



Mütterkur? Mutter-Kind-Kur?

Aber wie komme ich da hin?

Wir zeigen Ihnen, wie's geht.



Elly Heuss-Knapp-Stiftung
Müttergenesungswerk

Ausgebrannt, körperlich und seelisch erschöpft,
oft überfordert, häufig krank
– der Gesundheitszustand vieler Mütter ist alarmierend.

Geht es Ihnen auch so?

Dann sollten Sie bald eine Mütter- oder Mutter-Kind-Kur in einem der 107 vom Müttergenesungswerk anerkannten Häuser beantragen! Erfahrungsgemäß ist eine solche Kur ein idealer Weg, Mütter wieder gesund und stark zu machen.

Jeder Kur geht ein intensives Gespräch in den Beratungs- und Vermittlungsstellen der Freien Wohlfahrtsverbände voraus. Eine davon arbeitet ganz in Ihrer Nähe. An die meist dreiwöchige Vorsorge- oder Rehabilitationsmaßnahme – früher einfach Kur genannt – schließt die Nachbetreuung an Ihrem Wohnort an. Alle Maßnahmen zusammen können erwiesenermaßen Ihre gesundheitliche Situation nachhaltig verbessern. Und Ihnen zu neuer Kraft und Gesundheit verhelfen!

Wir können Ihnen ein passendes Haus für die Behandlung Ihrer Erkrankung und der Ihrer Kinder anbieten. Denn unsere Kurhäuser sind auf die verschiedenen Krankheiten, individuellen Lebenslagen, gesundheitlichen und psychosozialen Belastungen von Müttern und Kindern hervorragend vorbereitet. Dort werden medizinische Behandlungen, gesundheitsfördernde Maßnahmen und psychosoziale Therapien für Sie speziell kombiniert und angewendet. In Einzel- oder Gruppengesprächen können Sie über Ihre Konflikte und Ihre Belastungen reden, deren Ursachen und negativen Auswirkungen auf Ihre Gesundheit erkennen. Gemeinsam mit unseren Fachkräften, aber auch mit den anderen Müttern, entwickeln Sie neue Wege, wie Sie in Zukunft Ihre Probleme angehen, Ihren Alltag verändern und Ihre Gesundheit positiv beeinflussen können.

In Mutter-Kind-Kuren betreuen wir Ihre Kinder pädagogisch. Wenn sie auch kurbedürftig sind, werden sie medizinisch erstklassig behandelt. Übrigens fördern wir während Ihrer Kur gezielt die Mutter-Kind-Beziehung mit speziellen Angeboten.

Wer darf denn überhaupt eine Mütter- oder Mutter-Kind-Kur beantragen?

Grundsätzlich alle Frauen, die Kinder erziehen oder erzo-gen haben. Und deren Ärztin oder Arzt die Notwendigkeit einer Vorsorge- oder Rehabilitationsmaßnahme attestiert.

Die Kosten für Ihre Kur übernimmt Ihre Krankenkasse. Sie entscheidet auch über Ihren Kurantrag. Lassen Sie sich aber nicht gleich entmutigen, wenn die Krankenkasse Ihren Kurantrag ablehnen sollte. In diesem Fall unterstützt Sie Ihre Kurberaterin dabei, Widerspruch einzulegen und mit der Krankenkasse zu verhandeln.

Typische Beschwerden, die Mütter überfordern und krank machen:

- Herz-Kreislauf-Störungen
- Magen-Darm-Störungen
- Kopfschmerzen
- Allergien
- häufige Infekte
- Rückenschmerzen
- Erschöpfung
- Schlafstörungen
- starkes Über- oder Untergewicht
- Niedergeschlagenheit
- Mutlosigkeit
- Unruhe, Nervosität, Angst
- sich ausgebrannt fühlen

Werden Sie wieder ganz gesund! Sammeln Sie neue Kraft!

Hier zeigen wir Ihnen den

Weg zur Kur:

