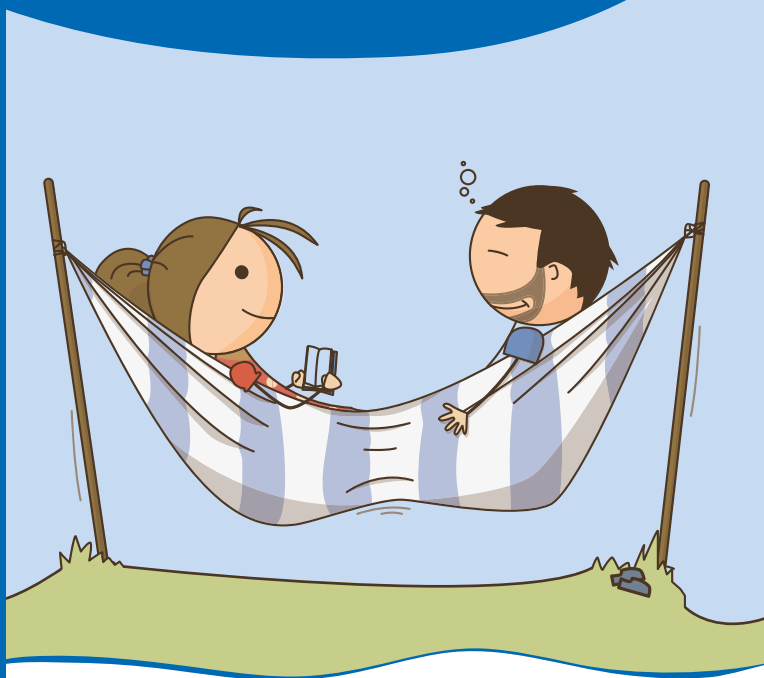


Auszeit vom Alltag

Mutter/Vater-Kind-Kuren: Hinweise
und Tipps von Eltern für Eltern von
Kindern mit Behinderung



Familie:
bunt bewegt

—————  Lebenshilfe

Impressum

Redaktion: Jürgen Borchert, Claudia Hanfland,
Angela Nolte, Agi Palm, Kai Pakleppa

Gestaltung: Michael Schultz (typelover.de)
Zeichnungen: Marcel Vockrodt, iimages /
vectorstock.com

Diese Broschüre wurde mit größter Sorgfältigkeit erstellt. Dennoch können Irrtümer nicht ausgeschlossen werden. Für die Richtigkeit und Vollständigkeit des Inhalts kann daher keine Gewähr übernommen werden; eine Haftung wird ausgeschlossen.

Änderungen vorbehalten. Stand: 11/2014
© Bundesvereinigung Lebenshilfe e.V.

Inhalt

Einleitung Seite 5

Gut vorbereitet in die Kur Seite 6

Reha, Kur & Co im Überblick Seite 8

*Mütter-/Väterkuren bzw. Mutter/Vater-
Kind-Kuren* Seite 8

»Normale« Reha-Maßnahmen Seite 10

Kinderrehabilitation Seite 12


Was gibt es sonst noch? Seite 12

Suchen und Finden Seite 13

Tipps von Eltern für Eltern Seite 14

Links Seite 16





»Ich bin auf der Suche nach einer Kureinrichtung. Nach einer, die genauso auf meine Bedürfnisse wie auf die meines Kindes eingeht. Nach einer, die sich wirklich auf Menschen mit Behinderung eingestellt hat!«

Genau vor diesem Problem stehen viele Eltern, wenn sie eine Kur antreten wollen oder müssen. Mutter/Vater-Kind-Kurhäuser gibt es viele, doch welches ist das Richtige? Was macht überhaupt eine gute Kureinrichtung aus? Und wie wird eine Kur erholsam für Eltern und für Kinder?

