



UNTERSTÜTZUNG

TIPPS UND INFORMATIONEN

Sie befinden sich hier:

[Allein erziehen](#)
[Ferien, Kuren, Rehabilitation](#)

[Datenschutz](#) [Sitemap](#) [Kontakt](#) [Impressum](#)

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. Es geht um den Erhalt der Gesundheit. Hierfür ermöglicht die gesetzliche Krankenversicherung eine Vorsorge-Kur oder eine Rehabilitationskur (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. Hier eine Auswahl:

[Rehaklinik Schwabenland für Mutter-Vater-Kind in Dürmentingen \(Baden-Württemberg\)](#)

[Caritas-Haus in Feldberg \(Baden-Württemberg\)](#)

[Rehaklinik Feldberg für Mutter-Vater-Kind in Feldberg-Altglashütten \(Baden-Württemberg\)](#)

[Klinik Sonnenbichl in Aschau \(Bayern\)](#)

[Haus am Kurpark in Bad Königshofen \(Bayern\)](#)

[AWO Klinik Zur Solequelle in Bad Windsheim \(Bayern\)](#)

[Klinik Hohes Licht in Oberstdorf \(Bayern\)](#)

[Klinik Werraland in Bad Sooden-Allendorf \(Hessen\)](#)

[Mutter-Kind-Klinik "Godetiet" in Kühlungsborn \(MecklenburgVorpommern\)](#)

[Mutter-Kind-Klinik Haus Waldmühle in Braunlage/Harz \(Niedersachsen\)](#)

[DRK-Kurzentrums in Carolinensiel \(Niedersachsen\)](#)

[Fachklinik Maria am Mehr auf Norderney \(Niedersachsen\)](#)

[Reaklinik Zorge für Mutter-Vater-Kind in Zorge \(Niedersachsen\)](#)

[Gesundheitszentrum Hochsauerland in Bestwig-Berlar \(Nordrhein-Westfalen\)](#)

[Haus WaldQuelle in Wegberg-Dalheim \(Nordrhein-Westfalen\)](#)

[Mutter-Kind-Klinik Saarwald in Nohfelden \(Saarland\).](#)

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 Reha-Kur 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.

Geht es darum die Arbeitskraft wiederherzustellen, kommt für Sie eine längere Rehabilitation in Frage, welche die Deutsche Rentenversicherung finanziert. Hier steht eine Therapie und nicht Prävention im Vordergrund. Fragen Sie hierzu Ihren Arzt /Ärztin oder erkundigen Sie sich bei einer Beratungsstelle der Deutschen Rentenversicherung. Auch hier gibt es Kliniken, die ein spezifisches Angebot für Alleinerziehende haben. Folgende Kliniken bieten etwa eine sechswöchige psychosomatische Rehabilitation für Alleinerziehende an:
Deutsche Klinik für Integrative Medizin und Naturheilverfahren Bad Elster
Psychosomatische Fachlinik Schömberg.

Weitere Informationen zu Ferien, Kuren und Rehabilitation erhalten Sie detailliert im **Kapitel 7** unseres VAMV-Taschenbuches "**Allein erziehend - Tipps und Informationen**", 23. Ausgabe 2019.