

KURNACHARBEIT

Meine Kur aufleben lassen

...anknüpfen an die Erfahrungen aus der Kur

Den Kurerfolg stabilisieren und die Kur ein Stückchen mit in den Alltag tragen – dabei sollen unsere Kurnachsorgeangebote helfen.

Seminarangebote im Haus Maria Immaculata in Paderborn

22.10. – 24.10.2021
05.11. – 07.11.2021



Seminarangebote im Bergkloster in Bestwig

19.02. – 21.02.2021

Seminarangebot in der Bildungsstätte St. Bonifatius in Elkerlinghausen

10.09. – 12.09.2021
08.10. – 10.10.2021

Seminarangebote im Exerzitienhaus Kloster Salmünster in Bad Soden-Salmünster

03.09. – 05.09.2021
15.10. – 17.10.2021

Kosten

Teilnehmerinnen aus der Diözese Paderborn

– erhalten einen Zuschuss aus Müttergenesungsmitteln –
69,- € im Doppelzimmer
89,- € im Einzelzimmer
(Geringverdiener können einen Antrag auf Bezugssumme stellen)

Für Teilnehmerinnen aus anderen Diözesen

159,- € im Doppelzimmer
179,- € im Einzelzimmer
(Evtl. sind auch Zuschüsse aus Müttergenesungsmitteln möglich.
Setzen Sie sich bitte mit Ihrer Beratungsstelle in Verbindung.)

Ihre Anmeldung richten Sie an:

Arbeitsgemeinschaft für Müttergenesung
im Erzbistum Paderborn
Am Stadelhof 15, 33098 Paderborn
Tel. (05251) 209 – 247
Mail: m.weinstock@caritas-paderborn.de

Über das Angebot hinaus haben Sie die Möglichkeit, mit Ihrer Beratungsstelle ein Gespräch zur Kurnacharbeit zu führen.

FAMILIENANGEBOTE

FAMILIENERHOLUNG

Das Erzbistum Paderborn unterstützt Maßnahmen der Familienerholung. Diese Maßnahmen sollen jungen Familien zugutekommen, die ihren Wohnsitz im Erzbistum haben. Zuschüsse werden für Familienangebote der freien Wohlfahrtspflege gezahlt.

Für Fragen und Antragsstellung stehen die in diesem Flyer aufgeführten Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner und der Diözesancaritasverband unter folgendem Kontakt beratend und unterstützend zur Seite:

Sabrina Groppe,
Tel.: 0 52 51 209-244 oder auch
per Mail: S.Groppe@caritas-paderborn.de



Familienseminare

Der Familienbund der Katholiken im Erzbistum Paderborn bietet an:

- Wochenenden für Familien
- Vater-Kind-Wochenenden und
- Feriensemina

Mit unterschiedlichen Inhalten, z.B.:

- „Behütet und beschützt... Daniel in der Löwengrube“ – Musik, Theater, religiöse Themen, Spiel...
- Mutter-Kind-Wochenende:
„Für Eile fehlt mir die Zeit!“
... eine Auszeit nehmen, Kräfte tanken...
- Herbstferienseminar für Frauen mit Kindern:
Gespräche, Geschichten, Werken, Natur erleben...
- Adventswochenende für Familien:
„Weißt du, wie der Dezember riecht?“
Vorweihnachtlich-schöpferische Auszeit



Weitere Einzelheiten erfahren Sie beim:

Familienbund der Katholiken im Erzbistum Paderborn e.V.,
Kilianstraße 26, 33098 Paderborn, Tel.: 0 52 51 8 79 52 05
www.familienbund-paderborn.de

ANGEBOTE 2021

INFORMATIONEN FÜR DIE DIÖZESE PADERBORN



Mutter- / Vater-Kind-Kuren
Mütter- / Väterkuren
Kinderkuren
Kuren für pflegende Angehörige
Kurnacharbeit
Familienerholung



ckd
Das Netzwerk von Ehrenamtlichen



KATHOLISCHE GESELLSCHAFT DEUTSCHLANDS kfd
Katholischer Deutscher Frauenbund

Arbeitsgemeinschaft
für Müttergenesung
im Erzbistum Paderborn

Am Stadelhof 15
33098 Paderborn
Tel. (05251) 209 - 247
Mail: m.weinstock@
caritas-paderborn.de

Bundesweite Info-Hotline:
(0180) 140 0140 (3,9 ct/min.)

