

MÜTTER
GENESUNGS
WERK



Zeit für mich

Die Mütterkur und Mutter-Kind-Kur

Vorsorge und Rehabilitation für Mütter





Wenn es Zeit für eine Auszeit ist, hilft eine Mütter- oder Mutter-Kind-Kur

Welche Mutter kennt das nicht: Kindererziehung, nonstop für die Familie da sein, Angehörige versorgen und pflegen, den Haushalt managen. Dazu kommen meist noch beruflicher Stress, oft auch Geldsorgen oder Probleme in der Partnerschaft.

Viele kleine und große Belastungen werden zum Dauerstress. Sind die Kraftreserven aufgebraucht, sind gesundheitliche Probleme oft die Folge:

- Schlafstörungen
- Erschöpfungszustände bis hin zum Burnout
- Herz-Kreislauf-Beschwerden
- Kopf- oder Rückenschmerzen, etc.

Die Grenzen der Belastbarkeit sind erreicht, Sie brauchen wirksame Unterstützung!



**Eine Mütter- oder Mutter-Kind-Kur
kann da das Richtige sein!**

Wichtige Eckpunkte

Nach §§ 24 und 41 SGB V haben Mütter in Familienverantwortung einen gesetzlichen Anspruch auf eine stationäre medizinische Vorsorge- bzw. Rehabilitationsmaßnahme – die sogenannte Kur. Voraussetzung ist, dass ein Gesundheitsproblem vorliegt. Die Kur wird von den Krankenkassen finanziert und dauert drei Wochen.

Die Mütter- oder Mutter-Kind-Kur im Müttergenesungswerk

Die Kurmaßnahmen des Müttergenesungswerks (MGW) werden bundesweit einzigartig nach besonderen, an Ihren Bedürfnissen orientierten, mütterspezifischen und gendersensiblen Konzepten durchgeführt. Und das seit über 70 Jahren. Alle Kliniken tragen unser MGW-Qualitätssiegel!

Eine Mutter-Kind-Kur oder eine Kur ohne die Kinder – bei uns können Sie sich entscheiden:

- Die **Mütterkur**, ohne Kind/Kinder, bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Gesundheit mit dem Fokus auf sich selbst zu stärken, Abstand vom Alltag zu gewinnen und in aller Ruhe neue Wege aus den belastenden Strukturen zu finden. Ihr*e Partner*in bekommt in Ihrer Abwesenheit eine Haushaltshilfe, wenn ein oder mehrere Kinder unter 12 Jahren zu Hause bleiben. Diese Form der Kur hat sich bei besonders stark belasteten Müttern oder bei älteren Kindern bewährt.
- Die **Mutter-Kind-Kur**, mit Kind/Kindern, ermöglicht Ihnen mit den verschiedenen Therapieangeboten zum einen die Stärkung Ihrer Gesundheit und fördert zum anderen die Mutter-Kind-Beziehung.



Wenn Sie unsicher sind, ob eine Kurmaßnahme für Sie infrage kommt, machen Sie doch einfach den Kurtest auf:
www.muettergenesungswerk.de/kurtest

Ihr Weg zur Mütter- oder Mutter-Kind-Kur



1. Beratung vor der Kur und wenn Sie es brauchen

Wann immer Sie unsicher sind auf dem Weg zur Kur, oder wenn Sie Unterstützung brauchen: Lassen Sie sich in einer der Beratungsstellen im MGW-Verbund (bei der AWO, der Caritas, der Diakonie, dem DRK, dem Paritätischen) kostenlos und individuell beraten.



Die Beratungsstellen unterstützen Sie bei Ihrem Kurantrag, bei der Auswahl einer geeigneten Klinik und klären Sie über Ihr Wunsch- und Wahlrecht auf.

Die Beratungsstelle in Ihrer Nähe finden Sie unter:
www.muettergenesungswerk.de/beratung



2. Besuch bei Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt



Die Grundlage für den Kurantrag ist das Attest. Dies stellt Ihnen die behandelnde Ärztin oder der behandelnde Arzt aus. Ist Ihr Kind auch krank, benötigt es ein eigenes Attest.

