



**DIE INSEL  
JUIST**



 **ReGenesa**

**DIE KRAFTQUELLE. FÜR ALLE FRAUEN.**

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

# ReGenesa



**Gott machte mir ein großes Geschenk:  
Er hat mir eine gute Gesundheit gegeben.**

MUTTER TERESA (1910 – 1997)



Mit so viel Gesundheit und Lebensenergie wie Mutter Teresa wurde nicht jede Frau beschenkt oder sie hat dieses Geschenk, bedingt durch erschwerte Lebensumstände, nicht richtig nutzen können. Krankheiten physischer und psychischer Natur sowie Erschöpfungs-

zustände sind oft die Folgen besonders belastender Situationen.

Wie geht es **Ihnen**? Fühlen Sie sich krank oder erschöpft? Dann ist eine Vorsorge- oder Rehabilitationsmaßnahme bei ReGenesa genau das Richtige für Sie. ReGenesa sorgt mit speziellen Therapiekonzepten dafür, dass Ihre gesundheitlichen Beeinträchtigungen oder Schädigungen verringert oder sogar beseitigt werden. Ziel ist es, die lebenswichtige Balance zwischen Körper, Geist und Seele wiederherzustellen. Hier sind auch Ihre Eigeninitiative und Ihre Bereitschaft zu Veränderungen gefordert.

ReGenesa Vorsorge- und Rehabilitationsmaßnahmen sind frauenspezifisch und ganzheitlich ausgerichtet und berücksichtigen physische, psychische und soziale Faktoren.



## Wer ist ReGenesa?

ReGenesa ist Trägerin von vier 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.

Wie alle evangelischen Kliniken arbeiten die ReGenesa-Therapiezentren nach dem Qualitätsmanagement-System „Diakonie Siegel Vorsorge und Rehabilitation für Mütter/Mutter-Kind“ des Ev. Fachverbandes für Frauengesundheit e. V. (EVA) nach DIN EN ISO 9001:2008.



# DIE INSEL JUIST



## Juist

Juist als autofreie Insel und staatlich anerkanntes Nordseeheilbad liegt im ostfriesischen Wattenmeer. Reinheit der Luft, Allergenarmut und die heilende Wirkung der maritimen Aerosole in der Brandungszone kennzeichnen das Nordsee-Reizklima. Der Strand und die wunderschöne Naturlandschaft des Nationalparks Niedersächsisches Wattenmeer sind ideal zum Spaziergehen. Den Besuch des Meerwasser-Erlebnisbades auf der Düne sollten Sie auf keinen Fall versäumen.

## Das Haus

Wir von ReGenesa wissen, wie wichtig eine angenehme Atmosphäre für den Therapieerfolg ist: Direkt am Deich, nur wenige Minuten vom Badestrand und vom Ortskern entfernt, liegt *Die Insel*.

Im Haus finden Sie neben Physiotherapie und Sauna auch einen Gymnastik-, einen Meditations- und einen Kreativraum. Eine Bibliothek, Gemeinschaftsräume sowie Teeküchen sorgen für einen komfortablen Rahmen während Ihrer Vorsorge-/Rehabilitationsmaßnahme. Nicht zu vergessen die sonnige Liegewiese direkt hinter dem Haus in den Dünen – herrlich zum Regenerieren.

## Die Zimmer

Jedes der gemütlichen 44 Einzelzimmer verfügt selbstverständlich über Dusche, WC, Telefon und Fernseher. Mehrere Zimmer sind barrierefrei bzw. allergenarm eingerichtet und in dem 2-stöckigen Wohntrakt ist ein Aufzug vorhanden.

## Die Küche

*Die Insel* bietet Ihnen eine reiche Auswahl an frischen, vitalstoffreichen und naturbelassenen Speisen. Neben vollwertiger Ernährung nach DGE und vegetarischer Kost wird entsprechend ärztlicher Verordnung auch Sonderkost gereicht.