Online-Beratung:
www.beratung-caritas.de

Internet:
www.kag-muettergenesung.de

MÜTTER GENESUNGS WERK KAGO
Müttergenesung.
www.muettergenesungswerk.de

IHR WEG ZUR KUR

Mütter-/Väterkur oder
Mutter-/Vater-Kind-Kur
Kinderkuren
Kuren für Pflegende Angehörige

1. Kontaktaufnahme

Vereinbaren Sie zuerst ein Beratungsgespräch mit einer unserer Beratungsstellen, wenn Sie sich erschöpft oder krank fühlen. Dort können Sie die kostenlose Beratung und Hilfe in Anspruch nehmen. Besprechen Sie mit der Beraterin oder dem Berater das Für und Wider einer Vorsorge- oder Rehabilitationsmaßnahme und überlegen Sie gemeinsam die Verfahrensabwicklung rund um den Kurantrag.

2. Besuch bei der Ärztin oder dem Arzt

Gehen Sie zu Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt und besprechen Sie, ob die medizinischen Voraussetzungen für eine Kurmaßnahme zur Vorsorge oder Rehabilitation gegeben sind. Lassen Sie sich ggf. Ihre Krankheit und evtl. auch die Ihres Kindes attestieren und möglichst genau beschreiben. Die Verordnungen (Atteste) sind bei den Ärzten hinterlegt.

3. Antragstellung

Stellen Sie gemeinsam mit Ihrer Beraterin oder Ihrem Berater alle notwendigen Unterlagen (dazu gehören auch die ärztlichen Atteste) für die Krankenkasse zusammen. Der Antrag wird an Ihre Krankenkasse geschickt.

4. Wunsch-/Wahlrecht

Die Beratungsstelle sucht mit Ihnen die für Sie passende Einrichtung und klärt Sie zum Wunsch- und Wahlrecht auf. Sie erhalten alle wichtigen Informationen zur Klinik.

5. Wenn's mal nicht glatt läuft...

Lassen Sie sich nicht entmutigen, falls die Krankenkasse Ihren Antrag ablehnen sollte. Die Beratungsstelle unterstützt Sie beim Widerspruch.

FÜR WEN KOMMT EINE KURMAßNAHME IN FRAGE?

Für Mütter und Väter in aktueller Erziehungsverantwortung nach den §§ 24 und 41 SGB V,

Für Mütter/Frauen/Väter/Männer, die Angehörige pflegen nach den §§ 23, 24, 40, 41 SGB V,

aus denen sich ein Anspruch auf eine medizinische Vorsorge- oder Rehabilitationsmaßnahme ergibt. Voraussetzung für die Gewährung der genannten Leistungen ist das Vorliegen von Gesundheitsproblemen wie beispielsweise:

- **Abgeschlagenheit**
- **Anpassungsstörung**
- **Stimmungsschwankungen**
- **Unruhe- und Angstgefühle**
- **Gereiztheit**
- **Rückenschmerzen**
- **Kopfschmerzen**
- **Magen-Darm-Probleme**
- **Schlafstörungen**
- **Erschöpfungszustände bis zum Burnout**
- ...

Gesundheitsprobleme stehen im direkten Zusammenhang mit den mütterspezifischen und väterspezifischen Beanspruchungen und Belastungen in der Familie sowie weiteren negativen Kontextfaktoren.

Für eine erfolgreiche Behandlung sind die Herausnahme aus dem häuslichen Umfeld (Entlastung von den Alltagsaufgaben) sowie ein komplexer (interdisziplinärer, mehrdimensionaler) Behandlungsansatz erforderlich.

Die richtige Beratung ist wichtig!