- Das notwendige Attestformular für Ihren Kurantrag bekommen Sie in allen unseren Beratungs- und Vermittlungsstellen.
Oder via Internet: www.muettergenesungswerk.de
- Bitte gehen Sie bald zu Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt und nehmen Sie das Attest-Formular mit. Lassen Sie sich Ihre Krankheit und gegebenenfalls auch die Ihres Kindes gleich schriftlich attestieren und möglichst genau beschreiben.
- Mit diesem Attest gehen Sie zu einer unserer Beratungs- und Vermittlungsstellen. Ihre Beraterin wird Sie bei allen weiteren Schritten auf dem Weg zu Ihrer Kur natürlich kostenlos unterstützen:
- Besprechen Sie das Für und Wider einer Mütterkur oder einer Mutter-Kind-Kur.
- Gemeinsam füllen Sie dort Ihren Kurantrag aus und reichen ihn bei Ihrer Krankenkasse ein.
- Die Beratungsstelle kennt viele unserer Kurhäuser. Das sind niemals Bettenburgen, sondern stets freundliche, sympathische, individuell geführte Häuser mit ganz eigenem Flair und Charakter.
- Ihre Beratungsstelle besitzt Unterlagen über alle Häuser und ihre allgemeinen und speziellen Kurangebote – z.B. für Mütter
 - mit pflegebedürftigen Angehörigen
 - die kranke oder behinderte Kinder aufziehen
 - die eine Krebsoperation hinter sich haben
 - in deren Familie jemand ein Suchtproblem hat
 - die den Tod eines nahen Angehörigen verkraften müssenum nur einige wenige spezielle Angebote zu nennen.
- Außerdem erfahren Sie viel über die Einrichtungen, die Unterbringung, die Besonderheiten und die Kinderbetreuung der Häuser.
- Falls die Krankenkasse Ihren Kurantrag ablehnt: Lassen Sie sich nicht entmutigen! Legen Sie Widerspruch ein, Ihre Beratungsstelle unterstützt Sie dabei.
- Wenn Sie allein zur Kur fahren, klärt die Beratungsstelle auch die Versorgung Ihrer Kinder oder pflegebedürftiger Angehöriger zu Hause.

Wussten Sie schon, dass die Krankenkasse den Einsatz einer speziell ausgebildeten Familienpflegerin bezahlt? Vorausgesetzt, Ihre Kinder sind unter 12 Jahren.

**Sie sehen – es lohnt sich wirklich,
mit unseren Beratungsstellen Kontakt aufzunehmen.**



Ob Sie sich eine Mütterkur oder eine Mutter-Kind-Kur überhaupt leisten können?

Ganz bestimmt! Denn Ihre Krankenkasse ist seit dem 1. August 2002 verpflichtet, 100% der Kurkosten zu übernehmen.

Die gesetzlich vorgeschriebene Zuzahlung von 10,- Euro pro Tag* müssen Sie selbst zahlen. Je nach Ihrer finanziellen Situation können wir ggf. mit Spendengeldern helfen. Sprechen Sie Ihre Beraterin an.

Für Ihre Kinder wird keine Zuzahlung erhoben.

* Stand 1.1.2004



Eine von unseren 1.700 Beratungs- und Vermittlungsstellen finden Sie ganz in Ihrer Nähe:

Im Telefonbuch unter

Katholische Arbeitsgemeinschaft
für Müttergenesung (Caritas)
Evangelische Arbeitsgemeinschaft
für Müttergenesung (Diakonie)
Arbeiterwohlfahrt
Der Paritätische Wohlfahrtsverband
Deutsches Rotes Kreuz

Im Internet unter

www.muettergenesungswerk.de

Direkt bei uns

Elly Heuss-Knapp-Stiftung
Deutsches Müttergenesungswerk
Bergstraße 63
10115 Berlin
Kurtelefon 030 / 33 00 29 29
Telefax 030 / 33 00 29 20

E-Mail: info@muettergenesungswerk.de

Wäre es nicht wunderbar, wenn Sie schon bald Gesundheit und neue Kraft tanken könnten?

Diese Broschüre wurde gefördert durch das
Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend.



Elly Heuss-Knapp-Stiftung
Müttergenesungswerk



„Mütter leisten viel in unserer Gesellschaft.
Weil wir sie brauchen und damit das so bleibt,
unterstützen Sie bitte das Müttergenesungswerk.“

Viele Menschen unterstützen schon seit langem das Müttergenesungswerk mit kleinen oder großen Spenden. So kann es kranken Müttern ein einzigartiges Angebot sichern, und sie vor, während und nach der Kur umfassend betreuen.

So manche Frau findet dabei auch wichtige neue Anregungen und Impulse für den Alltag danach.

Bitte helfen auch Sie, damit die Arbeit des Müttergenesungswerkes all die Mütter erreichen kann, die Mütter- oder Mutter-Kind-Kuren brauchen, um ihre angeschlagene Gesundheit zu kurieren.

Bitte unterstützen sie das Engagement des Müttergenesungswerkes für die Gesundheit der Mütter.

Eva Luise Köhler
Schirmherrin des Müttergenesungswerkes

Spendenkonto:

Nr. 88 555 04, Bank für Sozialwirtschaft, BLZ 700 205 000