



Ihre Kinder liegen uns am Herzen

„Spielend gestärkt für die Zukunft“

Eine liebevolle und fürsorgliche Betreuung Ihrer Kinder ist ebenso wichtig wie die therapeutische Arbeit. In kindgerechter und freundlicher Atmosphäre werden Ihre Kinder von einem Team ausgebildeter und staatlich geprüfter Erzieher:innen und Erzieherhelfer:innen betreut. Durch Spiel- und Bewegungs-

angebote sowie im Freispiel werden Ihre Kinder in ihrer Entwicklung gefördert und gefördert. Wir legen großen Wert auf das gemeinsame Spielen, sei es angeleitet durch eine Fachkraft oder im Freispiel. So lernen Kinder Verantwortung, Vertrauen, Rücksicht und Selbständigkeit – Ziele, die uns auch im Rahmen

der therapeutischen Arbeit wichtig sind. Die Kinder verbringen viel Zeit in der Natur. Dabei werden vor allem das Immunsystem gestärkt, motorische Fähigkeiten geschult und Verhaltensauffälligkeiten gemindert. Zudem wird die Phantasie angeregt und eine gesunde Beziehung zur Natur gefördert.



So kommen Sie zu uns

Sie haben die Möglichkeit, entspannt mit der Bundesbahn nach Bad Säckingen zu fahren; dort holen wir Sie mit unserem Bus ab. Falls Sie von Ihrem Partner/Ihrer Partnerin oder einer anderen Begleitperson gebracht oder geholt werden, stellen wir Ihnen selbstverständlich nach vorhergehender

Abprache eine kostengünstige Übernachtungsmöglichkeit mit Verpflegung im Haus zur Verfügung. Die bei uns kostenfreien Parkplätze sind in ausreichender Anzahl vorhanden. Falls Sie noch Fragen haben sollten oder wir Ihnen behilflich sein können, freuen wir uns auf Ihren Anruf.



Vorsorge und Rehabilitation für Sie und Ihre Kinder



Herzlich willkommen ...

... in der Mutter-Vater-Kind-Kurklinik Hotzenplotz, Ihrer Vorsorge- und Rehabilitationsklinik in Rickenbach! Wir bieten Ihnen medizinische Kompetenz und moderne Therapieangebote in einer herzlichen Atmosphäre. Der malerische Ort Rickenbach ist ein staatlich anerkannter Erholungs- und Luftkurort. Er liegt auf einem Hochplateau im südlichen Schwarzwald im Dreiländereck Deutschland-Schweiz-Frankreich. Bei guter Sicht bieten die

Schweizer Alpen ein eindrucksvolles Gebirgs Panorama im Hintergrund. Die ansprechende Umgebung lädt zu ausgedehnten Spaziergängen und Wanderungen ein. Zudem bieten der Blick auf unverbaute Landschaften und die Ruhe einer ländlich geprägten Region die Möglichkeit, sich fern vom Alltag zu erholen; und viel Platz, um sich auszutoben, zu spielen und die Natur und ihre ursprünglichen Schönheiten im Wald und an den Bächen zu entdecken.

Mit seinem Höhenklima (700 – 1018 m) bietet Rickenbach seinen Kurgästen alle Vorzüge eines therapeutisch wirksamen, maritim beeinflussten sowie reizschwachen Klimas und dies besonders in den schneereichen Wintern. Daher ist unsere Klinik besonders bei Atemwegserkrankungen empfehlenswert.

Kinderbetreuung

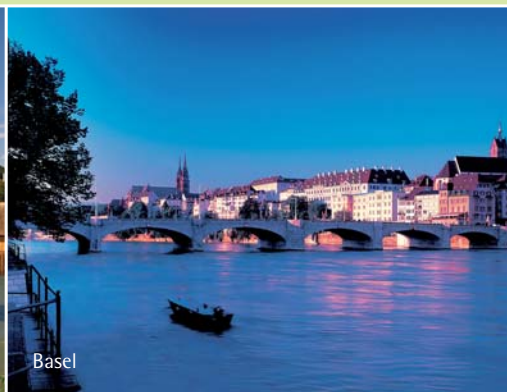
Die Minis in den Krabbelgruppen (0 – 3 Jahre)
Für Kinder unter 3 Jahren findet keine Betreuung statt. Anreise mit betreuender Begleitperson möglich.

