

## Informationen Mutter-Kind-Kur

Mutter-Kind-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, hinsichtlich der Kinderbetreuung, Konfession und Ausstattung (z.B. Sauna, Schwimmbad). 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 Frühsport 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 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.

### Kinderbetreuung:

In den Mutter/ Vater-Kind-Kuren wird meist eine ganztägige Kinderbetreuung für Kinder ab 3 Jahren angeboten, bei kleineren Kindern können die Betreuungszeiten reduziert sein. Nicht jede Klinik nimmt Kleinkinder auf, daher muss bei der Auswahl darauf geachtet werden. Bei einigen Einrichtungen essen die Kinder zusammen zu Mittag, bei anderen gemeinsam mit den Eltern. Die Betreuungszeiten sind in manchen Kliniken demnach durchgängig von ca.09-ca.16Uhr, bei anderen gibt es eine Mittagspause. Die Kinderbetreuung findet in altersgemäßen Gruppen statt. Das Angebot für schulpflichtige Kinder

variiert und kann von Lernstoff erhaltendem Stützunterricht in den Hauptfächern, über Hausaufgabenhilfe, bis hin zu wissenserhaltenden Schulunterricht z.B. innerhalb einer regionalen Schule reichen.

### **Unterbringung:**

Die Größe des Appartements richtet sich nach der Anzahl der begleitenden Kinder. In der Regel bewohnen Sie ein zwei Zimmer-Appartement mit Dusche und WC.

### **Mögliche Schattenseiten einer Mutter –Kind- Einrichtung**

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

Die **Essenszeiten** liegen fest und bringen oft große Unruhe. Teilweise essen Kinder ab 3 Jahren getrennt von den Müttern in den Kindergruppen. -> Schauen Sie im Vorfeld wie die Einrichtung dies löst – z.Tl. gibt es mehrere Speiseräume oder es essen nicht alle auf einmal, sondern in „Schichten“ oder sogar auf dem Zimmer.

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 ☺ )

### **Erkrankungen** während der Kur:

Kinder bekommen durch den Klimawechsel häufig einen Erkältungsinfekt oder Magen-Darm-Infekt. Dann sind Sie meist für die Betreuung Ihres Kindes/ Ihrer Kinder zuständig.

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-Kind-Kur ist eine medizinische Maßnahme: bitte erwarten Sie nicht die Verpflegung den Komfort eines Urlaubshotels.
- Eine Mutter-Kind-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.
- Gerade sehr kleine oder schüchterne Kinder brauchen etwas Zeit, um in der Kinderbetreuung gut ankommen zu können. Dafür kann Geduld, eine behutsame Gewöhnung an die neue Umgebung sowie eine gute Begleitung durch Sie (vermitteln von Zuversicht) hilfreich sein.
- 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.
- Neben der Zeit für eigene Bedürfnisse ist auch die Gestaltung der gemeinsamen Zeit mit Ihrem Kind/Ihren Kindern wichtiger Bestandteil. Positive gemeinsame Erfahrungen (abseits des Alltagsstresses) können sehr stärkend für die Mutter-Kind-Beziehung sein.