



UNTERSTÜTZUNG

## TIPPS UND INFORMATIONEN

# Ab ans Meer ... auf in die Berge!

### Ferien und Urlaub

Jedes Jahr aufs Neue planen Familien, vor allem ihre Sommerferien an einem schönen Ort zu verbringen. Aber auch Kurztrips oder günstige Angebote in den Schulferien über Weihnachten, Ostern Pfingsten und im Herbst sind mittlerweile für viele interessant. Da Alleinerziehende in der Regel ein knappes Budget haben, ist es nicht so einfach einen schönen und finanzierbaren Urlaubsort zu finden. Die Angebote der kommerziellen Reiseanbieter haben zwar mittlerweile alle irgendwelche Reduzierungen für Kinder im Programm - oft aber nur, wenn zwei Vollzahler, also beide Eltern mitreisen. Alleinerziehende sind auf andere Angebote angewiesen. Aber auch hier gibt es durchaus eine große Auswahl, die jedem Geschmack etwas bietet: ob Meeresrauschen, Gebirge, Adventure oder Wellness - da müssen sich Eltern und Kinder nur noch einigen, was sie beide wollen oder kombinieren können.

Angebote zu Familienferien sind im Internet zu finden. Familienhotels, Campingplätze, Ferienhäuser usw. werden zum Beispiel von den Wohlfahrtsverbänden, vom Alpen- und

Naturfreundeverein und anderen gemeinnützigen Organisationen preisgünstig angeboten.

## **Kuren und Rehabilitation**

Mutter/Vater-Kind-Kuren sind Pflichtleistungen der gesetzlichen Krankenversicherung, egal ob es sich um eine Vorsorge-Kur oder eine Rehabilitationskur handelt (siehe unten). Bundesweit gibt es neben den 85 Einrichtungen des Müttergenesungswerks eine Vielzahl von Kliniken, die die unterschiedlichsten Konzepte und Behandlungsmethoden entwickelt haben - die meisten haben einen ganzheitlichen Therapieansatz aufgrund der sich durchsetzenden Erkenntnis, dass viele Krankheitssymptome psychosomatisch sind und auf eine Überforderung im Alltag zurückzuführen sind. Neben der ärztlichen Betreuung und der physikalischen Anwendungen (Massagen, Bäder, Yoga, Gymnastik) bieten die Kliniken Einzel- und Gruppentherapiegespräche an. Es gibt auch Spezialangebote für Alleinerziehende, in den ihre spezifischen Probleme im Mittelpunkt stehen.

Allein erziehende Mütter und Väter können alleine in die Kur fahren, dann muss das Kind für drei Wochen gut untergebracht sein. Sie haben für die Zeit der Kur einen Anspruch auf eine Familienpflegerin, die das Kind zu Hause versorgt. In der Regel begleiten jedoch die Kinder ihre Mutter oder ihren Vater in die Kur. Die Kosten für Kinder bis 12 Jahre tragen die Krankenkassen, ob sie mit in die Klinik kommen oder nicht.

Bevor Sie sich entscheiden, ob Sie in eine Vorsorge- oder eine Rehakur wollen, lassen Sie sich in einer Beratungsstelle (VAMV-Landesverbände oder Müttergenesungswerk) darüber aufklären, welche Möglichkeiten es gibt, welche Kliniken für Sie in Frage kommen und was Sie sonst noch alles beachten müssen, um einen optimalen Kurerfolg zu erreichen.

Weitere Informationen zu Ferien, Kuren und Rehabilitation erhalten Sie detailliert im **Kapitel 7** unseres VAMV-Taschenbuches "**Allein erziehend - Tipps und Informationen**", 22. Ausgabe 2016.