Die Kiga-Gruppen (3 – 6 Jahre)
Die Kinder werden hier viel Neues erleben und auch therapeutisch unterstützend betreut. Ansonsten ist der Tag ausgefüllt mit Aufhalten an der

frischen Luft, mit Malen und Basteln, gemeinsamem Singen und Spielen, aber auch mit ruhigen Ecken für Vorlesen, Kuscheln und stille Beschäftigung.

Die Kids (6 – 16 Jahre)
Für die Kinder dieser Altersgruppe umfasst die Angebotspalette kreative Angebote, Musik, Sport, Wanderungen und das Abenteuer Natur und anderes mehr.

Kurschule
In unserer Kurschule „Hotzenplotz“ werden alle schulpflichtigen Kinder betreut. Ihre Kinder erhalten von Montag bis Freitag täglich am Vormittag individuellen Stützunterricht. Im Rahmen dieser Betreuung können mitgeführte Aufgaben, die uns die Schule am Heimort anhand eines von uns gestellten Fragebogens zukommen lässt, unter Aufsicht unserer Lehrer erledigt werden. Unser Ziel ist die Anschlussicherung an den Standard der Heimatschule.



Wir freuen uns auf Sie!
Naturpark Südschwarzwald

Das Qualitätsmanagement System-QM Eltern Kind erfüllt die Kriterien des Anforderungsprofils der Kostenträger, der DIN ISO 9001:2008 und der Bundesarbeitsgemeinschaft für Rehabilitation (BAR) Zertifizierte Einrichtung nach § 20 Abs. 2a SGB IX (1319)



AKH Alpenblick Klinik Hotzenplotz GmbH & Co. KG
Vorsorge- und Rehabilitationsklinik für Eltern und Kinder gem. § 111a SGB V
Hennematt 7b | 79736 Rickenbach | Telefon 077 65/188-0 | Fax 077 65/188-300
info@hotzenplotz-klinik.de | www.hotzenplotz-klinik.de
www.mutter-kind-kur-klinik-hotzenplotz.de

AKH Alpenblick Klinik



Wir freuen uns auf Sie!

Ankommen - Aufatmen - Kraft tanken

Mütter, Väter und ihre Kinder sind in unserer Gesellschaft zahlreichen Belastungen ausgesetzt. Das führt immer häufiger zu Überforderung, Ausgebranntsein und weiteren Erkrankungen mit schweren Erschöpfungszuständen. Dies betrifft sehr schnell das gesamte familiäre Netzwerk, insbesondere auch die Kinder.

Seit 1996 kümmert sich das Klinikteam um das Wohl seiner großen und kleinen Gäste. Sie werden von einem freundlichen Team von MitarbeiterInnen begleitet, die ihr Wissen und ihre Erfahrung aus verschiedenen Bereichen der Medizin, der Psychologie, der Pädagogik und der Physiotherapie einfließen lassen. Ihr Aufenthalt wird durch ein ganzheitliches Konzept für Körper, Seele und

Geist unterstützt und orientiert sich an Ihren Bedürfnissen. Mit unserer Unterstützung können Sie Erfahrungen sammeln und lernen, Ihr Leben zukünftig wieder so zu strukturieren, dass befindlichkeitsstörende Einflüsse reduziert und gesundheitsfördernde Aspekte verstärkt werden. Unser Ziel ist es, dass Sie in Zukunft Ihr eigenes kreatives Potential sinnvoll nutzen können.



Ihr Aufenthalt

in der Vorsorge- und Rehabilitationseinrichtung Hotzenplotz

Die im Stil eines Schwarzwaldhauses errichtete Klinik „Hotzenplotz“ befindet sich in der Randlage des Ortes und kann mit ihren drei Häusern 65 Familien aufnehmen.

