

# 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

Mallinckrodtstr. 1, 33098 Paderborn

27.09. – 29.09.2024

22.11. – 24.11.2024



### Seminarangebote im Bergkloster

Bergkloster 1, 59909 Bestwig

13.09. – 15.09.2024

08.11. – 10.11.2024

### Seminarangebot im Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius

Bonifatiusweg 1, 59955 Elkerlinghausen

01.03. – 03.03.2024

25.10. – 27.10.2024

### Kosten

#### Teilnehmerinnen aus der Diözese Paderborn

– erhalten einen Zuschuss aus Müttergenesungsmitteln –

109,- € im Einzelzimmer

99,- € im Doppelzimmer

#### Für Teilnehmerinnen aus anderen Diözesen

209,- € im Einzelzimmer

199,- € im Doppelzimmer

(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: sigrid.moenikes@caritas-paderborn.de

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

# FAMILIENERHOLUNG



## FAMILIENERHOLUNG

im Erzbistum Paderborn

Familien sind so unterschiedlich und vielfältig wie das Leben.  
Eines haben aber alle gemeinsam: Den Wunsch nach einer Auszeit.

Das Erzbistum Paderborn möchte insbesondere junge Familien dabei unterstützen, Kraft zu tanken. Auch Familien oder Alleinerziehenden mit einem geringen Einkommen soll ein gemeinsamer Urlaub ermöglicht werden. Die vielfältigen Erholungsangebote sind zu jeder Jahreszeit attraktiv, ob am Meer, auf den Inseln, im Wald, in den Bergen und anderen attraktiven Regionen in ganz Deutschland. Eine Übersicht ist zu finden unter:

<https://bag-familienerholung.de/>

Für diese Erholungsangebote der freien Wohlfahrtspflege können Familien aus dem Erzbistum Paderborn Zuschüsse beantragen. Für alle Fragen rund um das Angebot der „Familienerholung“, den Fördervoraussetzungen und der Antragsstellung stehen die in diesem Flyer aufgeführten Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner sowie der Diözesancaritasverband unter folgendem Kontakt gern beratend zur Seite:

**Sabrina Groppe**

**Tel. 05251 209-244 oder auch**

**per Mail: sabrina.groppe@caritas-paderborn.de**

# ANGEBOTE 2024

## INFORMATIONEN FÜR DIE DIOZÈSE PADERBORN



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



**Arbeitsgemeinschaft  
für Müttergenesung  
im Erzbistum Paderborn**

Am Stadelhof 15  
33098 Paderborn  
Tel. 05251 209-247  
Mail: sigrid.moenikes@  
caritas-paderborn.de

**Bundesweite Info-Hotline:**  
0180 1400140 (3,9 ct/min.)

**Online-Beratung:**  
[www.beratung-caritas.de](http://www.beratung-caritas.de)

**Internet:**  
[www.kag-muettergenesung.de](http://www.kag-muettergenesung.de)

**Spendenkonto:** (BIC: GENODEM1BKC)  
IBAN: DE27 4726 0307 0010 9815 00



# IHR WEG ZUR KUR

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

## 1. Kontaktaufnahme

Vereinbaren Sie ein Beratungsgespräch mit einer Beratungsstelle, wenn Sie sich erschöpft oder krank fühlen. Dort können Sie kostenlos eine Beratung und Hilfe in Anspruch nehmen. Besprechen Sie mit der Beraterin oder dem Berater das Für und Wider einer Vorsorge- oder Rehabilitationsmaßnahme und stellen Sie ggf. gemeinsam einen Antrag.

## 2. Besuch bei der Ärztin oder dem Arzt

Vereinbaren Sie einen Termin bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. Ihr behandelnder Arzt oder Ihre Ärztin bestätigt mit einer Verordnung, dass eine stationäre Vorsorge- oder Reha-Maßnahme für Sie und Ihr(e) Kind(er) notwendig sind. Die Attestformulare 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 kann gemeinsam mit der Beratungsstelle an Ihre Krankenkasse gerichtet werden.

## 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 und §15 SGB VI,  
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	
Wangeröoge		

## Mütterkuren und Kuren für pflegende Angehörige:

Norderney	Winterberg	Wertach
Borkum		

## Therapiezentren für Behinderte:

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

## Kinderkuren:

Graal-Müritz	Meerbusch	Bad Hindelang /
	Murnau	Oberjoch
	Wangen	Feldberg
		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
- Bischofswiesen

# 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 hintenangestellt.

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 pflegebedürftigen Angehörigen zu Hause pflegen
- die Pflegesituation Sie belastet und sich auf Ihren Gesundheitszustand auswirkt



- die Pflegebedürftigkeit des Angehörigen vom Medizinischen Dienst der Krankenkasse (MDK) festgestellt wurde

Voraussetzung für die Bewilligung des Antrages durch die Krankenkasse\* ist eine ärztliche Verordnung (Anspruch nach §§ 23 bzw. 40 SGB V, 15 SGB VI), welche die Notwendigkeit der Kurmaßnahme bescheinigt.

\* Privat Versicherte müssen den Kuranspruch individuell prüfen

## Gute Beratung ist wichtig

- 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.

Eine Beratungsstelle in Ihrer Nähe finden Sie auf der Rückseite.

