



„Es ist wichtig, dass unsere Gesellschaft Mütter besonders dann unterstützt, wenn sie krank werden und dringend Hilfe benötigen. Helfen Sie mit, Müttern zu helfen.“

Eva Luise Köhler,
Schirmherrin des Müttergenesungswerkes



Lassen Sie sich beraten

Wir nehmen uns Zeit für Sie. Unsere Kurberaterinnen stehen Ihnen in 1.400 Beratungs- und Vermittlungsstellen bundesweit zur Verfügung. Sie finden uns ganz in Ihrer Nähe unter dem Dach der Wohlfahrtsverbände. Vor der Kur besprechen die Beraterinnen mit Ihnen Ihre speziellen Bedürfnisse und Probleme. Sie informieren Sie über die medizinische Ausrichtung der einzelnen Kureinrichtungen und vermitteln Ihnen ein passendes Angebot. Außerdem erfahren Sie alles Wissenswerte über die Unterbringung und die Kinderbetreuung.

Wenn Sie allein zur Kur fahren, klärt die Beratungsstelle auch die Versorgung Ihrer Kinder oder pflegebedürftiger Angehöriger zu Hause, denn Ihre Krankenkasse ist dazu verpflichtet, den Einsatz einer Familienpflegerin zu bezahlen, wenn Ihre Kinder unter 12 Jahre alt sind.

Auch nach der Kur lassen wir Sie nicht allein – spezielle Nachsorgeangebote am Wohnort unterstützen Sie dabei, dass Sie die in der Kur gewonnenen Erkenntnisse und Kräfte auch im Alltag anwenden können.

Sichern Sie sich Ihren Anspruch

Alle Frauen in Familienverantwortung haben Anspruch auf eine Mütter- oder Mutter-Kind-Kur. Mit der am 01.04.2007 in Kraft getretenen Gesundheitsreform sind Mütter- und Mutter-Kind-Kuren zu Pflichtleistungen der Krankenkassen geworden. Das heißt, dass Ihre Krankenkasse in der Regel Ihren Kurantrag positiv bescheiden muss. Voraussetzung ist, dass Ihre Ärztin oder Ihr Arzt die medizinische Notwendigkeit einer Vorsorge- oder Rehabilitationsmaßnahme für Mütter oder Mütter mit Kindern attestiert. Die Kosten für Ihre Kur übernimmt Ihre Krankenkasse. Die gesetzlich vorgeschriebene Zuzahlung von 10 Euro pro Tag müssen Sie selbst zahlen. Für Ihre Kinder wird keine Zuzahlung erhoben.

Wir unterstützen Sie

Je nach Ihrer finanziellen Situation können wir Ihnen bei der Zuzahlung oder anderen Kurnebenkosten mit Spendengeldern helfen. Sprechen Sie Ihre Beraterin an.

Was Sie in der Kur erwartet

Unsere 85 Kureinrichtungen sind auf die verschiedenen Erkrankungen, individuellen Lebenslagen sowie gesundheitlichen und psychosozialen Belastungen von Müttern und Kindern ausgerichtet. Die freundlichen und individuell geführten Einrichtungen befinden sich an landschaftlich attraktiven Orten in ganz Deutschland.

Während der dreiwöchigen Vorsorge- oder Rehabilitationsmaßnahme werden medizinische und physiotherapeutische Behandlungen, psychosoziale Therapien sowie gesundheitsfördernde Maßnahmen individuell und indikationsbezogen durchgeführt. In Einzel- und Gruppengesprächen können Sie über Ihre Konflikte und Belastungen reden, deren Ursachen und negative Auswirkungen auf Ihre Gesundheit erkennen und sich mit anderen Frauen austauschen. Ihre Kinder werden im Rahmen einer Mutter-Kind-Kur selbstverständlich pädagogisch betreut und bei Bedarf medizinisch behandelt. Gemeinsam mit unseren Expertinnen und Experten entwickeln Sie neue Wege, wie Sie in Zukunft Ihre Gesundheit positiv beeinflussen, Ihren Alltag und Ihre Probleme verändern können.

Spenden sind wichtig

Das breite Angebot des Müttergenesungswerkes kann nur mit Hilfe von Spenden und Sammlungsgeldern aufrechterhalten werden. Wir sind dringend auf Spenden angewiesen, um unsere wichtige Arbeit für Mütter auch in Zukunft sichern zu können.

Die Spenden kommen Müttern zugute, die einen Zuschuss zur Kur benötigen, werden für Beratungs- oder Nachsorgeangebote verwendet, für spezielle Angebote in den Einrichtungen und für Projekte, um Mütter und die Öffentlichkeit besser zu informieren.

Tragen Sie mit Ihrer Spende dazu bei, dass Mütter die richtige und dringend notwendige Unterstützung erhalten.

Ihr Weg zur Kur – Schritt für Schritt

1. Gehen Sie zu einer unserer Beratungs- und Vermittlungsstellen. Ihre BeraterIn wird Sie bei allen Schritten natürlich kostenlos unterstützen.
2. Das notwendige Attestformular für Ihren Kurantrag bekommen Sie in allen unseren Beratungs- und Vermittlungsstellen oder zum Download über unsere Internetseite.
3. Gehen Sie zu Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt und nehmen Sie das Attestformular mit. Lassen Sie sich Ihre Krankheit und gegebenenfalls auch die Ihres Kindes gleich schriftlich attestieren und möglichst genau beschreiben.
4. Besprechen Sie mit Ihrer BeraterIn das Für und Wider einer Mütterkur oder einer Mutter-Kind-Kur. Füllen Sie gemeinsam Ihren Kurantrag aus und reichen ihn bei Ihrer Krankenkasse ein.
5. Die Beratungsstellen vermitteln Ihnen die passende Einrichtung für die Behandlung Ihrer Erkrankung. Sie erhalten Material über die Kurhäuser sowie Informationen über spezielle Angebote, z. B. für Mütter mit pflegebedürftigen Angehörigen oder Frauen nach Krebsoperationen.
6. Falls die Krankenkasse Ihren Kurantrag ablehnt, lassen Sie sich nicht entmutigen. Legen Sie Widerspruch ein. Ihre Beratungsstelle unterstützt Sie dabei.

Spendenkonto

Elly Heuss-Knapp-Stiftung
Bank für Sozialwirtschaft München
Konto-Nr. 88 80
BLZ 700 205 00

Online spenden!
www.muetttergenesungswerk.de





Unsere Kuren machen Sie wieder gesund

Unsere Erfahrungen zeigen: Mütter- und Mutter-Kind-Kuren tragen entscheidend dazu bei, den Gesundheitszustand von Müttern zu verbessern. Viele Frauen bestätigen die positiven Effekte der Vorsorge- und Rehabilitationsmaßnahmen nicht nur für sich sondern auch für ihre Familien.



Sandra (33), Mutter von Marie (7)

„Nach der Kur war ich wie ausgewechselt. Erst durch die Auszeit habe ich begriffen, was ich **in meinem Leben** ändern muss, und wie wichtig es ist, auf sich und seine Bedürfnisse zu achten. Jetzt geht es **mir und meiner Tochter** viel besser.“

Kontakt zu uns

Beratungs- und Vermittlungsstellen des Müttergenesungswerkes finden Sie in Ihrer Nähe unter dem Dach der Wohlfahrtsverbände:

- Arbeiterwohlfahrt
- Der Paritätische Wohlfahrtsverband
- Deutsches Rotes Kreuz
- Evangelische Arbeitsgemeinschaft für Müttergenesung e. V.
- Katholische Arbeitsgemeinschaft für Müttergenesung e. V.

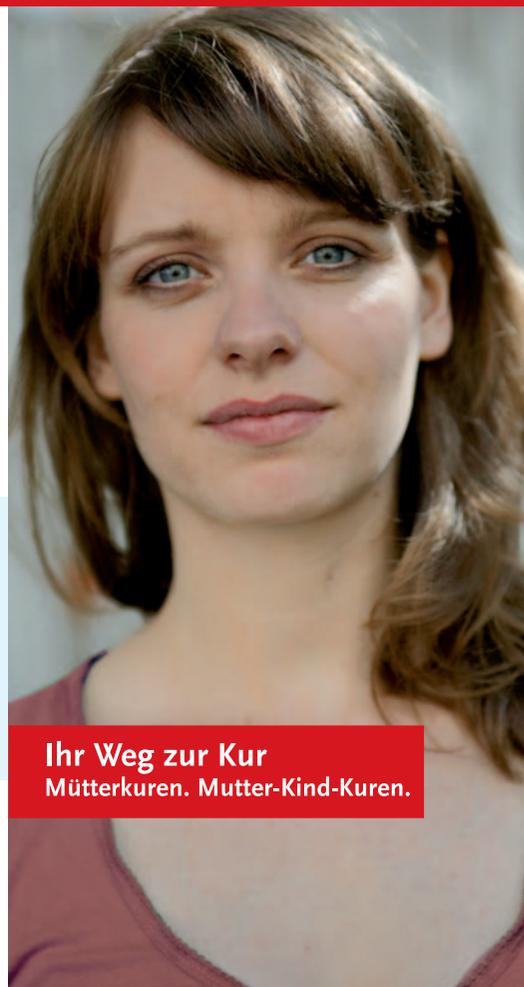
Auf unserer Website www.muetttergenesungswerk.de bieten wir Ihnen den freien Zugang zu einer Datenbank, in der Sie sich ausführlich über jede einzelne Vorsorge- und Rehabilitationseinrichtung und auch über spezielle Angebote des Müttergenesungswerkes informieren können.

Elly Heuss-Knapp-Stiftung
Deutsches Müttergenesungswerk
Bergstr. 63
10115 Berlin

Telefon: 030 / 33 00 29-0
Fax: 030 / 33 00 29-20
E-Mail: info@muetttergenesungswerk.de

Kurtelefon: Tel. 030 / 33 00 29-29
www.muetttergenesungswerk.de

Ihre nächste Beratungsstelle:



Ihr Weg zur Kur
Mütterkuren. Mutter-Kind-Kuren.

 Elly Heuss-Knapp-Stiftung
Müttergenesungswerk

Sammeln Sie neue Kräfte

Ausgebrannt, körperlich und psychisch erschöpft: Der Gesundheitszustand vieler Mütter ist alarmierend. Die zahlreichen Belastungen aber auch der ganz normale Alltag, den Mütter täglich bewältigen, können Krankheits-Symptome hervorrufen, die man auf keinen Fall ignorieren sollte. Denn Krankheit beginnt dort, wo das körperliche, psychische und soziale Wohlbefinden beeinträchtigt ist.



Nehmen Sie Ihre Beschwerden ernst

Die Behandlung von gesundheitlichen Problemen kommt bei vielen Müttern im stressigen Alltag zu kurz. Dabei ist es wichtig auf sich und seine Gesundheit zu achten. Folgende Beschwerden sind typische Beispiele für Gesundheitsprobleme von Müttern:

- Herz-Kreislauf-Störungen
- Magen-Darm-Störungen
- Allergien
- Schlafstörungen
- Unruhe, Nervosität, Angst
- Rückenschmerzen
- Erschöpfungszustände, Mutlosigkeit und Niedergeschlagenheit
- Kopfschmerzen
- Atemwegserkrankungen