Wichtiger Hinweis: Familien mit 3 und mehr Kindern können kostenfrei eine Begleitperson zur Unterstützung mitbringen. Dieses Angebot gilt nur bei durchgängiger Unterstützung. Ein Wechsel der Begleitperson ist möglich.

Die gemütliche, ansprechende Ausstattung mit Balkon oder Terrasse für jedes Zimmer bietet Komfort und viel Raum, sich selbst und Neues zu erfahren und sich zu erholen. Dafür bieten wir Ihnen allergiegerechte Appartements zwischen 35 und 70 m² Größe. Alle Zimmer sind mit Bad (Badewanne oder Dusche), Telefon und TV ausgestattet. Zudem können Sie unser Bewegungsbad, die Sauna und die Sporthalle in ther-

apiefreien Zeiten kostenlos nutzen. Besonders möchten wir auf unser **Café Cap & Cino** (mit W-Lan) hinweisen, das mit seiner großen Terrasse und der großflächigen Liegewiese zum Ausruhen und Sonnenbaden einlädt. Ein gemütlicher Grillplatz steht Ihnen auch zur Verfügung. Zudem verfügen wir über einen großen Spielplatz mit einem Bolzplatz für Fußball, Basketball und Federball, oder Rodelgelegenheiten im Winter.

Indikationsbereiche Eltern & Kinder

Leitsyndrom unserer Mutter-Vater-Kind-Kuren sind die psychosozialen Indikationen Mütter/Väter-spezifischer Belastungen.

Weitere Indikationen die mitbehandelt werden können:

Belastungs- und psychosomatische Erkrankungen, z. B.

- Psychovegetative Erschöpfungszustände
- Depressive Verstimmungen
- Angst- und Spannungszustände
- Nervosität und Konzentrationschwäche
- Burn-out-Syndrom
- Psychosomatische Erkrankungen
- Überforderung
- Trennungskonflikte

Erkrankungen des Bewegungsapparates, z. B.

- Bandscheibenleiden
- Gelenksbeschwerden
- Haltungsschwäche
- Fibromyalgie

Ernährungs- und Stoffwechselerkrankungen, z. B.

- Problem mit Übergewicht
- Diätschulung im Rahmen unserer präventiven Gewichtsreduktions-schulung
- Untergewicht
- Störungen im Essverhalten
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Reizdarmsyndrom, Morbus Crohn, Colitis ulcerosa

Atemwegserkrankungen, z. B.

- Chronische Bronchitis
- Asthma bronchiale
- rezidivierende Infekte der oberen Atemwege
- hyperreagibles Bronchialsystem
- allergische Atemwegserkrankungen
- Infektanfälligkeit, Schwächung der allgemeinen Abwehrkräfte

Sonstige Krankheiten, z. B.

- Neurodermitis, atopisches Ekzem
- Kopfschmerzsyndrome
- Migräne, auch kindlicher Kopfschmerz
- Multiple Sklerose (bis maximal EDSS 3,0)

Kontraindikationen:

- aktive Infektionskrankheiten
- Suchterkrankungen
- akute Psychosen, psychiatrische Erkrankungen
- Suizidalität
- nicht medikamentös eingestellte Anfallsleiden
- schwere Essstörung
- Diabetes mellitus bei Kindern
- Erkrankungen zur stationären Behandlung in einem Akutkrankenhaus
- Schwangerschaft im 1. und im 3. Trimenon
- schwere, potentiell lebensbedrohliche Lebensmittelallergien, insbesondere Erdnussallergie

Behandlungsschwerpunkte/-angebote

Die Klinik orientiert sich beim therapeutischen und pädagogischen Konzept an der **systemischen Familientherapie** und dem bio-psycho-sozialen Gesundheitsmodell. Gesundheit, Krankheit und Wohlbefinden wird in Zusammenhang mit den relevanten Beziehungen in Familie, Partnerschaft, Schule und Beruf gesehen. Nicht nur Patienten Kinder, sondern ggf. auch Begleitkinder/Begleitpersonen werden nach Wunsch und Möglichkeit in den Therapieprozess miteinbezogen.