(siehe Liste der Beratungsstellen)

Wir empfehlen, sich an eine unserer Beratungsstellen zu wenden. Dort können alle wichtigen Fragen wie z. B.

- Ist die Kurmaßnahme mit oder ohne Kind sinnvoll?
- Sind die eigenen Erwartungen realistisch?
- Wie können Kinder oder pflegebedürftige Angehörige während der Abwesenheit versorgt werden?
- Wie sieht die Finanzierung aus?
- ...

besprochen werden.

KURANGEBOTE

Für Mutter-Kind und Mütter in aktiver Erziehungs- und Pflegeverantwortung

Angebote Schwerpunktturen:

- Alleinerziehende Mütter
- Trauerarbeit
- Frauen mit behinderten Kindern
- Frauen mit krebskranken Kindern
- Frauen in besonderen Notsituationen (z. B. ungewollte Schwangerschaft)
- Frauen nach Trennung / Scheidung
- Frauen und Kinder in Patchwork- und Pflegefamilien
- Frauen und Kinder mit Hör- und Sehbehinderungen
- Adipositas
- Psychosomatische Beschwerden
- Burn Out
- Pflegende Frauen
- u. a. mehr

Mutter-Kind-Kuren:

Seeplätze	Mittelgebirge	Hochgebirge
Borkum	Bad Wildungen	Feldberg
Kühlungsborn	Bad Salzungen	Oy Mittelberg
Langeoog	Bestwig-Berlar	Scheidegg
Norderney	Braunlage	
Plön	Goch	
Timmendorfer Strand	Winterberg	
Wangerooge		

Mütterkuren und Kuren für pflegende Angehörige:

Norderney	Winterberg	Wertach
-----------	------------	---------

Therapiezentren für Behinderte:

—	Nohfelden	—
—	St. Ingberg	—
—	Neustadt-Mardorf	—

Kinderkuren:

Graal-Müritz	Meerbusch	Bad Hindelang / Oberjoch
	Murnau	Feldberg
	Wangen	Oy Mittelberg
		Scheidegg

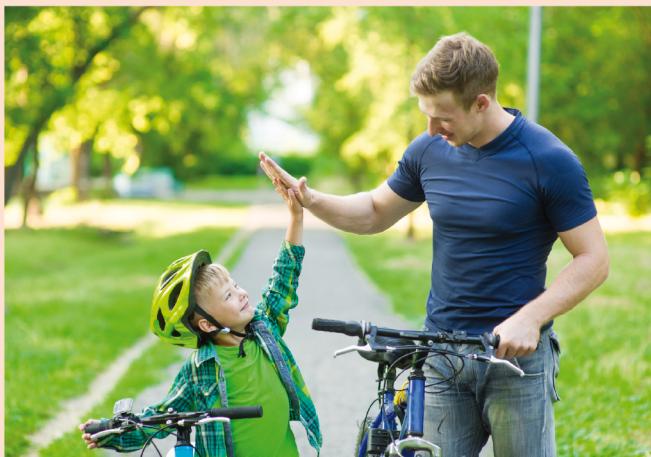
KURANGEBOTE

für Vater-Kind und Väter in aktiver Erziehungsverantwortung

Vorsorge- oder Rehamaßnahmen sind auch für Väter in Erziehungsverantwortung mit und ohne Kinder möglich. Ganz gleich, ob in einer Partnerschaft lebend oder alleinerziehend: Die Anforderungen an Väter sind erheblich gestiegen. Mehr Väter tragen mittlerweile die Hauptverantwortung für ihre Familie. Nicht wenige Väter leiden unter der Mehrfachbelastung: Sie wollen ihren Kindern, ihrer Partnerin, ihrer Familie gerecht werden und ihren Mann im Berufsleben stehen. Wenn viele kleine und große Belastungen zum Dauerstress werden und die Kraftreserven aufgebraucht sind, können Gesundheitsstörungen auftauchen und Erkrankungen entstehen.

Bei den Väter-Kuren werden die vater- und männerspezifischen Gesundheitsstörungen und Problematiken intensiv behandelt. Die ganzheitliche Behandlungsweise unter Berücksichtigung medizinischer, psychologischer und sozialer Aspekte ist integrativer Bestandteil des Behandlungskonzeptes.

Die Kuren werden in Kliniken durchgeführt, die sich auf die Aufnahme von Vätern spezialisiert haben.



Vater-Kind-Kuren:

- Norderney
- Oy Mittelberg

Väterkuren:

- Bad Wörishofen

KURANGEBOTE

für pflegende Angehörige

Die Pflege und Versorgung Angehöriger insbesondere in der häuslichen Umgebung kostet viel Kraft und Energie. Unabhängig von der Erkrankung des Angehörigen werden Pflegende gefordert und sind oft fremdbestimmt. Alltägliche Dinge werden zum Luxus und eigene Bedürfnisse werden hinten angestellt.

Wenn Sie einen Angehörigen pflegen, kennen Sie die körperlichen, psychischen und sozialen Belastungen, wie:



- Erschöpfung und Nervosität
- Unruhe, Angstzustände
- Schlafstörungen
- Kopf- und Rückenschmerzen
- Magen-Darm-Störungen
- Herz-Kreislauf-Beschwerden
- Stimmungsschwankungen oder leichte depressive Episoden
- Ungewissheit über die Zukunft
- wenig Zeit und fehlende Erholungsmöglichkeiten
- soziale Isolation
- Einsamkeit

Kuranspruch pflegender Angehöriger

Vielen pflegenden Angehörigen ist nicht bekannt, dass sie eine Kur (stationäre Vorsorge- und Rehamaßnahme) in Anspruch nehmen können, um ihre Gesundheit zu erhalten.

Eine Kur hilft Ihnen Kraft zu tanken. Dort haben Sie die Möglichkeit:

- den Blick einfach einmal auf sich zu lenken
- körperliche Beschwerden gezielt anzugehen
- zu lernen, wie Sie Ihre individuelle Pflegesituation verbessern können
- Netzwerke zu knüpfen und sich mit anderen Betroffenen auszutauschen
- gestärkt nach einer Kur den Pflegealltag zu meistern

Ihr Weg in eine Kur für pflegende Angehörige

Sie können eine Kur beantragen, wenn

- Sie einen Angehörigen pflegen
- die Pflegesituation Sie belastet und sich auf Ihren Gesundheitszustand auswirkt
- Sie gesetzlich krankenversichert sind

Voraussetzung für die Bewilligung des Antrages durch die Krankenkasse ist eine ärztliche Verordnung (Anspruch nach §§ 23 bzw. 40 SGB V), welche die Notwendigkeit der Kurmaßnahme bescheinigt.

Gemeinsam mit Ihrer Beratungsstelle in 5 Schritten zur Kur

- Nehmen Sie Kontakt auf und vereinbaren Sie einen Termin.
- Die Beratungsstelle hilft Ihnen die passenden Unterlagen auszufüllen.
- Ihr Hausarzt stellt Ihnen die ärztlichen Verordnungen aus.
- Gemeinsam mit der Beratungsstelle stellen Sie Ihren Kurantrag und planen die Versorgung Ihres Angehörigen während der Kur.
- In einigen Kliniken besteht auch die Möglichkeit den Pflegebedürftigen mitzunehmen oder in einer Kurzzeitpflegeeinrichtung in der Nähe unterzubringen.
- Wenn's mal nicht glatt läuft: Lassen Sie sich nicht entmutigen, falls Ihr Antrag abgelehnt wird. Die Beratungsstelle unterstützt Sie bei Ihrem Widerspruch.



Kuren
für pflegende Angehörige

Kurberatungsstellen der
Freien Wohlfahrtspflege

Das Projekt
„Zeit & Erholung für pflegende Angehörige in NRW“
– Kurberatung für pflegende Angehörige –
wird durch das Ministerium für Arbeit, Gesundheit
und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen gefördert.

