

## **Sie fühlen sich in Ihrer Rolle und mit den Mehrfachbelastungen überfordert:**

- » als Mutter / allein erziehende Mutter
- » in der Doppelbelastung Familie und Beruf
- » in der Pflege kranker Kinder und Angehöriger
- » bei Partnerschafts- und Erziehungsschwierigkeiten
- » bei vielfältigen Problemen
- » in der Verantwortung für Kinder mit Behinderungen

## **Sie sind nicht wirklich gesund und fühlen sich:**

Lustlos, gereizt, müde, schlapp und ausgebrannt?

**Sie sind noch nicht richtig erkrankt und haben dennoch:** Kopfschmerzen, Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen, Unruhe und Angstgefühle?

Oder hat Ihr Arzt oder Ärztin schon eine Erkrankung bei Ihnen festgestellt?

Vielleicht sind auch Ihre Kinder nicht gesund, leiden an Asthma, Neurodermitis oder AD(H)S?

Wenn sie sich und Ihre Situation hier wieder finden, kann eine **MÜTTERGENESUNGS-KUR** helfen wieder zu **Kräften** und zu neuen **Perspektiven** zu kommen.

## **Die Müttergenesung im Ev. Frauenwerk bietet in Lübeck Kurberatung und Kurvermittlung an:**

Als Expertinnen für Müttergenesungskuren informieren wir Sie in Einzelgesprächen und in Gruppenveranstaltungen über Kurkonzepte, Kurhäuser und Krankenkassen.

### **Wir klären gemeinsam mit Ihnen:**

- Wie ist Ihre derzeitige Lebenssituation?
- Welche gesundheitlichen Belastungen haben Sie?
- Welche medizinische Unterstützung brauchen Sie und Ihre Kinder?

### **Wir informieren Sie umfassend:**

- Was erwartet Sie bei der Kur?
- Wie wird die Kur beantragt?
- Wer finanziert die Vorsorge- oder RehaMaßnahme?
- Wenn sie alleine zur Kur fahren, wer Ihre Kinder oder pflegebedürftige Angehörige versorgen kann?

### **Wir unterstützen Sie im Antragsverfahren:**

- » Wir stellen den Kurantrag bei Ihrer Krankenkasse und begleiten das Bewilligungsverfahren.
- » Wir unterstützen Sie bei Ihrer Kurfinanzierung und helfen bei der Restkostenfinanzierung.
- » Bei einer Ablehnung überlegen wir gemeinsam, ob und wie ein Widerspruch möglich ist.
- » Was Sie für sich vor, während und nach der Kur tun können.
- » Wir wählen mit Ihnen die für Sie geeignete Einrichtung aus.

**Bei bestimmten Voraussetzungen** kann eine Frau eine Vorsorge- und Rehabilitationsmaßnahme (Mütterkur oder Mutter-Kind-Kur) beantragen

**Bei einer Bewilligung** werden die Kosten (bis auf den gesetzlichen vorgeschriebenen Eigenanteil/anteilige Fahrtkosten) von der Krankenkasse übernommen. Grundlage dafür sind die vom Arzt ausgefüllten Atteste – diese Formulare bekommen sie nach einer persönlichen Beratung von uns.

**Die Kureinrichtungen** des Müttergenesungswerkes arbeiten nach einem frauenspezifischen und familien-gerechten Ansatz. Sie sind auf die verschiedenen Erkrankungen, individuellen Lebenslagen sowie gesundheitlichen und psychosozialen Belastungen von Müttern ausgerichtet.

## **Eine Kur hilft Ihnen**

- Ihr inneres Gleichgewicht wieder zu finden
- Mut und Kraft für neue Lebenswege zu schöpfen
- zu lernen mit Problemen des Alltags neu umzugehen
- sich für neue Sichtweisen zu öffnen