

Tipps und Hinweise für Ihren Kurerfolg

Ihre Kur wird bald beginnen. Sie soll verhindern, dass stark belastete Mütter oder Väter ernsthaft erkranken. Deshalb werden Sie während des dreiwöchigen Kuraufenthaltes nicht nur medizinisch betreut. Sie lernen auch, wie Sie Ihren anstrengenden Alltag besser bewältigen können.

Die Kurklinik wird Ihnen Informationsmaterial sowie einige Fragebögen zuschicken. Bitte denken Sie daran, diese Vordrucke rechtzeitig ausgefüllt und unterschrieben zurückzusenden. So kann die Klinik bereits vor Ihrer Anreise zum Beispiel benötigte Hilfsmittel oder entsprechende Lebensmittel bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten für Sie bereitstellen.

Um Sie gedanklich auf Ihren Kuraufenthalt einzustimmen, hier einige Tipps und Hinweise:

Im Alltag wird oft vergessen, sich auch um sich selbst und nicht nur um andere zu kümmern. Deswegen dürfen Sie sich während Ihres Aufenthalts in der Kurklinik den größten Teil des Tages auf sich konzentrieren und sich damit etwas Gutes tun. Allerdings ist eine Mutter-Kind-Kur eine medizinische Leistung, die Ihre aktuelle Situation verbessern soll und keine Erholungsmaßnahme anstelle eines Urlaubs.

Nutzen Sie das Aufnahmegespräch mit dem Klinikarzt dazu, Ihre körperlichen und seelischen Probleme offen zu schildern. Der Arzt kann dann Ihre Situation besser einschätzen und verordnet die erforderlichen Anwendungen und Therapien ganz individuell. Darüber hinaus sind eine Teilnahme an Gruppen- und Einzel-Gesprächskreisen z. B. mit psychologischer Unterstützung oder auch Entspannungsangebote wie autogenes Training, Entspannungsübungen nach Jacobson sowie Bewegungsprogramme und Ernährungsberatung Bestandteil der Therapien. Verschiedene kreative Angebote wie z. B. Seidenmalerei, Basteln mit verschiedenen Materialien runden das Angebot ab.

Die Teilnahme an diesen – speziell auf das Krankheitsbild der einzelnen Mutter bzw. des Vaters zugeschnittenen – Angeboten gehört zum „Pflichtprogramm“ der Kur. Während der Kurmaßnahme kümmern sich Ärzte und Therapeuten wie z. B. Psychologen, Physiotherapeuten, Pädagogen, Ernährungsberater und Erzieher um Ihre Gesundheit und die Ihrer Kinder, stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite und helfen dabei, bestehende Probleme zu lösen. Seien Sie mutig und probieren Sie Neues aus. Nehmen Sie Hilfsangebote an!

Selbst wenn der Umgang mit den anderen Müttern, Vätern oder deren Kindern manchmal Toleranz erfordert: Bleiben Sie gelassen.



Bitte denken Sie daran, auch Ihren Arbeitgeber vorab über die geplante Kur zu informieren. Das Gleiche gilt, wenn Sie Leistungen von der Agentur für Arbeit oder dem Jobcenter erhalten. Dann informieren Sie dort bitte Ihren zuständigen Leistungssachbearbeiter.

Die AOK – Die Gesundheitskasse wünscht Ihnen, dass Sie während Ihrer Kur Kraft schöpfen für die zukünftigen Herausforderungen. Verbringen Sie eine erholsame und schöne Zeit. Je mehr Sie sich in den Kurablauf einbinden und selbst aktiv etwas für Ihre Gesundheit tun, umso länger wird der Kurerfolg anhalten! Alles Gute auch für Ihre Familie!

Ihre AOK – Die Gesundheitskasse