Medizinisch-therapeutische Maßnahmen

- Ärztliches Aufnahmegespräch mit individueller Therapieplanerstellung
- Schulmedizinische Behandlungsmethoden
- Psychosomatische Medizin
- Chiropraktik
- Naturheilkundliche Verfahren wie Bachblütentherapie, Phytotherapie

Physiotherapie/Bewegungstherapie

Unsere physiotherapeutischen Anwendungen beinhalten u.a.:

- Massagen, Fango, Heißluft und die

„heiße Rolle“

- Klassische Massage, manuelle Lymphdrainage
- Elektrotherapie, Mikrowellentherapie, Kältetherapie
- Krankengymnastik, auch auf neuro-physiologischer Basis
- Atemtherapie, Manuelle Therapie, Schlingentisch
- Nordic Walking
- Wassergymnastik
- Wirbelsäulengymnastik
- Rückenschule
- Beckenbodengymnastik
- „Bauch-Beine-Po“-Gymnastik
- Entspannungstechniken

Psychosoziale Therapie

Ein besonderes Gewicht legen wir auf den Bereich der psychosozialen Therapie. Haben Sie doch hier, häufig zum ersten Mal, die Möglichkeit vertrauensvoll mit Psychologen ins Gespräch zu kommen.

Ernährungsberatung

Unsere Diätassistentinnen unterstützen Sie durch:

- Gruppenschulung für Erwachsene mit

Übergewicht: „Leichter, aktiver, gesünder“ (gemeinsames Kochen unter fachlicher Anleitung, Einkaufsschulung)

- Gruppenschulung für Kinder mit Übergewicht sowie Kinder mit einseitigem Essverhalten: „Fit Kids-Gruppe“
- Einzelberatung zu individuellen Themen

Unsere Ernährungsberatung und Küche sind eingestellt auf:

- Vollkost
- Reduktionskost
- Vegetarische Kost
- Diät (z. B. bei Diabetes, Zöliakie, Lactoseintoleranz, u.a.)
- Allergiegerechte Ernährung

Fachvorträge für Eltern

Medizinische, psychologische und pädagogische Vorträge: Ernähre Dich gesund, Asthmaschulung, Bachblütentherapie, Bewegung ist Leben, Kindern Grenzen setzen, Geschwisterrivalität, Pubertät, Trotz im Kindesalter, Trennungskinder verstehen lernen, Stress besiegen.

Therapeutisches Konzept

Basisprogramm Erwachsene:

Unabhängig von der Wahl des Schwerpunktes bekommt jeder Erwachsene ein Basisprogramm. In diesem Basisprogramm gibt es Basisvorträge zum Thema Bewegung und Ernährung, ein Stressbewältigungs-Seminar, Nordic-Walking, Entspannungsprogramm mit 3 Optionen (Progressive Muskelrelaxation, Yoga, Achtsamkeitsmeditation), Kreativprogramm mit 3 Optionen (Mandala malen, Acryl, Töpfern) Massagen, Aqua-Fitness, Achtsamer Waldspaziergang, Kennenlernrunde, Halbzeittreff, Abschiedsritual. Das Basisprogramm ist so umfassend, dass auch ohne eine Schwerpunktauswahl ausreichend Therapien zum Erreichen des Kurerfolgs beitragen können. Individuelle Angebote können nach Absprache mit der ärztlichen Betreuung dazu gebucht werden.

Basisprogramm Kinder:

Die Betreuungsgruppen bieten einen Rahmen um spielerisch, mit gezielten pädagogischen Angeboten, den Kindern und Jugendlichen die Entwicklung (und Förderung ihrer Ich- und Sozial-Kompetenz zu ermöglichen. Dazu gehören natur- und erlebnispädagogische, kreative und sportliche Angebote.

