

Informationen Mutter-Kur

Mütter-Kurkliniken sind auf Symptome und Erkrankungen spezialisiert, die im Zusammenhang mit Mehrfachbelastung (Erziehung, Arbeit, Haushalt, zusätzliche Belastungen) stehen. Ziele sind vor allem Entlastung, Erholung und eine Linderung der Symptome. Einige Einrichtungen sind auf Schwerpunkte spezialisiert (z.B. Atemwegserkrankungen, Trauerbewältigung, Angststörungen etc.). Zudem unterscheiden sich die Einrichtungen in der Größe, der Konfession, der Lage und der Einrichtung (z.B. Sauna, Schwimmbad).

Bei den meisten ist es möglich im Rahmen der Antragstellung einen Kurplatz „vorzureservieren“ bis die Bewilligung vorliegt.

Es gibt zwei Varianten:

1. Reine Müttereinrichtungen:
 - Evangelische Mütterklinik - Bad Wurzach
 - Die Insel – Juist
 - Maria am Meer – Norderney
 - Klinik Hohes Licht – Oberstdorf
 - Fachklinik St. Marien – Wertach/Allgäu

2. Mütterkuren, die parallel zu Mutter-Kind-Kuren stattfinden (in einem separatem Bereich, teilweise sind früher Plätze vorhanden, als bei reinen Mütter-Kur-Einrichtungen):
 - Klinik AWO AltenauKlinik – Fachklinik für Stressfolgeerkrankungen
 - Klinik St. Ursula - Winterberg

Es ist sinnvoll im Vorfeld zu überlegen, welche Kriterien Ihnen bei der Auswahl der Klinik besonders wichtig sind.

Die Kur dauert in der Regel 3 Wochen – sollten Sie verlängern wollen, teilen Sie dies bitte so früh wie möglich dem Arzt in der Einrichtung mit bzw. klären Sie dies im Vorfeld ab – nicht jede Klinik hat dazu Möglichkeiten.

Kurvorbereitung

In der Regel dauert es mehrere Monate bis Sie Ihre Kur antreten können, da die Kurhäuser sehr weit im Voraus ausgebucht sind. Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, diese Zeit im Rahmen von psychosozialer Beratung oder Kurzzeittherapie zu überbrücken. Dies kann dazu beitragen, dass Sie die Zeit der Kur bewusster und effektiver für sich nutzen können. Sprechen Sie uns gerne an, wenn Sie Interesse oder Fragen dazu haben!

Der medizinische Bereich:

Die Anreise findet meist an einem Dienstag oder Mittwoch statt. Am ersten oder zweiten Tag findet in der Regel eine ärztliche (teilweise auch psychologische) Erstuntersuchung in der Kurklinik statt. Im Rahmen dieser Untersuchung wird besprochen, welche Kuranwendungen für Sie hilfreich sein könnten. In den folgenden Tagen wird für Sie ein Wochenplan erstellt. Die eigentlichen Anwendungen beginnen meist am Freitag bzw. Montag. Diese Anwendungen und die Gesundheitsvorträge sind verpflichtend. Es gibt jedoch die Möglichkeit zeitliche Absprachen zu treffen und bei Verhinderungen (Krankheit etc.) abzusagen.

Darüber hinaus gibt es ein umfassendes freiwilliges Angebot je nach Möglichkeiten und Konzept des Kurhauses. Dieses reicht von Frühspport über Fitnessangebote wie z. B. Aerobic, Nordic Walking, bzw. Kraft-training, über Wannenbäder, Krankengymnastik (teilweise auch Wassergymnastik) und Rückenschule hin bis zum Erlernen von Entspannungstechniken und Interaktionsangeboten mit Ihrem/n Kind/ern falls dies als therapeutische Maßnahme in Frage kommt.

Der psychosoziale Gesprächsbereich:

Zusätzlich zur ärztlichen Untersuchung findet ein Erstgespräch bei einer Psychologin oder Sozialpädagogin statt. Es werden Einzel- und Gruppengespräche zu gesundheitlichen Schulungen, elternspezifischen Problemen bzw. Konflikten angeboten.

Gesundheitsvorträge:

Vorträge über Stressbewältigung, Erziehungs- und Ernährungsprobleme sind offene Angebote, die bei Interesse besucht werden können.

Der kreative Bereich:

Hier gibt es verschiedene Angebote wie z. B. Basteln, Töpfern, Seidenmalen u. v. a., zum Teil gegen eine Kostenbeteiligung für das Material.

Unterbringung:

Sie bewohnen ein eigenes Zimmer, das je nach Klinik unterschiedlich ausgestattet sein kann (TV, WLAN).

Mögliche Schattenseiten einer Mutter –Einrichtung

Die **Hausordnung** (Ruhezeiten) wird leider oft nicht eingehalten.

Manche würden sich mehr **therapeutische Anwendungen** wünschen – dies ist verständlich, die Krankenkasse macht den Kliniken hier jedoch genaue Vorgaben. Es sind zudem bewusst Lücken in Ihrem Kurplan, damit Sie die Zeit für eigene Bedürfnisse nutzen können (lesen, spazieren, sich austauschen oder einfach schlafen ☺)

Es fallen zum Teil **Zusatzkosten** an, z.B. für Materialien, Ausflüge, die Nutzung der Waschmaschine, Fahrradverleih, Snackautomat etc. – nähere Informationen erhalten Sie in den Informationen der Klinik, die Sie vor Kurbeginn zugeschickt bekommen.

Wichtige Hinweise

- Eine Mutter- Kur ist eine medizinische Maßnahme: bitte erwarten Sie nicht die Verpflegung den Komfort eines Urlaubshotels.
- Eine Mutter-Kur lebt von Ihrer aktiven Teilnahme. Das bedeutet, der Kurerfolg hängt zum Teil auch von der Bereitschaft ab, sich auf neue Erfahrungen einzulassen. Es kommt auf Ihr Mitwirken an, damit sich alte Routinen auflösen können und sich neue Wege finden lassen.
- Bei Unzufriedenheit ist es ratsam diese zeitnah zu kommunizieren, meist ist eine Lösung möglich.
- Einige Kliniken bieten bewusst kein/ eingeschränkt WLAN und zum Teil auch keine TV Geräte auf den Zimmern an. Oft ist es schwer sich darauf einzulassen. Der „Medien-Detox“ wird jedoch im Nachhinein von den meisten Frauen als hilfreich beschrieben. Es macht Sinn, dass Sie bei der Auswahl der Klinik darauf achten, ob das für Sie vorstellbar ist.