Mit der vorliegenden Broschüre wollen wir helfen, Antworten auf diese Fragen zu finden. Dabei unterstützt haben uns all die Eltern, die uns per Facebook, E-Mail oder in Briefen an ihren Kurerfahrungen teilhaben lassen – an den guten wie den schlechten. Ihnen gilt unser Dank!

Herausgekommen sind Hinweise und Tipps für Eltern behinderter Kinder, die eine Mutter/Vater-Kind-Kur machen wollen und zu möglichen Alternativen.




Gut vorbereitet in die Kur

Kita, Schule, Arbeit – noch eben schnell kochen und nebenbei den Haushalt in Ordnung bringen – Familienalltag kann ganz schön stressig sein. Ganz besonders gilt das für Familien von Menschen mit Behinderung: Häufige Arztbesuche, unzählige Therapiestunden und zusätzlicher Betreuungs- oder Pflegeaufwand lassen aus Terminplanung eine hohe Kunst werden. Hinzu kommen oft noch Auseinandersetzungen mit Ämtern und Behörden. Das alles zehrt an den Nerven und an der Substanz.

Hier braucht es manchmal eine Auszeit vom Alltag, um den Akku wieder aufzuladen und neue Energie zu sammeln. Und das kann auf ganz unterschiedliche Art und Weise geschehen: Da gibt es zum einen die

Kuren, also medizinische Vorsorge- oder Rehabilitationsmaßnahmen, wie Mutter- oder Vater-Kind-Kur, Kinderrehabilitation mit Elternbegleitung oder auch eine »normale« Reha. Zum anderen können auch Familienferienstätten oder Familienentlastende Dienste Erholung und Entlastung bringen.


*»Eine gute Vorbereitung ist Gold wert.
Je mehr Zeit Sie in eine sorgfältige
Planung der Kur investieren, desto
besser können Sie sich während
der Kur erholen!«*

Deshalb sollten Sie sich am Anfang die Zeit nehmen und einige grundsätzliche Fragen klären: Ist eine Kur das Richtige für mich oder brauche ich etwas anderes? Was erwarte ich von einer Kur? Und was erhoffe ich mir? Wer braucht die Kur eigentlich? Ich? Mein Kind? Beide? Finden Sie den Weg, der am besten zu Ihnen und Ihrer Familie passt. Kurberatungsstellen können Sie hierbei unterstützen (siehe [Links](#)).

Für alle Kurmaßnahmen gilt: Es wird ein ärztliches Attest benötigt, das die medizinische Notwendigkeit bescheinigt. Je genauer und zielgerichteter diese Bescheinigung ist, desto besser. Formulare und Merkblätter mit Hinweisen für Ihre Ärztin oder Ihren Arzt erhalten Sie in den Kurberatungsstellen der Wohlfahrtsverbände. Und bevor eine stationäre Kur in Frage kommt, müssen in der Regel alle ambulanten Maßnahmen ausgeschöpft sein. Mutter/Vater-Kind-Kuren sind von diesem Grundsatz ausgenommen.

Reha, Kur & Co im Überblick

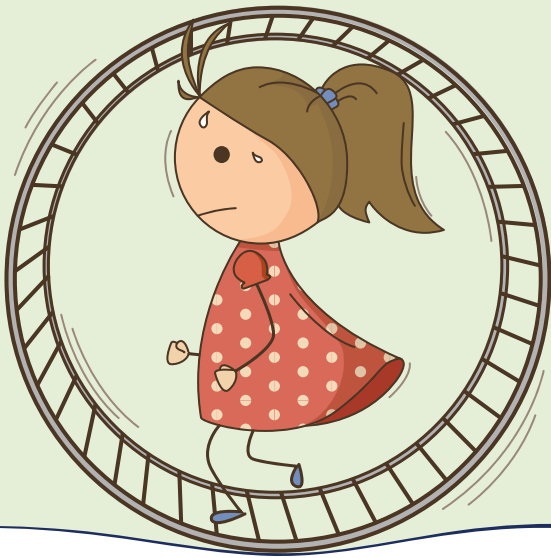
Mütter- / Väterkuren bzw. Mutter / Vater-Kind-Kuren

... sind Maßnahmen zur Vorsorge oder Rehabilitation speziell für Mütter oder Väter. Sie bieten Eltern die dringend benötigte Auszeit, wenn der Familienalltag zur Belastung wird und ihre Gesundheit gefährdet ist. Ganz wichtig: Im Mittelpunkt der Kur stehen die Mütter oder Väter selbst.

»Arbeit und Haushalt mal hinter sich lassen; ganz bewusst Zeit mit den Kindern verbringen – ohne Stress und Termindruck! Die drei Wochen haben uns allen richtig gut getan.«

Erholung: Ja! – Urlaub: Nein! Behandlungen, Therapien und Kurse stärken die Eltern und machen sie fit für den Familienalltag. Damit das klappt, wird ein individueller Therapieplan erstellt, der sowohl die gesundheitlichen Bedürfnisse als auch die Lebenssituation der Mutter oder des Vaters berücksichtigt.

Und die Kinder? Kleine Kinder (in der Regel nicht älter als 12 Jahre) und Kinder mit Behinderung können ihre Eltern begleiten. Sie erhalten bei Bedarf notwendige Therapien und Behandlungen. Um die Betreuung kümmert sich qualifiziertes Fachpersonal. So haben die Mütter und Väter Zeit für sich und können sich ganz auf ihre Anwendungen konzentrieren.



—

»Es lohnt sich über eine reine Mutter- / Vaterkur Gedanken zu machen. Ein Rest an Belastung und Stress bleibt auch in der besten Kureinrichtung, wenn die Kinder mitkommen.«

Gut zu wissen: Sie können die Kureinrichtung auswählen, die am besten zu Ihnen passt, denn bei der Auswahl gilt das Wunsch- und Wahlrecht. Anrecht auf eine Kur für Mütter und Väter haben übrigens alle, die Erziehungsverantwortung übernehmen: also auch Pflegeeltern oder unter Umständen Großeltern.



»Normale« Reha-Maßnahmen

Wenn die gesundheitlichen Probleme nicht im Zusammenhang mit ihrer Elternrolle stehen oder wenn die Reha-Maßnahme dem Erhalt der Erwerbsfähigkeit dient, ist eine Mutter/Vater-Kind-Kur nicht möglich.

Eltern können jedoch ihr Kind auch zu einer »normalen« stationären Reha-Maßnahme mitnehmen, sofern es pflegebedürftig ist. Die Aufnahme, Betreuung und Pflege erfolgt dann im Rahmen der Kurzzeitpflege in der Kureinrichtung. Diese Regelung gilt für alle pflegenden Angehörigen: Sie können also auch Ihre pflegebedürftige Mutter oder Ihren Bruder oder Ihre Partnerin zur Kur mitnehmen.

Tipp: Und wer versorgt die Familie daheim? Ob Haushaltshilfen, Familienpflege oder Kurzzeitpflege: Es gibt viele Möglichkeiten, Ihre Familie zu unterstützen, während Sie zur Kur sind. Informieren Sie sich dazu bei einer Kurberatungsstelle (siehe [Links](#)).

Kinderrehabilitation

Bei der Kinderrehabilitation geht es ausschließlich um das Kind und seine gesundheitlichen Probleme. Kinder mit Behinderung können in der Regel von einem Elternteil zur Kur begleitet werden. Auch Geschwisterkinder können mitkommen, wenn die Betreuung anders nicht zu organisieren ist. Die Eltern kümmern sich außerhalb der Therapien um das Kind und werden selbst in der Regel nicht therapiert.

Gut zu wissen: Weder Jahresurlaub noch das Krankengeld bei Erkrankung des Kindes (Kinder-Krank-Tage) werden aufgebraucht, wenn Sie Ihr Kind zur Kur begleiten.