Schwerpunkte und Therapieziele:

Zu den Themen Rücken, Fitness, Ernährung und Sport, Eltern-Kind-Interaktion, Trennung und Neuanfang, Wir 2, Neurodermitis/Asthma, Entwicklungsverzögerung und ADHS gibt es spezielle Programme und Konzepte in der Hotzenplotz-Klinik. Die Themen Eltern-Kind-Interaktion, Trennung und Neuanfang, Wir 2 und ADHS sind gemeinsame Schwerpunkte von Erwachsenen und

Kindern. Die Schwerpunktauswahl hilft, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren und den Kurerfolg, das heißt die zuvor vereinbarten Ziele gut zu erreichen. Die Patienten selbst wählen vorab ihren Schwerpunkt. Die von den Patienten getroffene Vorauswahl ist zunächst lediglich ein Vorschlag, der dann beim Aufnahmegespräch gegebenenfalls auch nochmals geändert werden kann und dann für die 3 Wochen festgelegt wird. Individuelle Therapie-maßnahmen werden beim Aufnahmegespräch festgelegt.



Zusätzliche Indikationsbereiche für Kinder

Verhaltensauffälligkeiten bei Kindern, wie: Entwicklungsstörungen, emotionale oder Verhaltensstörungen, Konzentrations-, Aufmerksamkeits- oder Hyperaktivitätsstörungen (AD(H)S/HKS), Störungen im Bereich Entwicklung, Wahrnehmung

oder Selbstwertgefühl, Trauer- oder Trennungskonfliktproblematik, Eltern-Kind-Interaktionsstörung, Verhaltensstörung bei familiärer Konfliktsituation, psychosomatische Beschwerden wie z. B. auch Enuresis nocturna, Schlafstörun-

gen, nicht organisch bedingte Bauchschmerzen, Kopfschmerz vom chronischen Spannungstyp, Migräne. Tiefgreifende Entwicklungsstörung (Autismusspektrumsstörung), je nach Integrationsfähigkeit des Kindes.

Pädagogik ist soziales und therapeutisches Lernfeld

Die Betreuung erfolgt durch pädagogische Fachkräfte in altersspezifischen geschlossenen Gruppen über 3 Wochen. Dieses Setting ermöglicht den Kindern neue positive Erfahrungen zu machen, damit ihr Selbstbewusstsein zu fördern, zu lernen mit Konfliktsituationen besser

umzugehen oder neue Fähigkeiten zu entdecken. Der pädagogische Ansatz ist nicht defizitorientiert, sondern ressourcenorientiert und fördert damit die Stärken und Kompetenzen der Kinder. Durch die enge Verzahnung mit dem therapeutischen und ärztlichen

Bereich können diese Erfahrungen und Interventionen zur Zielerreichung genutzt werden. Die Pädagogik ist somit wichtiger Basis-Therapie-Baustein zur Erreichung des Therapieziels und des Kurerfolgs.

Kindertherapien

Patientenkinder können je nach Indikation an folgenden Therapien teilnehmen:

Kneippgüsse, Wassergymnastik, Junior Power, Sport und Bewegung für Groß und Klein, Psychomotorik, Ergotherapie, Erziehungsberatung, Entspannungsübungen, Inhalationen, Asthmaschulung, Atemtherapie, Ernährungsberatung.

Lehrküche, Fit-Kids-Gruppe zur Gewichtsreduktion, schulbegleitender Unterricht, Wanderungen in der Natur.

Therapie-Angebote für Eltern und Kinder

Ganz besonders möchten wir die Eltern-Kind-Interaktionsangebote hervorheben und damit die Chance, sich selber und

die Beziehung zu Ihrem Kind unter Anleitung neu zu erleben.

Eltern-Kind-Nordic-Walking, Eltern-Kind-Schwimmen, Eltern-Kind-Kreativangebote, Familien-Interaktionsangebote, Eltern-Kind-Sauna, Eltern-Kind-Kochen, Eltern-Kind-Psychomotorik, Eltern-Kind-Massage.

