

Mutter-Kind-Kur und Vater-Kind-Kur

Zeit zum Krafttanken und Gesundwerden

Die Anforderungen des Familienalltags können Eltern körperlich und seelisch stark belasten. Dauerhafter Stress, Erschöpfung, Schlafmangel oder die Pflege eines kranken Kindes führen nicht selten dazu, dass die eigenen Kräfte nachlassen. Eine Mutter-Kind-Kur oder Vater-Kind-Kur kann dabei helfen, neue Energie zu gewinnen und die eigene Gesundheit wieder zu stärken.

Was ist eine Mutter-Kind- oder Vater-Kind-Kur?

Eine Mutter-Kind-Kur beziehungsweise Vater-Kind-Kur ist eine medizinische Vorsorge- oder Rehabilitationsmaßnahme. Sie dient nicht der Erholung im Sinne eines Urlaubs, sondern verfolgt konkrete gesundheitliche Ziele.

Im Mittelpunkt stehen:

- die körperliche und seelische Gesundheit der Eltern,
- die Bewältigung von Belastungssituationen,
- die Stärkung der Eltern-Kind-Beziehung,
- die Förderung gesunder Lebensgewohnheiten.

Die Maßnahmen dauern in der Regel drei Wochen und finden in speziell dafür vorgesehenen Kliniken statt.

Wer kann eine Kur beantragen?

Eine Kur kommt infrage, wenn gesundheitliche Belastungen vorliegen, beispielsweise:

- anhaltende Erschöpfung oder Erschöpfungssyndrome,
- chronischer Stress,
- Schlafstörungen,
- depressive Verstimmungen,
- Rückenschmerzen oder andere körperliche Beschwerden,
- Überforderung durch Pflege- oder Erziehungsaufgaben,
- Probleme bei der Vereinbarkeit von Familie und Beruf.

Es ist nicht notwendig, „völlig am Ende“ zu sein, bevor eine Kur beantragt wird. Oft hilft eine frühzeitige Maßnahme dabei, ernstere gesundheitliche Probleme zu vermeiden.

Muss mein Kind krank sein?

Nein. Viele Kinder nehmen lediglich als Begleitperson an der Kur teil. Das ist häufig der Fall, wenn zu Hause keine Betreuungsmöglichkeit besteht. Liegt beim Kind selbst eine behandlungsbedürftige Erkrankung vor, kann das Kind ebenfalls therapeutisch in die Maßnahme eingebunden werden, beispielsweise bei:

- Asthma,
- Neurodermitis,
- Übergewicht,
- psychischen Belastungen.

Wie läuft die Antragstellung ab?

Der erste Schritt ist ein Gespräch mit Ihrem Hausarzt, Ihrer Hausärztin oder – je nach Situation – mit Ihrem Frauenarzt oder Kinderarzt. Anschließend wird ein ärztliches Attest erstellt, in dem die gesundheitlichen Belastungen beschrieben werden.

Der Antrag wird danach bei der Krankenkasse eingereicht. Viele Eltern empfinden die Antragstellung zunächst als kompliziert. Sie müssen diesen Weg jedoch nicht alleine gehen.

Wer kann mich unterstützen?

Kostenlose Hilfe bieten verschiedene Beratungsstellen an. Sie unterstützen unter anderem bei:

- der Antragstellung,
- der Auswahl einer geeigneten Klinik,
- dem Ausfüllen der Unterlagen,
- einem möglichen Widerspruch.

Eine Beratung kann den gesamten Prozess deutlich erleichtern.

Kostenlose Beratungsangebote

Viele Beratungsstellen unterstützen Sie bei:

- der Auswahl einer geeigneten Klinik,
- der Antragstellung,
- einem möglichen Widerspruch.

Eine wichtige Anlaufstelle ist das Müttergenesungswerk: www.muettergenesungswerk.de

Auch Caritas und Diakonie bieten kostenlose Beratungen an.

Was passiert während der Kur?

Die genauen Inhalte unterscheiden sich von Klinik zu Klinik. Häufig gehören dazu:

- ärztliche Betreuung,

- Bewegungs- und Sportangebote,
- Entspannungsverfahren,
- psychologische Gespräche,
- Ernährungsberatung,
- Schulungen und Vorträge,
- therapeutische Angebote für Kinder.

Außerdem bleibt Zeit, um Abstand vom Alltag zu gewinnen und neue Kraft zu schöpfen.

Welche Kosten entstehen?

Die Kosten der Kur werden in der Regel von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.

Erwachsene leisten üblicherweise eine gesetzliche Zuzahlung von: **10 Euro pro Kalendertag**.

Kinder sind von der Zuzahlung befreit. Unter bestimmten Voraussetzungen ist auch eine Befreiung von der Zuzahlung möglich.

Zuzahlungsbefreiung

Unter bestimmten Voraussetzungen kann eine Befreiung von der gesetzlichen Zuzahlung möglich sein. Sprechen Sie Ihre Krankenkasse an, wenn Sie eine hohe finanzielle Belastung tragen.

Was passiert, wenn der Antrag abgelehnt wird?

Eine Ablehnung bedeutet nicht automatisch das Ende des Verfahrens. Viele Anträge werden nach einem Widerspruch doch noch bewilligt.

Wenn Ihr Antrag abgelehnt wurde:

- beachten Sie die Fristen,
- prüfen Sie die Begründung,
- holen Sie sich Unterstützung bei einer Beratungsstelle.

Oft kann eine ergänzende ärztliche Stellungnahme hilfreich sein.

Ihre persönliche Kur-Checkliste

- ☐ Ärztliches Gespräch vereinbart.
- ☐ Eigene gesundheitliche Belastungen notiert.
- ☐ Beratungsstelle kontaktiert.
- ☐ Betreuungsbedarf des Kindes geklärt.
- ☐ Unterlagen vollständig ausgefüllt.
- ☐ Arbeitgeber frühzeitig informiert.
- ☐ Wichtige Fristen notiert.

Häufige Fragen

Muss ich für die Kur Urlaub nehmen?

Nein. Eine medizinische Mutter-Kind- oder Vater-Kind-Kur ist keine Urlaubsreise.

Kann ich mehrfach eine Kur beantragen?

Ja. Unter bestimmten Voraussetzungen sind wiederholte Maßnahmen möglich.

Kann ich mir eine Klinik wünschen?

Ja. Es besteht grundsätzlich ein Wunsch- und Wahlrecht, wenn die gewünschte Klinik medizinisch geeignet ist.

Das Wichtigste auf einen Blick

- Mutter-Kind- und Vater-Kind-Kuren sind medizinische Vorsorge- und Rehabilitationsmaßnahmen.
- Sie helfen bei körperlicher und seelischer Erschöpfung sowie bei dauerhaften Belastungen.
- Die Kosten werden in der Regel von den Krankenkassen übernommen.
- Kostenlose Beratungsstellen unterstützen bei der Antragstellung.
- Eine Ablehnung kann häufig erfolgreich angefochten werden.

Wir sind für Sie da

Sie fühlen sich erschöpft und fragen sich, ob eine Mutter-Kind-Kur oder Vater-Kind-Kur für Sie infrage kommt? Sprechen Sie uns gerne an. Gemeinsam besprechen wir Ihre persönliche Situation und die nächsten Schritte.

Praxis Dr. Michael Denne

Facharzt für Allgemeinmedizin sowie Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie

Hinweis: Diese Informationen ersetzen keine individuelle Beratung durch Ihre Krankenkasse oder eine Kurberatungsstelle. Die Voraussetzungen für eine Bewilligung können im Einzelfall unterschiedlich sein.