarnsystem

Der Golfplatz Rickenbach verfügt über ein Gewitterwarnsystem, deren Signale noch in der AKH Alpenblick Klinik Hotzenplotz zu hören sind. Ertönen die Sirenen 25 Sekunden ohne Pause besteht Gefahr durch Blitzschlag, bitte suchen Sie in diesem Fall sofort Schutz. Bei Entwarnung ertönen die Sirenen 2 x 6 Sekunden mit einer Wiederholung.

Haus- und Zimmerordnung:

Die Haus- und Zimmerordnung ist in der jeweils gültigen Fassung verbindlich.

Haftung:

Um eventuelle Haftungsansprüche geltend zu machen, ist es unbedingt erforderlich, dass Unfälle auf dem Gelände und im Hause sofort dem Pflegedienst gemeldet werden. Keine Haftung kann übernommen werden für: Unfälle bei organisierten und nicht organisierten Ausflügen auch wenn von der Klinik eine Mitarbeiterin aus organisatorischen Gründen oder als Ansprechpartnerin/Wanderführerin etc. daran teilnimmt, Veranstaltungen im Freizeitbereich, Diebstahl, Beschädigung von Einrichtungsgegenständen, Beschädigung der Wäschestücke durch Maschinenbenutzung, Benutzung sämtlicher Spiel- und Sportanlagen sowie Freizeiteinrichtungen der Klinik und mitgebrachten Gegenständen (z.B. Fahrrad). Der Haftungsausschluss gilt nur für nicht grob fahrlässige Pflichtverletzungen, sofern keine vertragswesentlichen Pflichten, Schäden aus der Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit berührt sind. Gleiches gilt für Pflichtverletzungen unserer Erfüllungsgehilfen.

Bei Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit sowie bei Verletzung der Aufsichtspflicht werden bei Schäden, die durch Gäste verursacht worden sind, Regressansprüche von Seiten unseres Hauses geltend gemacht.

Hygiene:

In einer Mutter-/Vater-Kind-Klinik bzw. in einer großen Kindergemeinschaft ist die besteht ein erhöhtes Ansteckungsrisiko. Zu Ihrem eigenen Schutz sollten Sie bei jedem Anzeichen einer Krankheit, sich umgehend in der medizinischen Abteilung melden.

Internet:

Wenn Sie einen W-Lan fähigen Laptop dabei haben, können Sie im Foyer oder unserem Café Cap & Cino im Internet surfen. Einen persönlichen Zugangscode, gültig für die Zeit Ihres Aufenthaltes, zum gesicherten Login erhalten Sie kostenlos an der Rezeption. Jeder weitere Zugangscode ist für Sie kostenpflichtig.

Kinder:

Ihre Kinder werden von uns in altersspezifisch getrennten Gruppen von Montag – Freitag liebevoll betreut. Ausleihen von Kinderwägen ist in unserer Klinik aus hygienischen Gründen nicht möglich.

Kurschule „Hotzenplotz“

Ihre schulpflichtigen Kinder haben bei uns die Möglichkeit die Kurschule zu besuchen. Alles Weitere finden Sie innerhalb der beiliegenden Schulinformationen.

Medikamente:

Bringen Sie bitte Ihre **Dauermedikation und evtl. Hilfsmittel in ausreichender Menge** mit, da diese **nicht von der Klinik übernommen werden** und vergessen Sie auch die Impfbücher, Allergieausweise, Notfallausweise nicht. Stimmen Sie die Einnahme aller Ihrer Medikamente mit unseren Ärzten ab, da auch die Verschreibung der Anwendungen in Verbindung mit Ihren Medikamenten gesehen werden muss. Medikamente, die im Kühlschrank gelagert werden müssen, hinterlegen Sie bitte im Pflegestützpunkt.

Nachtbereitschaft:

Auch nachts steht der Pflegestützpunkt für Notfälle zur Verfügung, der ggf. eine ärztliche Versorgung veranlasst.

Notfall:

Sie erreichen über die **Telefonnummer 171** jederzeit die diensthabende Krankenschwester.

Parkplatz

Auf unserem Klinikgelände stehen Ihnen kostenlos Parkplätze zur Verfügung. Bitte parken Sie nicht auf reservierten Plätzen. Eine Haftung der Klinik durch Schäden Dritter oder höhere Gewalt ist ausgeschlossen. Bitte auf dem Gelände der Klinik Schrittgeschwindigkeit fahren.

Persönlicher Bedarf:

Außer den üblichen Reiseutensilien, denken Sie bitte an Folgendes:

- Sportbekleidung und -Schuhe (drinnen/draußen)

- Wecker
- Fön
- Badesachen + Badeschuhe (für Nichtschwimmer Schwimmflügel)

Kinder benötigen zusätzlich:

- Spielsachen und Lieblingsspielzeug
- Matschhose und Gummistiefel
- Fläschchen, Schnuller und Babyphon
- Trinkflasche für die Kinder (wird bei Ausflügen benötigt)
- Kleiner Rucksack
- zwei Paar Haus- oder Stoffschuhe o.ä.
(das 2. Paar für die Kinder im Kindergarten bzw. Hortbereich)
- bei Bedarf Zubehör für Pari Gerät (Inhalation)

Bettwäsche sowie Handtücher werden vom Haus gestellt. Sollten Sie Allergiebettwäsche benötigen, bitten wir Sie, uns dies mit entsprechendem Nachweis (Allergiepass o. ärztl. Bestätigung) mitzuteilen.

Saunatücher können an der Rezeption ausgeliehen werden.

Postausgabe:

Gerne dürfen Sie sich Post, Pakete und Tageszeitungen schicken lassen. Dafür haben wir u.a. Postfächer an der Rezeption für Sie eingerichtet.

Rauchen:

Viele unserer großen und kleinen Patienten leiden an Erkrankungen der Atemwege und der Lunge. Im Rahmen der gegenseitigen Rücksichtnahme ist deshalb das Rauchen nur in dem dafür vorgesehenen Raucherbereich der Klinik gestattet. Innerhalb der Klinikgebäude besteht ein generelles Rauchverbot.

Status „gesundes Begleitkind“ oder „behandlungsbedürftiges Kind“:

Entsprechend des Status Ihrer Kinder, den Sie der Kostenzusage Ihrer Krankenkasse entnehmen können, füllen Sie bitte die Vorlage „**Angaben über das gesunde Begleitkind**“ oder die Vorlage „**Anamnesebogen für das behandlungsbedürftige Kind**“ aus. Therapien und Behandlungen sind einzig für behandlungsbedürftige Kinder durch Ihre Krankenkasse genehmigt. Die Betreuung je nach Alter in unseren Krabbel-, Kindergarten- oder Hortgruppen ist natürlich sowohl für gesunde Begleitkinder als auch für behandlungsbedürftige Kinder gewährleistet.

Teeküchen:

In unseren Teeküchen im Treppenbereich (Haus 1 und Haus 2), die ausgestattet sind mit Mikrowelle und Kaffeemaschine, finden Sie auch folgende Gegenstände: Bügelbrett, Besen, Schrubber, Bodenlappen und Eimer.

Telefon:

Mit Ihrem Telefon im Zimmer können Sie gebührenfrei im Haus telefonieren. Für Gespräche nach und von außerhalb benötigen Sie eine Freischaltung. Die einmalige Freischaltgebühr beträgt für den gesamten Aufenthalt € 10,00 (Deutschlandflat ins Festnetz).

Therapien:

Sowohl Ihre Krankenkasse als auch wir, erwarten von Ihnen eine regelmäßige und aktive Teilnahme an den verordneten Therapien.

Therapiepläne:

Damit wir Sie rechtzeitig über Änderungen Ihrer Therapien informieren können, schauen Sie bitte **mehrmals täglich** in Ihr Postfach. Sollte Ihr Therapieplan nicht mehr aktuell sein, so geben Sie diesen Plan an der Rezeption ab. Bitte sorgen Sie dafür, dass der Therapieplan Ihrer Kinder den Weg in die jeweilige Betreuungsgruppe findet, damit ein reibungsloser Wechsel in die Therapie gewährleistet werden kann.

Unterbringung:

Sie und Ihre Kinder sind in komplett ausgestatteten Zimmern untergebracht. Alle Zimmer verfügen über **Kinder-Hochbetten**, Bad/WC, Telefon und Balkon oder Terrasse. Ein Gemeinschaftskühlschrank ist auf jeder Etage verfügbar, jede Familie bekommt bei Anreise eine Box (Leihgebühr € 5,00) für Ihre mitgebrachten oder hier gekauften Lebensmittel. Aus hygienischen Gründen müssen alle Lebensmittel in die dafür vorgesehene Box. Nach Voranmeldung (**siehe „Anreise Informationen“**) stellen wir Ihnen Kinderbetten (1,40m x 0,70m) oder Bettgitter bereit.

Versicherungswechsel:

Im Fall eines Wechsels der Krankenkasse ist die Klinik sofort zu informieren.

Wäsche:

Gegen eine Gebühr von € 3,00 dürfen Sie gerne unsere Waschmaschinen nutzen. Die Benutzung des Trockners ist kostenlos. Bügeleisen erhalten Sie leihweise an unserer Rezeption; es befindet sich jeweils ein Bügelbrett in den Teeküchen. Bitte hängen Sie keine feuchte Wäsche zum Trocknen in Ihrem Zimmer auf. Die Plastiktonne im Bad ist zum Sammeln und Transportieren Ihrer privaten Schmutzwäsche. Anhand der Zimmernummer auf der Tonne ist für die Mitbewohner zu erkennen, wer momentan die Maschine belegt. Das Massagetuch, das Sie bei der ersten Sitzung in der Physiotherapie erhalten, waschen Sie bei Bedarf bitte mit Ihrer Privatwäsche.

Wäschewechsel:

An den **jeweiligen Servicetagen** (Montag und Donnerstag; an diesen Tagen wird gereinigt) können Sie selbst entscheiden, ob Sie saubere Frottiertücher benötigen. Legen Sie zur Zimmerreinigung die schmutzigen Tücher und die abgezogene Bettwäsche, die gewechselt werden soll, bitte **vor dem Frühstück** in die Badewanne. Die frische Wäsche wird dann in Ihrem Zimmer für Sie bereitgelegt. Zusätzlich wird jeden Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag und Samstag Ihr Müll von uns entsorgt. Für Notfälle z.B. wenn die Wäsche mit Erbrochenem oder mit Stuhl kontaminiert ist, erhalten Sie in diesem Fall neue Bettwäsche über die Schwester (Telefon 171). Stecken Sie die kontaminierte Wäsche in den blauen Plastiksack, den wir ebenfalls für Sie im Schrank deponiert haben.

Zimmerservice

Bei speziellen Infektionen kann der Arzt für Sie und Ihre Kinder Zimmerservice verordnen. Die Organisation übernehmen wir für Sie. Für den vom Arzt festgelegten Zeitraum bringen wir Ihnen alle Mahlzeiten auf Ihr Zimmer. Genaue Absprachen treffen Sie bitte im konkreten Fall mit der Schwester.

Änderungen sind vorbehalten!

Wir wünschen Ihnen und Ihren Kindern eine unbeschwertere Anreise sowie einen erfolgreichen Kuraufenthalt in unserem Hause.

Ihr Team der AKH Alpenblick Klinik



Mutter-/Vater-Kind-Maßnahme – was ist das?

Eine Mutter-/Vater-Kind-Kur ist kein Urlaub auf Krankenschein. Sie besuchen, zusammen mit Ihrem Kind/ Ihren Kindern, unsere Klinik, weil Sie Hilfe benötigen – und die bekommen Sie von unseren Ärztinnen, Therapeutinnen und vielen weiteren qualifizierten Mitarbeiterinnen, die sich um Ihre Gesundheit und das Wohl Ihrer Kinder kümmern. Gemeinsam mit Ihrer behandelnden Klinikärztin erarbeiten Sie ein Therapieziel, das Sie erreichen, wenn Sie an den dafür notwendigen Therapien, psychosozialen Beratungen und Schulungen aktiv mitwirken. In unserer Klinik bieten wir Ihnen eine Atmosphäre, die es ermöglicht, Abstand von den Belastungen des Alltags zu bekommen, Zeit für sich und die Kinder zu finden und um neue Impulse zu erhalten. Im Mittelpunkt steht dabei die Stabilisierung und Verbesserung der Mutter-/Vater-Kind-Interaktion. Neben der ärztlichen Betreuung und den therapeutischen Anwendungen erhalten Sie bei Bedarf Unterstützung von unserer psychosozialen Abteilung, in Form von Einzel- oder Gruppenangeboten. Während einer Mutter-/Vater-Kind-Maßnahme wird jedoch keine Psychotherapie bzw. Kinderpsychotherapie durchgeführt. Behandlungsbedürftige Kinder werden vom Kinderarzt betreut und erhalten die der Indikation entsprechend notwendigen Anwendungen. Ihre Kinder werden tagsüber fürsorglich in altersgerechten Kindergruppen von pädagogisch qualifiziertem Fachpersonal (Erzieherinnen, Kinderpflegerinnen) betreut und ggf. in das Vorsorgekonzept der Mutter/Vater einbezogen. Schulpflichtige Kinder können am wissenserhaltenden Unterricht teilnehmen.

Wie bereite ich mein Kind auf den Aufenthalt vor?

Auch Ihre Kinder empfinden die dreiwöchige Mutter-/Vater-Kind-Maßnahme als eine ganz neue und vielleicht sogar befremdliche Situation. Erklären Sie Ihren Kindern, dass Sie die bevorstehenden Wochen für Ihre gemeinsame Erholung nutzen wollen, dass Sie dabei aber vor allem auch Zeit für sich in Anspruch nehmen müssen. Die räumliche Trennung während des Aufenthaltes im Hotzenplotz bedeutet für Ihre Kinder nicht nur den Abschied von Freunden und nahen Familienangehörigen, sondern auch von alltäglichen Gewohnheiten, wie Fernsehen oder Computerspielen. Lassen Sie sich die Adresse der Freunde geben, damit Ihre Kinder von der „Kur“ per Brief oder Postkarte berichten können. Natürlich darf im Hotzenplotz der Spaßfaktor nicht fehlen. Deshalb lassen sich unsere pädagogischen Mitarbeiterinnen viele Überraschungen einfallen. Auch wenn es sich dabei nicht um Computer-Spiele oder um ein Abenteuer-Camp handelt, kann jedes Kind auf seine Kosten kommen, sei es beim gemeinsamen Basteln, beim Sport oder beim Erkunden der Umgebung. In einigen Fällen werden die Kinder erste Gruppenerfahrungen mit anderen Kindern sammeln und vielleicht zum ersten Mal Zeit ohne ihre Mama oder ihren Papa verbringen. Kindergarten- oder Schulkindern fällt dies in der Regel leichter. Jedoch gilt für alle, sich Zeit für die Eingewöhnungsphase zu nehmen. Geben Sie Ihren Kindern und unseren Mitarbeiterinnen die Chance sich kennen zu lernen. Auch wenn in den ersten Tagen Ihres Aufenthaltes noch keine durchgehende Betreuung möglich ist, werden Sie sehen, dass durch behutsames Eingewöhnen schneller neue Freundschaften geknüpft werden und somit der Grundstein für eine erfolgreiche Kinderbetreuung gelegt wird. Ihre Kinder werden dann von Tag zu Tag mehr Spaß an gemeinsamen Unternehmungen mit anderen Kindern und unseren Mitarbeiterinnen haben. Für Sie als Mutter oder Vater bedeutet dies Loslassen, vor allem wenn Sie die Betreuung Ihrer Kinder erstmals in die Hände einer erfahrenen Erzieherin legen. Lassen Sie Ihre Kinder spüren, dass Sie ihnen vertrauen. Unsere erfahrenen Pädagoginnen geben Ihnen gerne wertvolle Tipps. Sprechen Sie offen mit Ihnen über Ihre Anliegen.

