

Hilfe für Mütter

Was müssen Sie tun, um eine Mütterkur oder Mutter-Kind-Kur zu bekommen?

1.
Rufen Sie uns an, schicken Sie ein Fax, senden Sie uns eine E-Mail oder hinterlassen Sie eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter. Unabhängig davon, wo Sie wohnen, nehmen wir **Kontakt zu Ihnen** auf und beraten Sie gern telefonisch, persönlich und individuell.

2.
Wir stellen Ihnen die **Antragsunterlagen** zur Verfügung (z.B. das ärztliche Attest und den Selbstauskunftsbogen) und stellen den Antrag für Sie. Sollte Gesprächsbedarf mit der Krankenkasse bestehen, nehmen wir auf Ihren Wunsch Kontakt zu Ihrem Sachbearbeiter, zu Ihrer Sachbearbeiterin auf.

3.
Wir suchen für Sie einen indikationsgerechten **Kurplatz** zu einem für Sie geeigneten Zeitpunkt.

Unsere Beratung ist selbstverständlich kostenlos.

Zentrale Kurberatung

der AWO Ostwestfalen-Lippe e.V.
Detmolder Straße 280
33605 Bielefeld

Fon: 05 21 / 92 16 - 428
Fax: 05 21 / 92 16 - 150
E-Mail: mutter-kind-kur@awo-owl.de

Kontakt

Gesundzeit für Mütter



● **Zentrale Kurberatung**
der AWO OWL e.V.

● **Fon 05 21 / 92 16 - 428**

Design: Pantaja/www.kunstundreklame.de

Krank und erschöpft?

Mütter sind in unserer Gesellschaft zahlreichen Bedingungen ausgesetzt, die krank machen. Mütter sind oft gleichzeitig Mutter, Partnerin, Organisatorin, berufstätige Frau und häufig auch noch Pflegeperson.

Weitere **Belastungen** sind instabile oder zerbrochene Partnerschaften, wirtschaftliche Schwierigkeiten, Arbeitsplatzverlust, Behinderung oder chronische Erkrankung eines Angehörigen, Erziehungsprobleme, zunehmende soziale Isolation und die Vereinbarkeit von Beruf und Familie.

Ständige **Überforderung** kann auf Dauer nicht kompensiert werden und trägt zur Entwicklung von körperlichen, psychischen und psychosomatischen Krankheitsbildern bei, die das Leben, den Beruf und den Alltag erheblich beeinträchtigen.

Die häufigsten **Krankheitssymptome** bei Müttern sind chronische Kopfschmerzen, Schlafstörungen, starkes Über- oder Untergewicht, Rückenbeschwerden, häufige Infekte, Niedergeschlagenheit, Unruhe, Nervosität, Angst und psychosomatische Symptome in unterschiedlich starken Ausprägungen.

● **Gesundzeit für Mütter!**

Die ganzheitlichen und frauenspezifisch konzipierten Kurangebote setzen dort an, wo die Ursachen der Probleme liegen. Zielsetzung ist, die **Gesundheit** von Müttern und ihren Kindern zu **stärken**.

Die Belastungen werden bewusst, Veränderungsmöglichkeiten aufgezeigt und damit eine gesunde Entwicklung gefördert. Gesundheitliche Probleme können durch **Veränderungen des Gesundheitsverhaltens** im Alltag, besonders auch im Hinblick auf die Kinder gelindert werden.

Eine Kur ist kein Urlaub, sondern eine Möglichkeit zur **aktiven Gesundheitsvorsorge und Rehabilitation!**

Ein Team aus Ärztinnen, Physiotherapeutinnen, Psychologinnen, Sozialpädagoginnen, Heilpädagogin, Erzieherinnen, Ernährungsberaterin hilft Ihnen und Ihren Kindern dabei.

Die Mutter-Kind-Kurhäuser und -Kliniken bieten darüber hinaus zeitlich begrenzte **spezialisierte Angebote** (Schwerpunkt-kuren), z.B. bei Migräne, ADHS, Übergewicht, für Familien mit einem alkoholgefährdeten Angehörigen und Kuren für alleinerziehende Mütter an.

● **Kuren für Mütter und Kind**

M **Mutter-Kind-Kuren:**

In diesem Vorsorge- oder Rehabilitationsangebot werden die Kinder je nach Einrichtung und Alter des Kindes 30 bis 40 Stunden pro Woche betreut. Die Kinder sind in die Behandlung einbezogen. Es wird ein ärztliches Attest für die Mutter und für jedes Kind benötigt.

M **Mütterkur:**

Das stationäre Vorsorge oder Rehabilitationsangebot ist angezeigt, wenn die Mitbehandlung der Kinder aus spezifischen Gründen nicht sinnvoll ist, oder die Betreuung der nicht behandlungsbedürftigen Kinder anderweitig im Sinne der Mutter sichergestellt werden kann. Ein ärztliches Attest wird nur für die Mutter benötigt.

R **Rechtsgrundlage:**

Nach § 24 und § 41 SGB V werden nach Vorliegen ärztlich attestierter Voraussetzungen von der Krankenkasse die vollen Kosten übernommen. Die Regeldauer der Kur beträgt 3 Wochen. Verlängerungen sind möglich. Die Zuzahlung beträgt maximal 10,- Euro pro Tag für die Mutter. Kinder sind von der Zuzahlung befreit. Urlaubstage werden vom Arbeitgeber nicht angerechnet.