

## **Wenn Mutterschaft die Mutter schafft**

Mutter-Kind-Kuren, die helfen – besonders im Winter

Im August schon an den Winter denken – das fällt schwer, zumal, wenn der Sommer so verregnet ist wie dieses Jahr. Aber gerade dann ist Vor-(Sorge) wichtig, zum Beispiel mit einer Mutter-Kind-Kur. Damit Herbstdepression und Überlastungssyndrom erst gar keine Chance bekommen. Kuren im Herbst und Winter haben viele Vorteile: Das Reizklima in den Kurorten wirkt sich positiv auf den Organismus aus, die dreiwöchige Auszeit verhindert - gerade in der Weihnachtszeit - eine depressive Stimmung, und in den Kliniken geht es ruhiger zu als im Sommer. Hier lernen große und kleine Patienten mit fachkompetenter Unterstützung, ihre Erkrankung – sei es eine psychische Problematik, Übergewicht, Rückenbeschwerden, Neurodermitis oder Asthma – besser in den Griff zu bekommen. Zum Behandlungsprogramm gehören physikalischen Therapien wie z.B. Massagen, Bäder und Wirbelsäulengymnastik, ärztliche Untersuchung und Betreuung, Interaktionsangebote für Mutter und Kind sowie psychologische, sozialpädagogische und pädagogische Beratung in Einzel- und Gruppengesprächen. Typische Themen in den Gruppenrunden sind „Stressbewältigung“, „Nein-Sagen ohne Schuldgefühle“, „Zeitmanagement“ und „Erziehungsfragen“. Zur Weihnachtszeit bieten die Kliniken darüber hinaus auch ein spezielles Weihnachts-Programm.

Kinder können mit zur Kur, wenn sie unter 12 Jahre alt sind. Haben sie eine Erkrankung, werden sie ebenfalls mit behandelt. Sie können auch als sogenanntes „gesundes Begleitkind“ mit aufgenommen werden. In jedem Fall werden die Kinder gut betreut – an sechs Tagen in der Woche, inklusive Hausaufgabenbetreuung, damit sie den Anschluss in der Schule nicht verpassen.

Rund zwei bis drei Monate dauert es in der Regel, bis die Kasse grünes Licht für die Kur gibt. Darum sollte sie jetzt schon beantragt werden. Hierfür ist ein ärztliches Attest für alle Personen erforderlich, die an der Kur teilnehmen. Für Erwachsene verbleibt ein Eigenanteil von 10 Euro pro Tag, wenn die Zuzahlungsgrenze noch nicht erreicht ist. Unterstützung bei der Auswahl der richtigen Klinik, im Antragsverfahren und zu sämtlichen Fragen rund um Mutter-Kind-Kuren gibt es unter der kostenlosen Servicrufnummer 0800/2232373 und im Internet unter [www.kur.org](http://www.kur.org) - auch für Väter!