# INDIKATIONEN



## Indikationen

Die Vorsorge- und Rehabilitationsmaßnahmen richten sich an Patientinnen mit folgenden medizinischen Indikationen:

- **psychosomatische/psychovegetative Erkrankungen** (z. B. Erschöpfungszustände, Burnout u. a.)
- **Krankheiten der Atmungsorgane**
- **Hauterkrankungen**
- **Muskel-, Skelett- und Bindegewebserkrankungen** (z. B. Arthrose, Rheuma u. a.)

### Ärztliche und therapeutische Versorgung

Im Therapiezentrum *Die Insel* werden Sie von einem erfahrenen Team – den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des ärztlich-medizinischen, des psychosozialen und des physiotherapeutischen Bereichs – behandelt und beraten.

Verständnisvoll betreut Sie unsere Ärztin während Ihres Aufenthaltes. 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 Ihre Vorsorge-/Rehabilitationsmaßnahme.



# THERAPIE



## **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:
  - Zeit- und Stressmanagement
  - Konfliktbewältigung
  - Wechseljahre –  
Die besondere weibliche Lebensphase
  - Trauerbegleitung
  - spirituelle Impulse –  
christlicher Glaube als Lebenshilfeeinfahrung

## **Bewegungstherapie\***

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

- Krankengymnastik
- Beckenbodengymnastik
- Rücken- und Wirbelsäulengymnastik
- Qi Gong
- Pilates
- Walken
- Theraband-Gymnastik
- XCO-Training
- Tanz und Bewegung
- Wassergymnastik (extern)

## **Physiotherapie**

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

- Atemtherapie
- Massagen
- Lymphdrainage
- medizinische Bäder
- Hydro- und Thermotherapie
- Kneipp'sche Anwendungen

\*Änderungen vorbehalten/Stand Juli 2011



# THERAPIE



## Entspannungstherapie

- progressive Muskelentspannung nach Jacobson
- Atementspannung
- Mandala-Malen
- Phantasiereise

## Ernährungstherapie

- indikationsübergreifende Vorträge
- indikationsspezifische Gruppengespräche
- individuelle Beratung

## Kreativtherapie\*

- kreatives Gestalten mit Muscheln und Sand
- Aquarell-Malen
- Herstellen von Muschel-Schmuck
- 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.

\*Änderungen vorbehalten/Stand Juli 2011



Anspruch auf eine Vorsorge- und Rehabilitationsmaßnahme haben berufstätige und nicht berufstätige Frauen, die

- leibliche Kinder/Pflege-/Adoptiv-/Stief-/Enkelkinder erziehen und betreuen
- chronisch kranke/pflegebedürftige/behinderte Kinder/Angehörige versorgen
- selbst von einer Behinderung betroffen sind
- am Ende der aktiven Erziehungsphase stehen oder diese bereits abgeschlossen haben

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.

Formulare finden Sie im Internet unter:

[http://www.muettergenesung.de/service\\_center/formulare.html](http://www.muettergenesung.de/service_center/formulare.html)

### **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.

### **DIE INSEL**

#### **Ev. Therapiezentrum für Frauen**

Billstraße 14  
26571 Juist

Tel. 0 49 35 / 915 - 005  
Fax 0 49 35 / 915 - 055

[www.muettergenesung.de](http://www.muettergenesung.de)  
[juist@muettergenesung.de](mailto:juist@muettergenesung.de)

## NIEDERSACHSEN

### ReGenesa Vorsorge & Reha

für Frauen



**Die Insel**  
Juist



**Antonie-Nopitsch-Haus**  
Bad Bevensen

für Mutter und Kind



**Tannenhof**  
Goslar-Hahnenklee



**Haus am Deich**  
Norden-Norddeich



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

Knochenhauerstraße 33  
30159 Hannover

Tel. 05 11 / 9 90 45-0  
Fax 05 11 / 9 90 45-45

[www.muettergenesung.de](http://www.muettergenesung.de)  
[info@muettergenesung.de](mailto:info@muettergenesung.de)



Elly-Heuss-Knapp-Stiftung  
Müttergenesungswerk



EVANGELISCHER  
FACHVERBAND  
FÜR FRAUENGENESUNG e.V.  
STARK FÜR FRAUEN

Diakonie