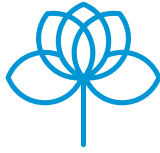


MÜTTER
GENESUNGS
WERK



Pass auf dich auf!

Deine Kur bei uns im Müttergenesungswerk



Infos in Leichter Sprache

Wer braucht eine Kur?

Du hast immer viele Aufgaben zur gleichen Zeit, wenn du Mutter oder Vater bist oder ein Familien-Mitglied pflegst:

- Du musst dich um deine Kinder kümmern.
- Du musst Termine für die Familie planen.
- Du musst bei deiner Arbeit Einsatz zeigen.

Zu viele Aufgaben können dich mit der Zeit krank machen.

Eine Kur kann dir helfen.



Was passiert bei einer Kur?

Eine Kur soll eine Pause von deinem Alltag sein.
Du kannst dich dabei um deine Gesundheit kümmern.
Du hast Zeit in der Natur zu sein und dich zu erholen.

Wir suchen mit dir nach Lösungen für Probleme
in deinem Familien-Alltag.

Wir geben Tipps, wie du Probleme
für deine Gesundheit verhindern kannst.

Wir haben mehr als 70 Kur-Kliniken in Deutschland.



Du kannst dich mit anderen Menschen austauschen,
die ähnliche Probleme haben wie du.

In den Kur-Kliniken arbeiten viele Fachleute.

Du bekommst einen eigenen Plan für deine Behandlung.

Zum Beispiel:

- Unsere Ärzte prüfen, was dich krank macht.
- Wir planen Behandlungen, die dir helfen können.
- Du machst bei Bewegungs-Angeboten und
Entspannungs-Angeboten mit.
- Unsere Psychologen sprechen mit dir.
Oder du bist bei Gesprächen in Gruppen dabei.

**Du kannst deine Kinder zur Kur mitnehmen oder
alleine ohne Kinder machen.**

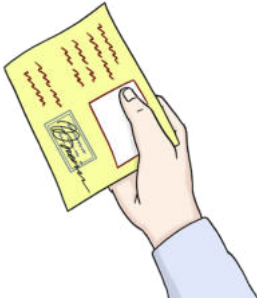


Wie kannst du eine Kur bekommen?



1. Gehe zum Arzt.

Sprich mit dem Arzt über deine Probleme. Erkläre dem Arzt, dass deine Probleme durch deinen Familien-Alltag kommen. Lass dir vom Arzt ein Attest ausstellen.



2. Schicke das Attest zur Krankenkasse.

Vielleicht schickt dein Arzt das Attest zur Krankenkasse.

Aber vielleicht musst du das Attest selbst zu deiner Krankenkasse schicken.

Wir haben ein Beispiel für einen Brief, den du zum Attest dazulegst.

Hier kannst du den Brief herunterladen:

www.muettergenesungswerk.de/brief

Bei Fragen kannst du auch bei deiner Krankenkasse anrufen.



3. Deine Krankenkasse schickt dir eine Zusage oder eine Absage.

Meistens dauert es etwa 3 Wochen.

Bei einer Zusage empfiehlt die Krankenkasse dir eine Kur-Klinik.

Du kannst aber eine andere Kur-Klinik auswählen.

Beachte bei der Wahl, welche Kur-Klinik das passende Angebot für dich hat.

Dann hilft die Kur auch besser.



4. Genieße deine Kur.

Verbessere deine Gesundheit durch die Kur.

Lerne, wie du deine Gesundheit besser schützen kannst.



5. Lass dir auch nach der Kur von uns helfen.

Besuche unsere kostenlose Beratung.

Wir suchen zusammen ein Hilfs-Angebot in deiner Nähe.

Lass Dich von uns kostenlos beraten.

Wir haben etwa 1.000 Beratungs-Stellen.

Dort bekommst du Hilfe vor und nach deiner Kur.

So können wir dich zum Beispiel unterstützen:

- Wir helfen dir, wenn deine Krankenkasse deinen Kur-Antrag abgelehnt hat.
- Wir helfen dir, dass du die passende Kur-Klinik findest.
- Wir geben Infos über Angebote für deinen Alltag nach der Kur.

Lass dich in deiner Nähe beraten!





**Mehr Infos in Leichter Sprache
findest du auf unserer Internet-Seite:**
www.muettergenesungswerk.de/lS

Kontakt

Deutsches Müttergenesungswerk

Bergstraße 63

10115 Berlin

Telefon-Nummer: 030 33 00 290

E-Mail: info@muettergenesungswerk.de

Gefördert vom



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Text und Gestaltung in Leichter Sprache:

Büro für Leichte Sprache, Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V., 2023.

Bilder:

Titel: © Strelciuc Dumitru_iStock, Seite 2: Vesnaandjic_iStock,
Seite 3: Halfpoint_stock.adobe.com, Seite 4: kupicoo_iStock,
Müttergenesungswerk, Bilder Seite 5 bis Seite 6: © Lebenshilfe für
Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V., Illustrator Stefan Albers,
Seite 7: © Müttergenesungswerk.