Unser Tipp für eine erstmalige Fremdbetreuung Ihrer Kinder:

Bereiten Sie Ihre Kinder auf die Mutter-/Vater-Kind-Maßnahme vor, indem Sie sie langsam an die Fremdbetreuung heranführen. Dies könnte z.B. dadurch geschehen, dass Sie Nachbarn, Freunde, Bekannte oder eine andere Person Ihres Vertrauens darum bitten, regelmäßig auf Ihre Kinder aufzupassen. Beginnend bei ca. 10 Minuten sollten sich die Betreuungszeiten langsam auf mind. einer Stunde steigern. Optimal wäre es, wenn die Betreuung von verschiedenen Personen übernommen wird. Bleiben Sie konsequent beim Einhalten der Betreuungszeit, auch wenn Ihre Kinder zunächst ungeduldig werden.

Vorschlag für Ihre Pack- und Checkliste

ohne Gewähr

Was muss vor der Anreise erledigt werden?

- Alle notwendigen Dokumente ausgefüllt und unterschrieben an die AKH geschickt
- Arbeitgeber/Jobcenter über die geplante Kur informieren
- Anreise organisieren, ggf. Gepäck vorausschicken und Klinik über Ankunftszeit informieren
- ggf. Kleidung der Kinder mit Namen kennzeichnen, damit es zu keinen Verwechslungen kommt
- ggf. mit Nachbarn/Freunden/Verwandten wegen Blumen gießen, Post aus dem Briefkasten nehmen vereinbaren

Handgepäck:

- Personalausweis oder Reisepass (auch für die Kinder)
- Impfpass ggf. Allergiepass
- Vorsorgeheft für Kinder (gelb)
- Versichertenkarte der Krankenkasse
- ggf. Bahnticket
- Bargeld, Bankkarte
- Mobiltelefon
- Wichtige Medikamente
- Reiseverpflegung

Medikamente/Hilfsmittel

- Medikamente, die ständig eingenommen werden müssen, für die gesamte Dauer der Kur (z.B. gegen Allergien, Bluthochdruck)
- Erforderliche Hilfsmittel (z.B. Schienen)

Kleidung:

- Unterwäsche
- Socken, Strümpfe
- Hemden, Blusen, T-Shirt, Pullover
- Gummistiefel, Regen- oder Matschhose, Regenjacke
- Jacke, Strickjacke
- Hosen, Kleider, Röcke
- Nachthemden, Schlafanzüge
- Badeanzug/-hose, Bademantel, Badetuch, Badelatschen, Schwimmhilfen
- Sportbekleidung, Turnschuhe
- Wanderbekleidung, feste Schuhe
- Schuhe, Hausschuhe
- Für den Winter zusätzlich:
- Mütze, Schal, Handschuhe
- Winterschuhe

Kosmetik/Körperpflege:

- Zahnbürste, Zahnpasta
- Duschgel, Haarshampoo
- Haarbürste, Kamm, Haartrockner
- Deo
- Sonnencreme
- Kosmetika
- Wattepads/ -stäbchen
- Hygieneartikel
- ggf. Lärmschutzstöpsel
- ggf. Rasierutensilien

Sonstiges:

- Fotoapparat
- Brille, Sonnenbrille
- Ladekabel für das Handy
- MP3-Player, CD-Player, Kopfhörer
- Wecker
- Rucksack für Ausflüge
- Kugelschreiber, evtl. Briefpapier/Briefumschläge, Adressbuch
- Schuhputzzeug/Kleiderbürste
- Waschpulver
- Regenschirm
- Bücher

Für die Kinder:

- Besondere Verpflegung (z.B. Milchnahrung, Gläschen, Brei) für die ersten Tage
- Flaschen, Sauger, Flaschenwärmer
- Schnuller
- Schmusekissen, Kuscheltier
- Buggy/Kinderwagen, Tragetuch
- Mückennetz/Regenschutz für den Kinderwagen
- Babyphone
- Nachtlicht
- Spielzeug
- Rucksack oder Tasche für die Kita
- Windeln
- Feuchte Tücher, Babycreme, Öl, Puder
- Schulmappe/Lernmaterial für Schulkinder