Gefördert vom
Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen



Beratungsstellen und
weitere Informationen finden Sie unter:

www.kurberatung-pflegende-an gehoerige.de

BERATUNGSSTELLEN

Zu allen Fragen der Kur- und Erholungshilfe stehen Ihnen die aufgeführten örtlichen Stellen in Ihrer Nähe zur Verfügung

ARNSBERG

Caritasverband
Arnsberg-Sundern e.V.
Beratungszentrum Inpetto
Clemens-August-Str. 15
59821 Arnsberg
Tel. 02931 5450510
h.goessmann-wagner@caritas-arnsberg.de

HAGEN

Caritasverband Hagen e.V.
Beratungsstelle
Schwerter Str. 130
58099 Hagen
Tel. 02331 483319-18
familien.kuren@caritas-hagen.de

MENDEN

SKFM Katholischer Verein für
soziale Dienste in Menden e.V.
Beratungsstelle
Pastoratstr. 27
58706 Menden
Tel. 02373 928730
c.grabowski@skf-menden.de

HAMM

Caritasverband Hamm e.V.
Beratungszentrum
Turnerstr. 4
33602 Bielefeld
Tel. 0521 9619-161
lern@caritas-bielefeld.de

MESCHEDE

Caritasverband Meschede e.V.
Steinstraße 12
59872 Meschede
Tel. 0291 90211 56
kur.und.erholung@caritas-
meschede.de

MINDEN

Caritasverband Minden e.V.
Königstraße 13
32423 Minden
Tel. 0571 82899-60
gabriele.ligendza@caritas-
minden.de

OLPE

Caritasverband für den
Kreis Olpe e.V.
Beratungsstelle
Caritas-AußiWind Wenden
Hauptstr. 87

57482 Wenden
Tel. 02762 987634-19
bmueller@caritas-olpe.de

PADERBORN

Caritasverband Paderborn e.V.
Beratungsstelle
Grube 1
33098 Paderborn
Tel. 05251 889-1000/-1281
kurbanerholung@caritas-pb.de

SIEGEN

Caritas-Konferenz Beverungen
(im Pfarrheim)
Weserstr. 22
37688 Beverungen
Tel. 05273 5275

ISERLOHN

Caritasverband Iserlohn,
Hemer, Menden, Balve e.V.
Beratungsstelle im
Familienzentrum
Dördweg 35
58638 Iserlohn
Tel. 02371 / 7893597
i.atay@caritas-kuren.de

SOEST

Caritasverband für den
Kreis Soest e.V.
Kur- und Erholungsberatung
Poststr. 17
59555 Lippstadt
Tel. 02941 2711384
strunk-welp@caritas-soest.de

LÜNEN

Caritasverband
Lünen-Selm-Werne e.V.
Lange Str. 84
44532 Lünen
Tel. 02306 7004-1010
gregor@caritas-luenen.de

WITTEN

Caritasverband Witten e.V.
Marienplatz 2
58452 Witten
Tel. 02302 910900
simone-donald@caritas-
witten.de



www.caritas-paderborn.de

MUTTER-KIND-KUREN MÜTTERKUREN KUREN FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE



Klinik St. Ursula für Mütter, Mutter-Kind u. pflegende Angehörige

Vorsorge und Rehabilitation Ursulinenstraße 26

59955 Winterberg

Tel.: 0 29 81 / 92 34 - 0

Fax: 0 29 81 / 92 34 - 511

info@mkk-st-ursula.de

www.st-ursula-winterberg.de

Klinikleitung: Karin Krohn,
Supervisorin (M.Sc.) DGsv und
Diplom-Religionspädagogin

BESCHREIBUNG DER KLINIK

Mutter Kind Wohnbereich:

119 Betten (44 Mütter, 75 Kinder).
41 Zwei-Zimmer-App., 3 Drei-Zimmer-
App. mit Dusche, WC, Telefon und
teilweise Balkon (zumeist in Süd-
lage), Wasch- und Trockenräume auf
jeder Etage, 5 Kinderbetreuungsgrup-
pen, 3 Speiseräume, Aufenthalts-
räume mit Fernseher, Teeküchen

NEU! Wohnbereich für Kuren für Mütter und pflegende Angehörige:

15 App. mit Dusche, WC, Telefon
Wasch- und Trockenraum, Teeküche,
Aufenthaltsraum mit Fernseher und
Sonnenterasse, Speiseraum

Raumangebot für die gesamte Klinik:

Bewegungsbad, Infrarotkabine,
Sauna mit Ruherecke (innen u.
außen), Kneippbereich, Fitnessraum,
Turnhalle, Bäderabteilung, Lehrküche,
Hauskapelle, Raum der Stille, Buch-/
Spielausleihe, Aufzüge, großes Frei-
gelände mit Spiel- und Bolzplatz,
Kletterwand (Boulder), Spielzimmer,
Snoezelenraum, Lichttherapieraum,
Parkmöglichkeit am Haus.

Indikationen Frauen

§ 24 Vorsorge SGB V:

- Psychosomatische, psychovegetative Erschöpfung
- Herz-Kreislauferkrankungen
- Orthopädische und degenerative rheumatische Erkrankungen
- Krankheiten der Atmungsorgane

§ 41 Rehabilitation SGB V:

- Psychosomatische, psychovegetative Erkrankungen

Indikationen Kinder

§ 24 Vorsorge SGB V:

- Degenerative rheumatische Erkrankungen
- Krankheiten der Atmungsorgane
- Psychosomatische Störungen

Indikation pflegende Angehörige

Vorsorge § 23 und
Rehabilitation § 40

Besonderheiten

- Kleinstkindkonzept
- Tiergestützte Therapie
- Therapeutisches Bogenschießen
- Nutzung des besonderen seeähnlichen Heil- und Reizklimas
- Interaktionstherapie für Mütter und Kinder
- Hausaufgabenbetreuung
- Barrierefreiheit
- Lage: Direkt am Waldrand mit eigenem Rodelhang, Loipe in der Nähe, nur 10 Min. bis zur Stadtmitte

Spezialisierungen

- Trauerbewältigung
- Selbstmanagement Training
- Wege durch den Advent

Ein ausführlicher Prospekt kann direkt in der Klinik unter der o. g. Adresse angefordert werden.

MUTTER-KIND-KUREN



Mutter-Kind-Klinik Talitha

Vorsorge und Rehabilitation Stöckerstr. 2

34537 Bad Wildungen

Tel.: 0 56 21 / 7 00 - 0

Fax: 0 56 21 / 7 00 - 220

anmeldung@mkk-talitha.de

www.mkk-talitha.de

Klinikleitung: Andrea Twardella,
Diplom-Sozialpädagogin und Systemische Familietherapeutin (IFW)

Indikationen Frauen

§ 24 Vorsorge SGB V:

- Psychosomatische, psychovegetative Erkrankungen
- Endokrine, Ernährungs- und Stoffwechselkrankheiten
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Allergien
- Degenerativ rheum. Krankheiten
- Herz-Kreislauferkrankungen

§ 41 Rehabilitation SGB V:

- Psychosomatische, psychovegetative Erkrankungen

Indikationen Kinder

§ 24 Vorsorge SGB V:

- Stoffwechselerkrankungen
- Ernährungsstörungen

Besonderheiten

- Adipositasprogramm, inkl. Lehrküche, für Mütter und Kinder
- Adipositasprogramm für Mutter und Kind
- Einführung in den Elternkurs des Deutschen Kinderschutzbundes „Starke Eltern – starke Kinder“
- Beratung und Anleitung zu mehr Beziehungskompetenz zwischen Mutter und Kind
- Kinderrückenschule
- Therapeutisches Reiten für Kinder mit med. Indikation
- Autogenes Training für Kinder ab Schulkindalter mit med. Indikation
- Naturheilkundliche Pflege und Schulung
- Anwendungen nach Kneipp
- Aromatherapie
- Lage: Direkt im Kurzentrum – Nähe Park
- Besondere Angebote zum Thema bewusster Umgang mit Medien

Schwerpunktmaßnahmen:

- Adipöse Kinder
- Stressbewältigung u. Entspannung
- Soldatenfamilien
- Was wechselt in den Wechseljahren?
- Fernsehfreie Kuren