# BERATUNGSSTELLEN

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

**ARNSBERG**  
Caritasverband  
Arnsberg-Südern e.V.  
Beratungszentrum Inpetto  
Clemens-August-Str. 15  
59821 Arnsberg  
Tel. 02931 5450510  
c.duellberg@caritas-arnsberg.de

**GÜTERLOH**  
Caritasverband für den  
Kreis Gütersloh e.V.  
Beratungsstelle  
Haus der Caritas  
Bielefelder Str. 47  
33378 Rieda-Wiedenbrück  
Tel. 05242 40820  
kurvermittlung@caritas-guetersloh.de

**MENDEN**  
SKFM Katholischer Verein für  
soziale Dienste in Menden e.V.  
Beratungsstelle  
Pastoratstr. 27  
58706 Menden  
Tel. 02373 928730  
c.grabow@skfm-menden.de

**BIELEFELD**  
Caritasverband Bielefeld e.V.  
Turnerstr. 4  
33602 Bielefeld  
Tel. 0521 9619-161  
lcrch@caritas-bielefeld.de

**BRILON**  
Caritasverband Brilon e.V.  
Scharfenberger Str. 19  
59929 Brilon  
Tel. 02961 9719 15  
m.matuszak@caritas-brilon.de

Diaconisches Werk Waldeck  
Frankenberg  
Prof.-Bier-Str. 9  
34497 Korbach  
Tel. 0151 61319189  
muettergenesung.dwwf@ekkw.de

**BÜREN**  
Caritasverband im Dekanat  
Büren e.V.  
Beratungsstelle  
Briloner Str. 9  
33142 Büren  
Tel. 02951 93357-20  
maria.feldkamp@caritas-bueren.de

**CASTROP-RAUXEL**  
Caritasverband für die  
Stadt Castrop-Rauxel e.V.  
Lambertusplatz 16  
44575 Castrop-Rauxel  
Tel. 02305 92355-22  
b.murawski@caritas-castrop-rauxel.de

**DETMOLD**  
Caritasverband  
für den Kreis Lippe und  
die Stadt Bad Pyrmont e.V.  
Palaisstr. 27  
32756 Detmold  
Tel. 05231 9929-9  
kerberatung@caritas-dt.de

**DORTMUND**  
Caritasverband Dortmund e.V.  
Beratungsstelle  
Caritasreisen  
Silberstr. 28 a  
44137 Dortmund  
Tel. 0231 187151-11  
reisen@caritas-dortmund.de

Vater-Mutter-Kind Kur  
Tel. 0231 72601900  
christiane.diekhans@caritas-dortmund.de

Kuren für pflegende Angehörige  
Tel. 0231 72601903  
mario.schmidt@caritas-dortmund.de



[www.caritas-paderborn.de](http://www.caritas-paderborn.de)

# MUTTER-KIND-KUREN MÜTTERKUREN KUREN FÜR PFLEGENDER ANGEHÖRIGE



## Mütter- und Mutter-Kind-Klinik St. Ursula

### Vorsorge und Rehabilitation

#### Ursulinenstraße 26

#### 59955 Winterberg

Tel.: 02981 92 34-0

Fax: 02981 92 34-511

info.su@caritas-brilon.de

[www.st-ursula-winterberg.de](http://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 Südlage), Wasch- und Trockenräume auf jeder Etage, 5 Kinderbetreuungsgruppen, 3 Speiseräume, Aufenthaltsräume mit Fernseher, Teeküchen

#### Separater 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 Ruhereich (innen u. außen), Kneippbereich, Fitnessraum, Turnhalle, Bäderabteilung, Lehrküche, Raum der Stille, Buch- / Spielausleihe, Aufzüge, großes Freigelände mit Spiel- und Bolzplatz, Kletterwand (Boulder), Spielzimmer, Lichttherapieraum, Parkmöglichkeit am Haus.

### Indikationen Frauen

§ 24 Vorsorge SGB V:

- Psychosomatische, psychovegetative Erschöpfung
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- 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

### 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
- Pflegende Angehörige
- Selbstmanagement Training
- Wege durch den Advent

# MUTTER-KIND-KUREN



## Mutter-Kind-Klinik Talitha

### Vorsorge und Rehabilitation

#### Stöckerstraße 2

#### 34537 Bad Wildungen

Tel.: 05621 700-0

Fax: 05621 700-220

anmeldung.ta@caritas-brilon.de

[www.mkk-talitha.de](http://www.mkk-talitha.de)

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

### BESCHREIBUNG DER KLINIK

84 Betten (35 Mütter, 49 Kinder).  
35 Zweiraum-Appartements mit Dusche, WC und Telefon. Die Einrichtung verfügt u. a. über Bewegungsbad, Sauna, Bäderabteilung, Fitnessraum, Mehrzweckhalle, Raum der Stille, Werkraum, Lehrküche, Buch- und Spielausleihe, Kindertagesstätte, Aufenthaltsräume (mit Mini-Küchen), W-LAN in den Gemeinschaftsräumen, Wasch- und Trockenraum, Aufzug sowie einen schönen Spielplatz und eine Sonnenterrasse. Die Klinik ist „fernsehfrei“ und zeichnet sich durch den bewussten Umgang mit Medien aus. Die Klinik liegt direkt im Kurzentrum in unmittelbarer Nähe des Kurparks und des ehemaligen Landesgartenschaugeländes.

### Indikationen Frauen

§ 24 Vorsorge SGB V:

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

§ 41 Rehabilitation SGB V:

- Psychosomatische, psychovegetative Erkrankungen

### Indikationen Kinder

§ 24 Vorsorge SGB V:

- Stoffwechselerkrankungen
- Ernährungsstörungen

### Besonderheiten

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

### 4 Säulen des Therapie-Konzeptes:

- Gesunde Ernährung
- Stressbewältigung
- Bewegungsförderung
- Psychosoziale Beratung

### Schwerpunktmaßnahmen:

- Was wechselt in den Wechseljahren?
- Soldatenfamilien

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

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