Wichtige Hinweise zum Ausfüllen des Attestes findet Ihr/e behandelnde/r Arzt/Ärztin in unserer **Broschüre:**
www.muettergenesungswerk.de/arztpraxis

Das Müttergenesungswerk bietet, dank seines Netzwerks, ein Gesamtkonzept rund um die Kurmaßnahme:

Die therapeutische Kette



3. Beantragung der Kur

Ihr Attest wird meist von der Arztpraxis direkt elektronisch zur Krankenkasse geschickt. Die Berater*innen in den Beratungsstellen im MGW-Verbund unterstützen Sie dabei, eine geeignete Klinik zu finden oder beim Widerspruch, wenn die Krankenkasse Ihre Kur nicht bewilligt.



4. Wieder zu Hause

Viele Beratungsstellen bieten nach der Kur direkt an Ihrem Wohnort Nachsorgeangebote, um die Wirkung der Kur im Alltag besser zu erhalten.

Das erwartet Sie in der Klinik

In der Klinik haben Sie Zeit für sich und Ihre Anwendungen. Mit Ihnen wird ein individueller Therapieplan erstellt. Gemeinsam werden Lösungen erarbeitet, die helfen, den Lebensalltag wieder besser zu bewältigen und gesundheitlichen Problemen vorzubeugen. Dabei spielt auch der Austausch mit anderen Müttern eine große Rolle. Der individuelle Behandlungsplan umfasst z. B.:

- Medizinische Diagnostik und Behandlungen
- Physiotherapie mit Bewegungs- und Entspannungsangeboten
- Psychosoziale Einzel- und Gruppengespräche
- Therapeutische Angebote zur Mutter-Kind-Interaktion



Mutter-Kind-Kur: Ihre Kinder sind bei uns in den besten Händen.

Alle Kliniken bieten pädagogische Kinderbetreuung und schulbegleitenden Unterricht an, damit Sie sich um Ihre Gesundheit kümmern können. Kinder erhalten bei Bedarf eigene medizinische Anwendungen, sofern die Krankenkasse Ihres Kindes dies bewilligt. Die Freizeit verbringen Sie ohne Zeitdruck mit Ihrem Kind. Kinder bis 12 Jahre, in Ausnahmefällen bis 14 Jahre, können mitgenommen werden. Für Kinder mit Behinderungen gibt es keine Altersbeschränkungen. Im MGW-Verbund gibt es Kurkliniken mit speziellen Angeboten für Kinder mit Beeinträchtigungen.



Das Müttergenesungswerk: Für Mütter. Und Väter. Und Pflegende.

Seit ihrer Gründung 1950 setzt sich die Elly Heuss-Knapp-Stiftung, Deutsches Müttergenesungswerk gegenüber Politik und Gesellschaft aktiv für die Gesundheit von Müttern und seit 2013 auch von Vätern und pflegenden Angehörigen ein.

Unter dem Dach des Müttergenesungswerks arbeiten fünf gemeinnützige Organisationen zusammen:



- Über 70 Kliniken im MGW-Verbund bieten stationäre medizinische Kuren zur Vorsorge oder Rehabilitation an.
- Bundesweit arbeitet ein dichtes Netzwerk aus hunderten Beratungsstellen als Anlaufpunkt für Mütter, Väter und pflegende Angehörige und unterstützen Sie bei allen Fragen rund um die Kur.

Das Müttergenesungswerk ist eine spendenfinanzierte Organisation, die mit Spendengeldern u.a. finanziell stark geforderte Mütter direkt mit einem Zuschuss für eine Kur unterstützt. Auf politischer Ebene fordern wir z.B. den gesetzlichen Anspruch auf Beratung vor und nach der Kur. Um diese wertvolle Arbeit leisten zu können, benötigen wir Ihre Unterstützung.

Kontakt

Elly Heuss-Knapp-Stiftung
Deutsches Müttergenesungswerk
Bergstraße 63 | 10115 Berlin

T 030 3300290
E info@muettergenesungswerk.de
W muettergenesungswerk.de

f muettergenesungswerk
@ muettergenesungswerk_mgw
x mgw_berlin
in müttergenesungswerk



**Unser Kurtelefon hilft
bei der Suche einer
Beratungsstelle:
030 330029-29**



Spendenkonto

SozialBank

IBAN DE62 3702 0500 0008 8555 04
muettergenesungswerk.de/spenden

Vielen Dank!

Ihre Beratungsstelle: