

MÜTTER  
GENESUNGS  
WERK



# *Zeit für mich*

## *Die Mütterkur und Mutter-Kind-Kur*

Vorsorge und Rehabilitation für Mütter





## **Wenn es Zeit für eine Auszeit ist, hilft eine Mütter- oder Mutter-Kind-Kur**

Kindererziehung, immer für die Familie da sein, einen Angehörigen pflegen, den Haushalt managen: Das ist immer noch der Alltag vieler Mütter. Nicht selten kommen dazu noch beruflicher Stress, Geldsorgen oder Probleme in der Partnerschaft.

Wenn viele kleine und große Belastungen zum Dauerstress werden und die Kraftreserven aufgebraucht sind, können gesundheitliche Probleme auftauchen, wie z. B.:

- Schlafstörungen
- Erschöpfungszustände bis hin zum Burnout
- Herz-Kreislauf-Beschwerden
- Kopf- oder Rückenschmerzen

Diese Beschwerden können ein Hinweis darauf sein, dass die Grenzen der Belastbarkeit erreicht sind und Mütter wirksame Unterstützung brauchen.



**Eine Mütter- oder Mutter-Kind-Kur  
kann da das Richtige sein!**

## Warum eine Kur im Müttergenesungswerk?

Die Kurmaßnahmen des Müttergenesungswerks (MGW) werden bundesweit einzigartig nach besonderen mütter-spezifischen und gendersensiblen Konzepten durchgeführt und das schon seit 70 Jahren. Alle Kliniken tragen das einmalige MGW-Qualitätssiegel.

Bei uns können Sie sich bei der Durchführung der Kur für eine der zwei Varianten entscheiden:

- Die **Mütterkur**, ohne Kind, bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Gesundheit zu stärken, Abstand vom Alltag zu gewinnen und in aller Ruhe neue Wege aus den belastenden Strukturen zu finden.
- Die **Mutter-Kind-Kur**, mit Kind, ermöglicht Ihnen mit den verschiedenen Therapieangeboten nicht nur die Stärkung Ihrer Gesundheit, sondern auch die Stärkung der Mutter-Kind-Beziehung.

## Wichtige Eckpunkte

Für Mütter in Familienverantwortung gelten die §§ 24 und 41 SGB V, aus denen sich ein Anspruch auf eine medizinische Vorsorge- oder Rehabilitationsmaßnahme ergibt, wenn die medizinischen Voraussetzungen vorliegen. Die Kur wird von den Krankenkassen finanziert und dauert drei Wochen.



### Übrigens:

Wenn Sie unsicher sind, ob für Sie überhaupt eine Kur infrage kommt, machen Sie doch einfach den Online-Kurtest auf:  
[www.muettergenesungswerk.de](http://www.muettergenesungswerk.de)

# Ihr Weg zur Mütter- oder Mutter-Kind-Kur



## 1. Beratung vor der Kur

Lassen Sie sich in einer der über 1.000 MGW-Beratungsstellen (bei der AWO, der Caritas, der Diakonie, dem DRK, dem Paritätischen) kostenlos und individuell beraten.

Die Beratungsstellen unterstützen Sie bei Ihrem Kurantrag, bei der Auswahl einer geeigneten Klinik und klären Sie über Ihr Wunsch- und Wahlrecht auf.

**Die Beratungsstelle in Ihrer Nähe finden Sie unter:**  
[www.muettergenesungswerk.de](http://www.muettergenesungswerk.de)



## 2. Besuch bei Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt

Die Grundlage für den Kurantrag ist das Attest. Dies stellt Ihnen die behandelnde Ärztin oder der behandelnde Arzt aus. Ist Ihr Kind auch krank, benötigt es ein eigenes Attest. Wichtige Hinweise zum Ausfüllen des Attestes erhalten Sie von Ihrer Beratungsstelle.

**Das Müttergenesungswerk bietet,  
dank seines einmaligen Netzwerks,  
ein Gesamtkonzept rund um  
die Kurmaßnahme:**

## **Die therapeutische Kette**



### **3. Beantragung der Kur**

Nehmen Sie das ausgefüllte Attest oder die Atteste mit zu Ihrer Beratungsstelle. Die\*der Berater\*in unterstützt Sie, die Kur zu beantragen und hilft Ihnen, sollte Ihre Kur abgelehnt werden.



### **4. Wieder zu Hause**

Nach der Kur unterstützen Sie die Beratungsstellen direkt an Ihrem Wohnort mit Nachsorgeangeboten.

## **Das erwartet Sie in der Klinik**

In der Klinik haben Sie Zeit für sich und Ihre Anwendungen. Mit Ihnen wird ein individueller Therapieplan erstellt. Gemeinsam werden Lösungen erarbeitet, die helfen, den Lebensalltag wieder besser zu bewältigen und gesundheitlichen Problemen vorzubeugen. Dabei spielt auch der Austausch mit anderen Müttern eine große Rolle. Der individuelle Behandlungsplan umfasst z. B.:

- Medizinische Diagnostik und Behandlungen
- Physiotherapie mit Bewegungs- und Entspannungsangeboten
- Psychosoziale Einzel- und Gruppengespräche
- Therapeutische Angebote zur Mutter-Kind-Interaktion



## **Was ist, wenn mein Kind dabei ist? Ihr Kind ist auch in besten Händen.**

Alle Kliniken bieten eine pädagogische Kinderbetreuung und einen schulbegleitenden Unterricht an. Gegebenenfalls erhalten die Kinder auch eigene medizinische Anwendungen. Die Freizeit können Sie ohne Zeitdruck gemeinsam mit Ihrem Kind verbringen.

Ihr Kind kann bis zu einem Alter von 12 Jahren an der Kurmaßnahme teilnehmen, in besonderen Fällen auch bis 14 Jahren. Für Kinder mit Behinderungen gibt es keine Altersbeschränkungen.

## Das Müttergenesungswerk: Für Mütter. Und Väter. Und Pflegende.

Seit ihrer Gründung 1950 setzt sich die Elly Heuss-Knapp-Stiftung, Deutsches Müttergenesungswerk gegenüber Politik und Gesellschaft aktiv für die Gesundheit von Müttern und heute auch von Vätern und pflegenden Angehörigen ein.

Unter dem Dach des Müttergenesungswerks arbeiten fünf gemeinnützige Organisationen zusammen:



- Über 70 Kliniken im MGW-Verbund bieten stationäre medizinische Kuren zur Vorsorge oder Rehabilitation an.
- Bundesweit arbeiten über 1.000 Beratungsstellen als Anlaufpunkte für Mütter, Väter und pflegende Angehörige und unterstützen Sie bei allen Fragen rund um die Kur.

Das Müttergenesungswerk ist eine spendenfinanzierte Organisation, die mit Spendengeldern u. a. finanziell stark geforderte Menschen direkt mit einem Zuschuss für eine Kur unterstützt.

Auf politischer Ebene fordern wir z. B. den gesetzlichen Anspruch auf Beratung vor und nach der Kur. Um diese wertvolle Arbeit leisten zu können, benötigen wir Ihre Unterstützung.

## Kontakt

Elly Heuss-Knapp-Stiftung  
Deutsches Müttergenesungswerk  
Bergstraße 63 | 10115 Berlin



**Kurtelefon:**  
030 330029-29

**T** 030 3300290  
**F** 030 330029-20  
**E** [info@muettergenesungswerk.de](mailto:info@muettergenesungswerk.de)  
**W** [muettergenesungswerk.de](http://muettergenesungswerk.de)

**f** [muettergenesungswerk](https://www.facebook.com/muettergenesungswerk) | **@** [muettergenesungswerk\\_mgw](https://www.instagram.com/muettergenesungswerk_mgw)  
**t** [mgw\\_berlin](https://www.twitter.com/mgw_berlin) | **in** [muettergenesungswerk](https://www.linkedin.com/company/muettergenesungswerk)



## Spendenkonto

**Bank für Sozialwirtschaft**  
**IBAN** DE13 7002 0500 0008 8555 04  
[muettergenesungswerk.de/spenden](http://muettergenesungswerk.de/spenden)

**Vielen Dank!**

Gefördert vom:



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

Ihre Beratungsstelle: