

Vater-Kind-Kur

Focus: Männergesundheit 26



Vater-Kind-Kur



Vater sein, dagegen sehr ...

Bei Frauen ist häufig die Rede von der Doppelbelastung, dem Problem, Beruf und Elternschaft unter einen Hut zu bringen. Doch diese Herausforderung ist nicht frauenspezifisch – auch viele Männer fühlen sich zerrissen zwischen dem Anspruch, die Familie zu ernähren, gleichzeitig aber ein guter Vater zu sein. Das gilt in besonderem Maße für alleinerziehende Männer.

Nicht selten kommen sie dann an einen Punkt, an dem es einfach nicht mehr geht, an dem der Alltag sie so überlastet, dass sie glauben, der Lage nicht mehr Herr werden zu können. Der Dauerstress führt zur Gereiztheit und belastet letztlich auch die Beziehung zu den Kindern. Der Wunsch nach einer intakten, gut funktionierenden Familie und die Realität klaffen dann weit auseinander, es schleicht sich das Gefühl des Versagens ein, weil das Elternteil am eigenen – oft viel zu hoch gesteckten – Ideal scheitert. Das verursacht weiteren Stress und vor allem auch Frust, der dann manchmal sogar zu gesundheitlichen Problemen beim Vater (und den Kindern!) führen kann.



Wenn Sie auf dem besten Weg Richtung »Burnout« sind oder das Gefühl haben, nicht mehr zurechtzukommen, und dass Ihnen die Kinder »entgleiten«, ist es höchste Zeit, die Notbremse zu ziehen, bevor Sie oder eines Ihrer Kinder auf der Strecke bleiben. Wenn seelische Belastungen Überhand nehmen und gesundheitliche Probleme vorhanden sind, kann eine Vater-Kind-Kurmaßnahme einen wichtigen Wendepunkt darstellen, eine Zäsur in der Alltagsroutine, die Ihnen hilft, Prioritäten neu zu setzen, Probleme lösungsorientiert anzugehen – und die angeschlagene körperliche und/oder seelische Gesundheit wiederherzustellen. Eine solche Kurmaßnahme stellt also eine Chance dar, die ansonsten vorprogrammierte Abwärtsspirale zu durchbrechen, die Gesundheit der gesamten Familie zu stärken und letztlich auch die »Familienbande« zu festigen. Das macht Sie und Ihre Kinder stark für die Herausforderungen, die das Leben Ihnen stellt!

Vater-Kind-Kurmaßnahmen

Gesetzliche Krankenkassen übernehmen analog zu den Mutter-Kind-Kuren auch Vater-Kind-Kuren. Verschiedene Kurkliniken bieten spezielle Vater-Kind-Kuren an, es gibt 20 vom Müttergenesungswerk anerkannte und zertifizierte Kliniken im gesamten Bundesgebiet.

Wem steht eine Vater-Kind-Kur zu?

Generell richtet sich das Angebot an alle Väter in Familienverantwortung, die entweder bereits erkrankt, zumindest aber gesundheitlich gefährdet sind, z.B. aufgrund eines bestehenden Erschöpfungssyndroms, der »Doppelbelastung«, Beruf und Kinder unter einen Hut zu bringen, oder auch wegen einer Trennung, der Erkrankung der Partnerin, Pflege der Eltern oder anderer Familienmitglieder oder sonstiger belastender Situationen. Denn nicht selten führen diese zu Stress, Erschöpfung bis zum »Burnout«– und am Ende zu gesundheitlichen Problemen oder gar schweren Erkrankungen.

Was ist das Ziel eines solchen Kuraufenthalts?

Ziel ist, die Väter mit neuen Impulsen wieder »fit« für ihren Alltag zu machen und ihre Gesundheit zu stärken. Sie sollen Kraft schöpfen und Strategien erlernen, um mit den belastenden Situationen (z.B. einer Trennung oder einem kranken, pflegebedürftigen Kind) besser zurechtzukommen. Die Kur umfasst körperlich stärkende und psychologische Maßnahmen. Dafür wird immer ein individueller Therapieplan ausgearbeitet, der die Lebensumstände und die spezielle Problematik/Erkrankung des Patienten reflektiert. Während der Kur werden die Kinder kompetent betreut. Kinder mit einer eigenen Indikation können ggf. auch eigene medizinische Anwendungen erhalten. In der Regel können Kinder bis 12 Jahren an einer Vater-Kind-Kur teilnehmen (in Ausnahmefällen auch bis 14 Jahren), für behinderte Kinder gibt es keine Altersbeschränkung.

Schöner Nebeneffekt: Trotz intensiver Therapie bleibt viel gemeinsame Zeit mit den Kindern, die in der Regel noch durch spezielle Freizeitangebote der Kureinrichtung bereichert wird. Gemeinsame Erlebnisse stärken die Vater-Kind-Beziehung, weshalb Vater und Kind(ern) ein gemeinsamer Kuraufenthalt oft ein Leben lang in schöner Erinnerung bleibt!



Wohin?

Das Müttergenesungswerk vergibt ein Siegel für anerkannte Kurkliniken, das sogenannte MGW-Qualitätssiegel. Eckpfeiler für die Vergabe sind Geschlechtsspezifik, Ganzheitlichkeit, feste Kurgruppen als therapeutisches Mittel, qualifizierte Kinderbetreuung, Sicherstellung der therapeutischen Kette (von der vorbereitenden Beratung bis zur Nachsorge) und Transparenz.

Derzeit gibt es 20 solcher zertifizierten Einrichtungen in unterschiedlicher Trägerschaft. Darunter sind auch Kliniken der gemeinnützigen Kur + Reha GmbH, deren Rehaklinik Feldberg eine der ersten Kliniken mit einem männerspezifischen, ganzheitlichen Therapiekonzept war. Ziel des Angebotes der Kur- und Rehakliniken ist es, Männern die Möglichkeit zur Auseinandersetzung mit den besonderen Belastungen ihrer Aufgaben als Vater zu geben und zusätzlich im Bereich Sport- und Bewegungstherapie den Bedürfnissen von Männern besser gerecht zu werden.

Häufig attestiert der Arzt neben einem gesundheitsgefährdenden Erschöpfungszustand spezifische Gesundheitsstörungen des Vaters oder/ und des Kindes. Viele Kliniken haben sich daher im Rahmen der Vater-Kind-Kuren Schwerpunkte gesetzt. Solche Schwerpunkte können medizinische Indikationen beinhalten (z.B. Zöliakie oder Migräne) oder sich auf die Lebensumstände beziehen (z.B. Trauer). Bei der Wahl der Klinik ist es sinnvoll, sich über die jeweiligen Schwerpunkte zu informieren.



Wer zahlt was?

Vater-Kind-Kuren sind Pflichtleistungen der gesetzlichen Krankenversicherung. Sie übernimmt daher den Großteil der Kosten. Eine Kurmuss aber im Vorfeld genehmigt werden – und dafür ist eine Antragsstellung notwendig. Es dauert ca. 3–6 Wochen, bis ein Antrag von der Krankenkasse bearbeitet wird.

Der Vater muss allerdings auch einen kleinen Anteil der Kosten tragen:

- Pro Tag 10,00 EUR, wenn er nicht zuzahlungsbefreit ist. Bei 21 Tagen ist das maximal 210,00 EUR. Entspricht diese Zuzahlung mehr als 2% des Jahresnettoeinkommens (1% für chronisch Kranke), kann eine Zuzahlungsbefreiung beantragt werden.
 - Außerdem bei Vorsorgemaßnahmen 10% der Reisekosten (pro Person mindestens 5,00 EUR, höchstens aber 10,00 EUR pro Fahrt also bei einem Vater, der mit 2 Kindern eine Vater-Kind-Kur macht, sind das min. 30,00 EUR, max. 60,00 EUR insgesamt).
 - Bei Rehabilitationsmaßnahmen werden die Reisekosten von der Krankenkasse übernommen.
- Privatversicherte sollten sich mit ihrer Krankenkasse in Verbindung setzen, welche Kosten übernommen werden. Oft zahlen die privaten Versicherungen nur, wenn eine entsprechende Zusatzversicherung abgeschlossen wurde.

Viel gemeinsame Zeit mit den Kindern – doch was ist mit der Schule?

Es ist nicht immer möglich, dass eine Vater-Kind-Kur in den Schulferien stattfindet. Für schulpflichtige Kinder bedeutet das, dass sie drei Wochen nicht am Unterricht teilnehmen können. In der Regel ist das kein Problem. Der Vater sollte sich aber vorab mit den Lehrern in Verbindung setzen. Oft wird dann das Lehrmaterial und die Hausarbeiten an die Kureinrichtung übermittelt, die in der Regel eine Hausaufgabenbetreuung durch qualifizierte Fachkräfte anbieten. Einige Kurkliniken haben sogar Kooperationen mit Schulen vor Ort, so dass die Kinder dort am Unterricht teilnehmen können.

Aber selbst wenn nicht: Die Kinder profitieren grundsätzlich immer von einer solchen Kur - körperlich und seelisch. Das sollte bei allem Ehrgeiz nicht vergessen werden. Meistens holen sie den verpassten Schulstoff nach ihrer Rückkehr auch schnell wieder auf. Sprechen Sie einfach vorab mit den Lehrern, wie sie das bei Ihrem Kind einschätzen und welche Unterstützung sie geben können

WICHTIGER HINWEIS:



Es ist nicht notwendig, für die Kur Urlaub zu nehmen – denn sie ist kein Urlaub!

Bei einer Vater-Kind-Kur handelt es sich um eine medizinische Maßnahme. Dafür muss kein Urlaub genommen werden. Die Bewilligung der Kur durch die Krankenkasse stellt Sie von der Arbeit frei – sie gilt wie ein Krankenschein und muss dem Arbeitgeber vorgelegt werden. Das Gehalt läuft während der Kur ganz normal weiter.

Arbeitslose müssen die Bewilligung der Kur der Agentur für Arbeit vorlegen, die Arbeitslosenbezüge laufen während der dreiwöchigen Kur ganz normal weiter.

Grundsätzlich hat eine Vater-Kind-Kur auch nichts mit Urlaub zu tun! Es gibt einen festen Therapieplan und es wird intensiv daran gearbeitet, die Gesundheit des Vaters (und ggf. des Kindes/der Kinder) wieder herzustellen oder zu stabilisieren. Vater-Kind-Kuren sind Pflichtleistungen der gesetzlichen Krankenversicherung. Denn auch Väter haben ein Recht auf Hilfe.

Die Antragstellung – so geht's

Am Anfang steht das A – der Gang zum Arzt. Denn für die Bewilligung einer Vater-Kind-Kur muss ein ärztliches Attest vorliegen. Der Hausarzt muss also bestätigen, dass eine Kur zur Rehabilitation oder zur Vorsorge von Erkrankungen medizinisch angeraten wird. Wenn Ihr Kind krank ist, benötigen Sie für dieses auch ein Attest.

Danach müssen Sie bei Ihrer Krankenkasse Ihr Attest (ggf. auch das Ihres Kindes) einreichen und einen formlosen Antrag für eine Vater-Kind-Kurmaßnahme stellen. Oft hilft der Hausarzt beim Ausfüllen.

Darüber hinaus gibt es verschiedene Beratungsstellen, die bei der Antragsstellung behilflich sind, beispielsweise Beratungsstellen im Verbund des Müttergenesungswerks bei den Wohlfahrtsverbänden vor Ort (www.muettergenesungswerk.de) oder auch die telefonische Beratungsstelle der Kur + Reha GmbH, die unter der kostenfreien Rufnummer 0800/ 2232373 zu erreichen ist oder auf www.kur.org.

Leider ist es nicht ungewöhnlich, dass ein Antrag von der Krankenkasse zunächst abgelehnt wird. Die Beratungsstellen helfen Ihnen, fristgerecht einen Widerspruch gegen diesen Bescheid einzureichen – oft wird der Antrag dann in »zweiter Instanz« bewilligt.

Am Ende stehen die großen E's ...





Weiterführende Links

Informationsportal der Kur + Reha GmbH www.kur.org/vater-kind-kur/

Informationen des Müttergenesungswerks www.muettergenesungswerk.de/vaterkuren.html

Viele gesetzliche Krankenkassen bieten Informationen zur Vater-Kind-Kur und dessen Antragsstellung auf Ihren Webseiten an.



HILFE FÜR MÄNNER

GESUNDHEIT KANN MAN(N) BESSER JETZT MITGLIED WERDEN

ODER SPENDEN

Wussten Sie ...

... dass Männer fast doppelt so häufig unter chronischen Erkrankungen leiden wie Frauen? Männer gehen regelmäßig an ihre körperlichen und seelischen Grenzen und oft darüber hinaus. Außerdem ist ihre Lebenserwartung fünf Jahre geringer. Das muss nicht so bleiben.

Die Stiftung Männergesundheit steht für unabhängige Forschung, Informationen und Aufklärung. Ein Beispiel ist unsere Ratgeberreihe.

Damit wir unser umfangreiches Informations- und Hilfsangebot auch in Zukunft erweitern und kostenlos zur Verfügung stellen können, benötigen wir Ihre Hilfe!

Fordern Sie noch heute Ihre Mitgliedschaft in unserem Förderverein an unter info@fv-stiftung-maennergesundheit.de

Oder unterstützen Sie uns mit einer Spende!

Stiftung Männergesundheit IBAN DE19 1012 0100 1003 000049 BIC WELADED1WBB Dieser Informationsratgeber <u>ersetzt nicht</u> das Arztgespräch! Bitte beachten Sie auch, dass die Herausgeber keine individuelle Patientenberatung anbieten können. Besprechen Sie alles Weitere bitte mit Ihrem Hausarzt.

Impressum

Männergesundheit 26 - Vater-Kind-Kur, Stand 2018

Herausgeber

Stiftung Männergesundheit Leipziger Straße 116 10117 Berlin Telefon: 030 652126 0 Telefax: 030 652126 112

E-Mail: info@stiftung-maennergesundheit.de www.stiftung-maennergesundheit.de

Inhaltliche Beratung

Melcher Franck, Geschäftsführer Kur + Reha GmbH des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes Landesverband Baden-Württemberg

Redaktion

Dr. Bettina Albers

Gestaltung

Klapproth + Koch

Fotos

- © Lella B shutterstock.com
- © Axente Vlad shutterstock.com
- © q-stockstudio shutterstock.com
- © Evgeny Atamanenko shutterstock.com
- © wavebreakmedia shutterstock.com

Patenschaft



des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes BW