Familienorientierte Rehabilitation (FOR)

Wenn Kinder sehr schwer erkranken – etwa an Krebs oder Mukoviszidose –, hat das Auswirkungen auf alle Mitglieder der Familie. Um Familien in dieser Situation zu unterstützen, gibt es mit der FOR eine spezielle Form der Kinderrehabilitation. Hier nehmen – oft im Anschluss an die Erstdiagnose – sowohl die Eltern als auch Geschwister an der stationären Maßnahme teil. Die ganze Familie wird in das Therapiekonzept mit einbezogen und lernt mit der Erkrankung umzugehen.

Was gibt es sonst noch?

Familienferienstätten bieten Erholung für die ganze Familie. Kinderbetreuung, Freizeitaktivitäten und Bildungsangebote sind dabei inklusive. Das Angebot der mehr als 100 gemeinnützigen Familienferienstätten reicht dabei von Gesundheitsvorsorge über Erlebnis- und Umweltpädagogik bis hin zu Stärkung der Erziehungs- und Medienkompetenz. Für Familien mit behinderten oder pflegebedürftigen Angehörigen gibt es zudem spezielle Angebote. Die Preise sind familienfreundlich und steuerbefreit, zudem besteht die Möglichkeit, individuelle Zuschüsse zu beantragen. Mehr Infos gibt es bei der BAG Ferienerholung (siehe [Links](#)).



Familienunterstützende Dienste oder auch **Familientlastende Dienste** bzw. **Offene Hilfen** unterstützen mit ihren flexiblen und unkomplizierten Angeboten Familien und verschaffen den Eltern so kleine Auszeiten im Alltag. Zum Angebot gehören unter anderem stunden- oder tageweise Betreuung der Kinder mit Behinderung – auch nachts und in Notfällen, Freizeitangebote und Ferienfreizeiten,

Beratung sowie Unterstützung in Behördendingen. Familienunterstützende Dienste in Ihrer Nähe finden Sie über den Familienratgeber der Aktion Mensch und über die Homepage der Lebenshilfe (siehe [Links](#)).

Suchen und Finden

Die Erfahrungen vieler Eltern zeigen: Je schwerer die Behinderung und je älter das Kind, desto schwieriger ist es, eine passende Kureinrichtung zu finden. Ein häufiges Problem: Eltern wünschen sich mehr Entlastung bei Pflege und Betreuung, als viele Einrichtungen bieten können.

Tipp: Was braucht Ihr Kind, um sich wohlfühlen? Was sind Ihre Mindestanforderungen an eine gute Betreuung? Machen Sie sich eine Liste und klären Sie diese Punkte mit den Kureinrichtungen noch vor Antragstellung.

Bundesweit gibt es mehr als 100 Mutter/Vater-Kind-Kureinrichtungen. Einen Überblick über die Ausstattung und die Leistungen der einzelnen Kliniken bieten verschiedene Kurverzeichnisse und Datenbanken im Internet (siehe [Links](#)). Hier erhalten Sie erste Informationen zu therapeutischen Schwerpunkten, zur Größe der Klinik und zur Lage oder auch darüber, wie die Kinderbetreuung geregelt und ausgestattet ist.

Tipp: Aktuelle Informationen zu Mutter/Vater-Kind-Kuren, Adressen von Kurhäusern, die Erfahrung mit Menschen mit Behinderung haben, aber auch Hinweise auf mögliche Alternativen finden Sie auf den Internetseiten der *Lebenshilfe* und auf familienratgeber.de (siehe [Links](#)).

Tipps von Eltern für Eltern

Und zu guter Letzt haben wir noch neun Ratschläge für eine gelingende Kur von Eltern für Eltern, die uns per E-Mail, Brief oder Telefon erreicht haben.

- 1 »Unbedingt beraten lassen! Das Müttergenesungswerk zum Beispiel bietet bundesweit Kurberatung über die Wohlfahrtsverbände an. Die helfen einem bei allen Fragen rund um die Kur: Bei der Antragsstellung und falls der Kurantrag abgelehnt wird auch beim Widerspruch.«
- 2 »Ich habe die besten Erfahrungen mit kleinen Kurkliniken gemacht. Die Atmosphäre ist familiärer und Kinder, die nicht so gut mit Trubel und Hektik umgehen können, kommen hier besser zurecht.«
- 3 »Kinderbetreuung, Unterricht, Therapien, Unterkunft: Rufen Sie die Kureinrichtung an, um herauszufinden, ob sie den Bedürfnissen Ihres Kindes wirklich gerecht werden kann!«
- 4 »Was mag Ihr Kind und was mag es nicht? Was macht ihm Spaß und wovor hat es Angst? Schreiben Sie in einen Steckbrief alles, was Betreuer über Ihr Kind wissen sollten. Das hilft, die Eingewöhnung zu verkürzen.«
- 5 »Nehmen Sie die aktuellen Berichte von Ärzten und Therapeuten Ihres Kindes mit.«



- 6** »Wenn Ihr Kind auf spezielle ärztliche Versorgung angewiesen ist, informieren Sie sich bei der Kureinrichtung, ob diese vor Ort gesichert ist oder ob es Fachärzte oder Spezialkliniken in der Nähe gibt.«
- 7** »Lassen Sie sich nicht entmutigen, nur weil der Kurantrag erst einmal abgelehnt wird. Das war bei meinen zwei Kuren auch so. Im Widerspruchsverfahren gingen die Anträge doch noch durch.«
- 8** »Die beste Anreise hat man, wenn man das Gepäck mit einem Paketdienst vorausschickt. Man kann sich in Ruhe um die Kinder kümmern und das Gepäck erwartet einen schon am Kurort.«
- 9** »Mein Tipp: Machen Sie eine Schwerpunktkur für Eltern behinderter Kinder. Mir hat das sehr geholfen. Diese Spezialkuren gibt es auch für andere Schwerpunkte.«

Links

Bundesvereinigung Lebenshilfe e.V.

Aktuelle sozialrechtliche Informationen und praktische Tipps für Menschen mit Behinderung, Eltern und Fachleute. www.lebenshilfe.de

Familienratgeber der Aktion Mensch

Das Online-Portal für Menschen mit Behinderung und ihre Angehörigen. Mit Informationen und Adressen zu Familienentlastung, Kurzzeitpflege, Kuren und vielem mehr. www.familienratgeber.de

Elly Heuss-Knapp-Stiftung / Deutsches Müttergenesungswerk

Hier gibt es alle Informationen rund um Mütter-/Väter- bzw. Mutter/Vater-Kind-Kuren. Welche Klinik bietet was? Wo gibt es die nächste Kurberatungsstelle? www.muettergenesungswerk.de

Rehacafé – Gesundheitscommunity

Noch Fragen zum Thema Rehabilitation? Hier finden Sie Informationen und Adressen von Beratungsstellen, Selbsthilfegruppen, Rehakliniken und Kurorten. www.rehacafe.de

rehakliniken.de

Mit mehr als 1400 Klinikadressen eines der umfassendsten Kurverzeichnisse. www.rehakliniken.de

BAG Familienerholung

Das Anfrageportal für über 70 gemeinnützige Familienfreizeitstätten. www.urlaub-mit-der-familie.de

Ihre Notizen

A series of horizontal dotted lines providing a space for taking notes.

Ein Projekt der



In Kooperation mit

*** Familienratgeber.de**
Der Wegweiser für Menschen
mit Behinderung

gefördert durch die



Bundesvereinigung Lebenshilfe e.V.

Raiffeisenstraße 18, 35043 Marburg

Tel.: 06421 491 - 0

Fax: 06421 491 - 167

Leipziger Platz 15, 10117 Berlin

Tel.: 030 206411 - 0

Fax: 030 206411 - 204

bundesvereinigung@lebenshilfe.de

www.lebenshilfe.de



Lebenshilfe