

Mutter-Kind-Kur: Bin ich bereit für den Arzttermin?

Vorbereitungshilfe für euer Gespräch in der Arztpraxis

Wenn ihr über eine Mutter-Kind-Kur nachdenkt, ist der Arzttermin ein wichtiger erster Schritt. Viele Eltern sind im Gespräch unsicher, reden ihre Belastung klein oder vergessen wichtige Punkte. Diese Checkliste hilft euch, vorher zu sortieren, was euch belastet, welche Beschwerden ihr habt und welche Fragen ihr stellen möchtet.



Wichtig:

Diese Checkliste ist kein offizieller Antrag und ersetzt keine ärztliche Einschätzung. Sie ist eine Vorbereitungshilfe für euch.

1.

Warum denke ich über eine Mutter-Kind-Kur nach?

Kreuzt an, was auf euch zutrifft.

- Ich bin seit längerer Zeit erschöpft.
- Ich schlafe schlecht oder fühle mich trotz Schlaf nicht erholt.
- Ich habe häufig Kopf-, Rücken-, Magen- oder andere körperliche Beschwerden.
- Ich bin oft gereizt, angespannt oder schnell überfordert.
- Ich fühle mich traurig, leer, antriebslos oder innerlich sehr belastet.
- Ich habe das Gefühl, nur noch zu funktionieren.
- Ich komme im Familienalltag kaum noch zur Ruhe.
- Ich merke, dass meine Belastung auch die Beziehung zu meinem Kind beeinflusst.
- Ich habe schon Unterstützung versucht, aber sie reicht nicht aus.
- Ich weiß nicht mehr gut, wie ich im Alltag wieder Kraft finden soll.



Was beschreibt meine Situation am besten?

Auf der nächsten Seite geht es weiter
mit euren Beschwerden.





❖ Eure Beschwerden im Blick ❖



2. Welche Beschwerden habe ich?

Tragt ein, welche Beschwerden euch aktuell belasten.

Beschwerde	Seit wann?	Wie oft?	Wie stark von 1 bis 10?
Erschöpfung			
Schlafprobleme			
Kopfschmerzen / Migräne			
Rückenschmerzen / Verspannungen			
Magen-/Darmbeschwerden			
Herzrasen / innere Unruhe			
Traurigkeit / Antriebslosigkeit			
Reizbarkeit / Überforderung			
Ängste / Sorgen			
Andere Beschwerden			

♥ Was hat sich in den letzten Wochen oder Monaten verschlechtert?



Sanfte Erinnerung:

Es ist okay, wenn nicht jeden Tag alles gleich ist. Kleine Veränderungen machen einen großen Unterschied.



Belastungen im Alltag



3. Was belastet mich im Familienalltag besonders?

- Alleinerziehend oder überwiegend allein verantwortlich
- Trennung, Scheidung oder Konflikte mit dem anderen Elternteil
- Krankheit eines Kindes
- eigenes gesundheitliches Problem
- Pflege von Angehörigen
- finanzielle Sorgen
- berufliche Überlastung
- wenig Unterstützung im Alltag
- ständiger Zeitdruck
- Schlafmangel durch Baby oder Kleinkind
- Schul-, Kita- oder Betreuungsprobleme
- Sorgen um die Entwicklung oder Gesundheit meines Kindes
- Mental Load: Ich muss ständig an alles denken
- andere Belastung: _____



Diese drei Dinge kosten mich im Alltag besonders viel Kraft:

1. _____
2. _____
3. _____



Ihr müsst nicht alles perfekt formulieren. Wichtig ist, dass ihr ehrlich notiert, was euch belastet.





4. Was funktioniert im Alltag nicht mehr gut?

Kreuzt an, wo ihr Veränderungen merkt.

- Ich schaffe Haushalt und Alltag nur noch mit großer Mühe.
- Ich kann mich kaum noch erholen.
- Ich bin meinem Kind gegenüber schneller gereizt als früher.
- Ich ziehe mich zurück.
- Ich habe weniger Freude an Dingen, die mir früher gutgetan haben.
- Ich fühle mich körperlich dauerhaft angespannt.
- Ich kann mich schlecht konzentrieren.
- Ich habe das Gefühl, ständig unter Druck zu stehen.
- Ich vergesse Dinge oder verliere schnell den Überblick.
- Ich habe Angst, irgendwann komplett zusammenzubrechen.



Ein typischer schwieriger Tag sieht bei mir so aus:

5. Welche Hilfe habe ich schon versucht?

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Hausärztin / Hausarzt | <input type="checkbox"/> Familienberatung |
| <input type="checkbox"/> Fachärztin / Facharzt | <input type="checkbox"/> Erziehungsberatung |
| <input type="checkbox"/> Psychotherapie oder Beratung | <input type="checkbox"/> Unterstützung durch Familie oder Freunde |
| <input type="checkbox"/> Physiotherapie | <input type="checkbox"/> Entlastung im Haushalt |
| <input type="checkbox"/> Medikamente | <input type="checkbox"/> Gespräche mit Arbeitgeber / Schule / Kita |
| | <input type="checkbox"/> andere Hilfe: _____ |

Was hat geholfen?

Was hat nicht gereicht?



Wünsche und Ziele



6. Was wünsche ich mir von der Kur?

Eine Kur ist kein Urlaub, sondern eine medizinische Maßnahme.

Trotzdem ist es hilfreich, vor dem Arzttermin zu überlegen, was sich verbessern soll.

- wieder Kraft sammeln
- besser schlafen
- körperliche Beschwerden lindern
- psychisch stabiler werden
- Abstand vom belastenden Alltag bekommen
- neue Strategien für den Familienalltag finden
- Unterstützung in der Eltern-Kind-Beziehung bekommen
- lernen, besser mit Stress umzugehen
- medizinische oder therapeutische Begleitung erhalten
- herausfinden, was sich nach der Kur zu Hause ändern muss



Meine wichtigsten Ziele wären:

1. _____
2. _____
3. _____



Kleiner Gedanke:

Es geht nicht darum, alles richtig zu machen.

Es geht darum, ehrlich hinzuschauen, was euch guttun würde.





7.

Was sollte ich beim Arzttermin konkret ansprechen?

Diese Punkte könnt ihr zum Termin mitnehmen:

- Welche Beschwerden ich habe
- Seit wann die Beschwerden bestehen
- Wie stark sie meinen Alltag einschränken
- Welche familiären Belastungen eine Rolle spielen
- Welche Hilfe ich bereits versucht habe
- Warum ambulante Unterstützung aktuell nicht ausreicht
- Ob eine Mutter-Kind-Kur medizinisch sinnvoll sein könnte
- Ob mein Kind nur Begleitkind wäre oder selbst Behandlung braucht
- Welche Unterlagen oder Befunde hilfreich sind
- Wie die ärztliche Verordnung ausgefüllt wird



Meine wichtigsten Fragen an die Ärztin oder den Arzt:

1. _____
2. _____
3. _____

8.

Unterlagen, die ich zum Termin mitnehmen kann

- Versichertenkarte
- Liste meiner Beschwerden
- Medikamentenliste
- vorhandene Befunde oder Arztberichte
- Therapienachweise, falls vorhanden
- Notizen zu meiner familiären Belastung
- Informationen zu Beschwerden meines Kindes, falls relevant
- eigene Fragen an die Ärztin oder den Arzt

diese ausgefüllte Checkliste



Der letzte Feinschliff



9. Kurzer Selbstcheck vor dem Termin

Beantwortet diese Fragen ehrlich für euch selbst.

	Ja	Teilweise	Noch nicht
Kann ich konkret erklären, warum ich eine Kur brauche?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kann ich meine Beschwerden benennen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kann ich erklären, wie die Belastung mit meinem Familienalltag zusammenhängt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Habe ich schon notiert, welche Hilfe ich bisher versucht habe?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Habe ich Fragen für den Arzttermin vorbereitet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Wenn ihr mehrmals „teilweise“ oder „noch nicht“ ankreuzt, ist das nicht schlimm. Dann kann es helfen, vor dem Termin noch ein paar Tage lang Beschwerden und Belastungen zu notieren.

10. Mein wichtigster Satz für den Arzttermin

So möchte ich das Gespräch beginnen:



Beispiel:

Ich merke seit längerer Zeit, dass ich gesundheitlich nicht mehr stabil bin. Ich bin dauerhaft erschöpft, schlafe schlecht und komme im Familienalltag kaum noch zur Ruhe. Ich möchte mit Ihnen besprechen, ob eine Mutter-Kind-Kur für mich medizinisch sinnvoll sein könnte.



Kleiner Hinweis

Diese Checkliste soll euch helfen, eure Situation zu sortieren. Sie ersetzt keine ärztliche Diagnose, keine Kurberatung und kein offizielles Antragsformular.

