



Kuren für pflegende Angehörige

**Genau das richtige Angebot
zur Vorsorge und Rehabilitation**



**Elly Heuss-Knapp-Stiftung
Müttergenesungswerk**



Erschöpft? Überfordert? Krank?

Die Pflege und Versorgung naher Angehöriger in der häuslichen Umgebung kostet unglaublich viel Kraft und Energie und führt pflegende Frauen und pflegende Männer nicht selten an die Grenzen ihrer eigenen psychischen und physischen Belast-

barkeit. Rund ein Drittel aller Pflegenden erkrankt auf Grund dieser Belastungen selbst.

Viele wissen nicht, dass pflegende Angehörige einen Rechtsanspruch auf eine Vorsorge- und Rehabilitationsmaßnahme nach §§ 23 und 40 SGB V haben. Im Rahmen dieser Kurmaßnahmen sind die besonderen Belange von pflegenden Angehörigen gezielt zu berücksichtigen. Hierbei hat sich die Arbeit des Müttergenesungswerks bewährt: Das Angebot der Kliniken ist seit über 60 Jahren auf familiäre Belastungen und geschlechtsspezifische Anforderungen ausgerichtet. Einige der Kliniken haben den einzigartigen Erfahrungsschatz in passgenaue ganzheitliche und geschlechtsspezifische Therapieangebote für pflegende Angehörige einfließen lassen. Dabei ist der Austausch mit Gleichgesinnten ein wichtiges Element der Kurmaßnahme.



**Spezielle Angebote,
langjährige Erfahrung**



Ist eine Kurmaßnahme das richtige für mich?

- Sie pflegen aktuell Angehörige und stehen nicht oder nicht mehr in Erziehungsverantwortung?
- Sie haben gesundheitliche Probleme, die in einem direkten Zusammenhang mit den Belastungen durch die Pflegeaufgaben stehen, z. B. Erschöpfung, Unruhe, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Rückenbeschwerden, Angstzustände, Magen-Darm-Störungen?



Die eigenen Nöte

ernst nehmen

Dann sollten Sie über eine Kurmaßnahme nachdenken!

Sie fragen sich jetzt: Was passiert während der Kurmaßnahme mit dem Menschen, den ich pflege? Vielleicht möchten Sie Ihre/n Angehörige/n auch nicht allein lassen.

Bedenken Sie: Nur wenn es Ihnen persönlich gut geht, können Sie auch weiterhin für andere da sein. Sie leisten jeden Tag Großartiges! Aber die körperlichen und seelischen Belastungen bei der Pflege von nahestehenden Menschen sind immens. Damit sind Sie nicht allein. Wohl alle Pflegenden kennen das Gefühl, überfordert zu sein.

Natürlich muss die Betreuung der Pflegebedürftigen für die Zeit Ihrer Abwesenheit sichergestellt sein. Bei der Organisation der damit verbundenen Aufgaben kann Ihnen ggf. eine der vielen Beratungsstellen im Müttergenesungswerk helfen.



Neue Strategien für

den Alltag entwickeln



***Ruhe, Entspannung, Kraft
und Lebensmut tanken***

Was erwartet Sie in der Klinik?

Kurmaßnahmen im Müttergenesungswerk machen Pflegende wieder stark und helfen dabei, ihre Gesundheit langfristig zu erhalten. Der Therapieplan wird individuell festgelegt und bezieht neben der gesundheitlichen Situation auch die persönliche Lebenssituation mit ein. Gemeinsam werden Lösungen erarbeitet, die helfen, den Lebensalltag besser zu bewältigen und gesundheitlichen Störungen vorzubeugen. Eine Kurmaßnahme dauert in der Regel drei Wochen und beinhaltet:

- medizinische Behandlungen,
- psychosoziale Gespräche,
- Entspannungs- und Bewegungsangebote,
- Ernährungsberatung,
- Kreativangebote,
- Beratungsgespräche.

Folgende Ziele stehen im Mittelpunkt der Kurmaßnahme:

- körperliche und psychische Stabilisierung,
- Erhaltung der eigenen Leistungsfähigkeit,
- Stärkung der Selbstfürsorge und Selbstständigkeit,
- Anregungen und Hilfen für die Pflege im Alltag.



Gesund und fit werden



Was muss ich tun?

- 1. Beratung:** Nehmen Sie Kontakt zu einer Beratungsstelle im Müttergenesungswerk auf. Die Beratung ist individuell und kostenlos. Eine Beratungsstelle in Ihrer Nähe finden Sie unter: www.muettergenesungswerk.de.
- 2. Attest:** Ihre Ärztin/Ihr Arzt muss die medizinische Notwendigkeit der Kurmaßnahme bestätigen. Das notwendige Attestformular für eine Vorsorgemaßnahme erhalten Sie von Ihrer Krankenkasse, für eine Rehabilitationsmaßnahme hat Ihre Ärztin/Ihr Arzt das Attestformular vorliegen.
- 3. Arztbesuch:** Ihre Ärztin/Ihr Arzt sollte das Attestformular möglichst ausführlich ausfüllen und darauf hinweisen, dass ambulante Leistungen ausgeschöpft, nicht ausreichend/zielführend oder im Alltag nicht umsetzbar sind.
- 4. Antragsunterlagen:** Füllen Sie die Unterlagen für den Antrag gemeinsam mit Ihrer Beraterin oder Ihrem Berater aus. Anschließend wird der Antrag an Ihre Krankenkasse gesendet.
- 5. Wunsch-/Wahlrecht:** Die Beratungsstelle sucht mit Ihnen gemeinsam die passende Klinik aus und klärt Sie zum Wunsch- und Wahlrecht auf.
- 6. Wenn's mal nicht glatt läuft:** Lassen Sie sich nicht entmutigen, falls die Krankenkasse Ihren Antrag ablehnen sollte. Die Beratungsstelle unterstützt Sie bei Ihrem Widerspruch.

Elly Heuss-Knapp-Stiftung Deutsches Müttergenesungswerk (MGW)

Das Müttergenesungswerk wurde 1950 von Elly Heuss-Knapp, der Frau des ersten Bundespräsidenten gegründet und steht bis heute unter der Schirmherrschaft der Partnerin des jeweiligen Bundespräsidenten.

Als gemeinnützige Organisation setzt sich das MGW für die Gesundheit von Müttern ein, sammelt Spenden und leistet Aufklärungsarbeit. Mit der „Zustiftung Sorgearbeit“ hat das Müttergenesungswerk seine Arbeit auch auf Väter und Pflegende ausgeweitet. **In ausgewählten Kliniken werden spezielle Kurmaßnahmen für pflegende Angehörige angeboten.**

Unter dem Dach des Müttergenesungswerks arbeiten die folgenden fünf Wohlfahrtsverbände bzw. deren Arbeitsgemeinschaft oder Fachverband zusammen, für das gemeinsame Ziel, die Gesundheit von Müttern zu stärken: Arbeiterwohlfahrt Bundesverband e. V., DER PARITÄTISCHE Gesamtverband e. V., Deutsches Rotes Kreuz e. V., Ev. Fachverband für Frauengesundheit e. V., Katholische Arbeitsgemeinschaft für Müttergenesung e. V.

Spendenkonto

Bank für Sozialwirtschaft München
IBAN: DE13 7002 0500 0008 8555 04
BIC: BFSWDE33MUE
oder online unter: www.muettergenesungswerk.de

Kontakt

**Elly Heuss-Knapp-Stiftung,
Deutsches Müttergenesungswerk**

Bergstraße 63, 10115 Berlin

Telefon: 030 330029-0, Kurtelefon: 030 330029-29

[f/muettergenesungswerk](https://www.muettergenesungswerk.de), www.muettergenesungswerk.de

Druck des Informationsblattes
gefördert vom



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Überreicht von: