

# MIA

Miteinander Auszeit



# Vorwort

Beruf und Familie unter einen Hut zu bringen, ist nicht immer leicht. Zeitliche und organisatorische Anforderungen können einen großen Druck auf Eltern und Kinder ausüben.

Damit diese Herausforderungen die Grenzen der Belastbarkeit nicht übersteigen, haben die OÖGKK, das Land Oberösterreich und pro mente Oberösterreich das Programm „MIA - Miteinander Auszeit“ ins Leben gerufen.

Das Angebot unterstützt Familien dabei Abstand vom belastenden Alltag zu gewinnen und wieder neue Energie zu sammeln. Während des Aufenthaltes in Bad Hall ist für die Betreuung der Kinder gesorgt.

Abseits der täglichen Sorgen bietet „MIA“ Müttern oder Vätern und ihren Kindern auch die Gelegenheit, dass sie sich in einer entspannenden Atmosphäre wieder näher kommen können.

Ich wünsche Ihnen für Ihren Aufenthalt alles Gute!

Albert Maringer  
Obmann der OÖ Gebietskrankenkasse



Foto © pexels.com

## MIA - Miteinander Auszeit

**MIA ist ein präventives Angebot und dient der Stärkung der psychischen Gesundheit von Eltern und deren Kindern.**

Im Zentrum des 19-tägigen stationären Aufenthalts stehen psychosoziale und psychotherapeutische Behandlungen sowie Erziehungsberatung.

Abseits des eigenen Zuhauses können erziehungsverantwortliche Mütter oder Väter – gemeinsam mit ihren Kindern – überlastende Situationen besser bewältigen.

In dieser Zeit werden verschiedene therapeutische und körperorientierte Behandlungen angewandt, welche speziell auf die körperliche und psychische Gesundheit von Eltern und Kindern ausgerichtet sind.



Foto ©Maria Kracikova

## Ziele des Angebots

Das Selbsthilfepotential und die Eigenverantwortung der TeilnehmerInnen für ihre Gesundheit soll dauerhaft gestärkt werden.

Mithilfe von Problemlösungsstrategien wird das psychische und physische Wohlbefinden wiederhergestellt. Dadurch kann auch eine Festigung der Mutter/Vater-Kind Beziehung erreicht werden.

Die therapeutische Unterstützung, die Entlastung und räumliche Distanz vom Alltag sowie der Austausch mit anderen TeilnehmerInnen, ermöglicht die bewusste Auseinandersetzung mit der eigenen Situation.

Durch kontinuierliche Begleitung während des Aufenthalts und gezielte Beratung für den Alltag, können die Strategien zuhause weiterhin erfolgreich angewendet werden.



Foto ©magann/pixelio.de

## Miteinander Auszeit – so ist das möglich

Die ganzjährige präventive Vorsorgemaßnahme für Erziehungsverantwortliche und ihre Kinder findet in Bad Hall in Oberösterreich statt und ist für Menschen aus ganz Österreich zugänglich.

Die Kinder im Alter von 2 bis 12 Jahren begleiten Mutter oder Vater während des gesamten Aufenthalts und werden Montag bis Freitag vor Ort betreut. Dies ist selbstverständlich auch mit schulpflichtigen Kindern möglich.

**Schulpflichtige Kinder** werden für die Dauer des Aufenthalts (15 Schultage) von der Schule freigestellt und vor Ort von PädagogInnen betreut. Mitgebrachter Schulstoff kann so erarbeitet und Versäumnisse können reduziert werden.

TeilnehmerInnen erhalten dazu vorab eine Vorlage. In diesem Brief wird auch um die Mitgabe von Lernstoff und Aufgaben gebeten, die dann vor Ort erarbeitet werden.

Die schulpflichtigen Kinder erhalten sowohl Lernbetreuung, als auch Unterstützung bei den mitgebrachten Hausaufgaben. Auch die Betreuung noch nicht schulpflichtiger Kinder wird von ausgebildeten PädagogInnen durchgeführt.



Foto ©fotolia.com

## MIA – ein 3 Säulen Modell

### 1. Säule: Ablaufplan für den Elternteil

Für alle TeilnehmerInnen wird ein Behandlungsplan erstellt, der einerseits aus verpflichtenden Gruppen und individuellen Einheiten und andererseits aus frei wählbaren Einheiten besteht.

Der Wochenplan enthält psychologische, psychotherapeutische Betreuung und Therapie, sowie Beratung durch Sozialarbeiter.

Es gibt Erziehungsberatung, Ernährungsberatung und Bewegungsangebote.

Auch bewusst eingelegte Pausen, welche im Alltag kaum noch möglich sind, sind bei MIA Teil des Therapieplans. Der Entspannung dienen Massagen und das Erlernen von Entspannungsmethoden.

## 2. Säule : Kinderbetreuung und Aktivitäten

In jener Zeit, in der sich der Elternteil seinen therapeutischen Angeboten widmet, werden die Kinder von ausgebildeten BetreuerInnen und PädagogInnen betreut.

Erlebnispädagogische Aktivitäten werden ebenso angeboten, wie Gruppenaktivitäten zur Förderung sozialer Kompetenzen und kreatives Gestalten. Auch die Förderung der Konzentration und Ausdauer werden dabei berücksichtigt. Bewegung in der Natur sind hier ein wichtiger Bestandteil.

Um gewährleisten zu können, dass ein Elternteil die jeweiligen Therapien in Anspruch nehmen kann, gibt es definierte Kinderbetreuungszeiten.

Montag bis Donnerstag

08.30 - 11.45 Uhr und von 13.30 - 16.30 Uhr

Freitagvormittag

08.30 - 11.45 Uhr

## 3. Säule: Das Miteinander von Eltern und Kind

Im Alltag fehlen zumeist Zeit und Raum für ausführliche Gespräche und gemeinsame Unternehmungen. Spiel und Spaß kommen oft zu kurz.

Durch die frei verfügbare Zeit, die während des Aufenthalts miteinander gestaltet werden kann, haben Eltern und Kinder die Möglichkeit, sich einander (wieder) näher zu kommen. Freude und Lachen werden gemeinsam erlebt und geben neue Kraft für zuhause. Die gemeinsame Zeit kann therapeutisch und pädagogisch unterstützt werden.



Foto ©Maria Kracikova

## Seit wann und warum gibt es MIA

In den Jahren 2009 bis 2015 wurde MIA als Sommerprojekt im Linzerheim Bad Schallerbach durchgeführt. Seit Juni 2015 wird das Projekt im Ganzjahresbetrieb von pro mente Reha in Kooperation mit der OÖ Gebietskrankenkasse und dem Land OÖ in Bad Hall durchgeführt.

Die Hauptzielgruppe sind Mütter mit deren Kindern, da Frauen häufig die Hauptlast der Familienarbeit tragen. Der Aufenthalt bei MIA ist aber auch für Väter möglich, wenn diese die Haupt-Erziehungsberechtigten sind.

Die TeilnehmerInnen leiden unter den Anforderungen, die der Alltag an sie stellt. Kinder, Partnerschaft, Beruf und Haushalt unter einen Hut zu bekommen, ist eine Meisterleistung.





Foto ©Maria Kracikova

Die Betroffenen müssen organisieren, managen, anpacken - und das sieben Tage die Woche. Engagiert, aufopferungsvoll und pflichtbewusst nehmen Erziehungsverantwortliche ihre verschiedenen Rollen und die damit verbundenen Aufgaben wahr. Oftmals ohne dabei auf Erschöpfungssymptome zu achten.

Zusätzliche Belastungsfaktoren können zu Befindlichkeitsstörungen und Erkrankungen führen. Die Gesundheit von Müttern/Vätern und deren Kindern steht in direktem Zusammenhang. Störungen und Krankheiten können sich so gegenseitig verstärken.

MIA nimmt die Probleme von Erziehungsverantwortlichen und deren Kindern ernst und hilft schwierige Situationen zu meistern.

# Zielgruppe

Primäre Zielgruppe sind Frauen oder Männer aus ganz Österreich, denen aufgrund von unterschiedlichen Belastungsfaktoren Befindlichkeitsstörungen oder Erkrankungen drohen. Für jene Personen ist es sinnvoll, eine Maßnahme zur Vorsorge oder Festigung der Gesundheit in Anspruch zu nehmen.

## Belastungsfaktoren sind:

- Mehrfachbelastung
- Verantwortung als AlleinerzieherIn
- Familienzerrüttung
- Trennung
- schwere Erkrankung(en) oder Tod eines Familienmitgliedes
- Probleme bei der Lebensführung
- Erziehungsprobleme
- Befindlichkeitsstörungen und Erkrankungen, wie z.B. psychovegetatives Erschöpfungssyndrom, Schlafstörungen, Haltungsschwächen, reaktive depressive Störungen oder Ängste

## Kinder können aus folgenden Gründen im Alter von 2 bis 12 Jahren aufgenommen werden:

1. nicht behandlungsbedürftige Kinder, für die es keine Betreuungsmöglichkeit gibt
2. Kinder, die belastenden Situationen ausgesetzt waren, z.B. Trennung der Eltern, Sucht-, Todesfall- oder Erkrankungen von Familienmitgliedern
3. behandlungsbedürftige Kinder mit eigenen Diagnosen, z.B. häufige Infektanfälligkeit, psychosomatische Beschwerden, reaktive emotionale Störungen, Ängste, Konzentrationsstörungen, ungesunde Essgewohnheiten



## Wichtig für die Aufnahme

1. Motivation, denn die Teilnahme am Therapieangebot (an den Gruppentherapien) ist verpflichtend
2. Kinder müssen sich gut in eine Gruppe integrieren lassen ohne durch Selbst- oder Fremdaggression sich selbst und andere Kinder zu gefährden
3. Kinder, die aufgrund von Erkrankungen einen erhöhten Betreuungsaufwand haben, können nur nach Absprache aufgenommen werden
4. Kinder können erst ab einem Alter von 2 Jahren aufgenommen werden, da diese durch den Therapieplan der Mütter/Väter einige Stunden in Fremdbetreuung verbringen

## Ausschließungsgründe

1. Schwere neurologische und psychiatrische Erkrankungen (z.B. schwere Depression, Psychotische Symptomatik, akute Suizidalität)
2. Suchterkrankungen
3. Menschen, die aufgrund ihrer Diagnose einer anderen Therapieform bedürfen
4. Menschen mit akuten Traumatisierungen, die einer anderen Therapieform bedürfen
5. Anfallsleiden
6. Akute Krankheiten, die einer Anstaltspflege bedürfen
7. mangelnde mündliche Deutschkenntnisse
8. ausschließlich körperliche Erkrankungen



## Antrag

Der Antrag ist vom jeweiligen Versicherten (Angehörigen) über den/die HausärztIn/FachärztIn zu stellen. Der Kurantrag ist mit dem Vermerk „MIA-Miteinander Auszeit“ beim zuständigen Sozialversicherungsträger einzureichen.

Der stationäre Aufenthalt dauert 19 Tage. Aktuelle und relevante Befunde der TeilnehmerInnen und ihrer Kinder sind dem Antrag beizulegen.

Wenn der Antrag von pro mente Reha und dem Versicherungsträger bewilligt wurde, wird der ehest mögliche Antrittstermin in schriftlicher Form mitgeteilt. Die Einteilung der Termine erfolgt durch pro mente Reha.

Unsere Website [www.promente-reha.at](http://www.promente-reha.at) bietet die Möglichkeit, den „Antrag auf Rehabilitations-, Kurz- bzw. Erholungsaufenthalt“ herunterzuladen.

Hier stellen wir auch alle notwendigen Formulare, die dem Antrag ausgefüllt beizulegen sind, zur Verfügung:

- Selbstauskunftsbogen zum Antrag
- Auskunftsbogen für jedes teilnehmende Kind
- Einverständniserklärung



Foto © pexels.com

## Das Haus

Das Wohnhaus, in dem die TeilnehmerInnen mit ihren Kindern für 19 Tage einziehen, bietet Platz in Eltern-Kind Zimmern, die durchwegs mit eigenem Bad und Großteils mit kleinen Küchen ausgestattet sind.

Es stehen ein Spiel- und Aufenthaltsraum mit Küche, eine Terrasse, ein hauseigener, großzügiger Garten und ein öffentlicher Spielplatz zur Verfügung.

Die Therapieräumlichkeiten, Kinderbetreuungsraumlichkeiten und der Speisesaal sind im Nebenhaus untergebracht und über einen kurzen Fußweg zu erreichen.



## Die Umgebung

Bad Hall ist Teil der Tourismusregion Bad Hall/Kremsmünster und liegt inmitten des Alpenvorlandes. Neben einem umfangreichen und einzigartigen Gesundheitsangebot, verfügt der Ort auch über ein interessantes Kulturangebot.

Darüber hinaus gibt es ein perfektes Wander- und Radwegenetz, sowie gut beschilderte Lauf- und Nordic-Walking-Parcours.

In unmittelbarer Nähe des Hauses befindet sich die ganzjährig geöffnete „Tassilo Therme“ mit Hallenbad, Außenschwimmbecken, Sauna, Whirlpools, Soledampfbad und Römerbad (In der Nähe des Hauses gibt es außerdem einen öffentlichen Kinderspielplatz).

# MIA

Miteinander Auszeit

Für Versicherte der OÖGKK sind die Unterlagen einzusenden an:

## OÖGKK

z.Hd. Susanne Gierlinger  
Gruberstraße 77, 4020 Linz  
T +43 57807 10 38 43  
kur-reha@ooegkk.at

oder an:

pro mente Reha  
MIA - Miteinander Auszeit  
Parkstraße 5, 4540 Bad Hall  
T +43 7258 50 940  
mia@promente-reha.at

Für Versicherte anderer Kassen, ersuchen wir zuerst, eine Kostenzusage/Chefarztbewilligung einzuholen. Erst dann können die Unterlagen an pro mente Reha gesendet werden. In unklaren Situationen bieten wir vor Antragsstellung auch ein Vorgespräch, um abzuklären, ob unser Therapieangebot geeignet ist. Es ist ein gesetzlich vorgeschriebener Selbstbehalt zu entrichten. Die genaue Höhe des Selbstbehaltes wird vom Kostenträger berechnet und im Vorfeld bekannt gegeben.

**Die Teilnahme am therapeutischen Programm ist verpflichtend. Die Checkliste für Ihren Aufenthalt wird Ihnen rechtzeitig postalisch zugesendet. Sie finden diese auch auf unserer Website.**



# Anreise

## Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln

### Westbahnstrecke:

nach Linz Hauptbahnhof,  
Anschlusszug bis Rohr/Bad Hall

### Selzthalstrecke:

von Graz bis Rohr/Bad Hall,  
Umstieg am Bahnhof Rohr/Bad Hall (ca. 5 km entfernt) in den Linienbus nach Bad Hall

## Anreise mit dem PKW

### Von Salzburg:

Auf der A1 Richtung Linz bis zum Knoten Voralpenkreuz, Abfahrt Sattledt, auf der B122 Richtung Kremsmünster bis Rohr, im Kreisverkehr Bad Hall ausfahren und dem Straßenverlauf folgen.

### Von Wien:

Auf der A1 Richtung Linz, Abfahrt Enns, auf der B309 nach Steyr und weiter rechts auf die B122 Richtung Sattledt nach Bad Hall.

### Von Graz/Villach:

Von der A9 Phyrnautobahn die Abfahrt Kirchdorf nehmen, beim Kreisverkehr die 3. Ausfahrt, geradeaus nach Nussdorf und nach 4 km rechts in die Wartberger Bezirksstraße und dem Straßenverlauf folgen. Über Pfarrkirchen nach Bad Hall – oder A9 bis Ried/Traun über Kremsmünster und Rohr nach Bad Hall.



## Für BesucherInnen

### **Besuchszeiten sind:**

Montag - Freitag: 17.00 Uhr - 18.30 Uhr

Samstag, Sonntag, Feiertage: 09.00 Uhr - 18.30 Uhr

Für den Empfang von BesucherInnen steht das Foyer, ein Gruppenraum und der Bewegungsraum der Kinderbetreuung des Therapiehauses zur Verfügung. Besuche im Wohnhaus sind nicht gestattet. BesucherInnen oder andere Familienmitglieder haben keinen Zugang zu den Familienzimmern.

In umliegender Nähe befinden sich ausreichend Möglichkeiten für die gemeinsame Freizeitgestaltung, wie Spielplätze, Park, Kaffeehäuser, Therme ect.

## Service

Wir verfügen über eine eingeschränkte Anzahl an PatientInnen-Parkplätzen vor dem Haus. Eine Reservierung eines Parkplatzes ist nicht möglich.

In Bad Hall gibt es auch einen gebührenfreien öffentlichen Parkplatz. Nähere Informationen diesbezüglich erhalten Sie bei Ihrer Anreise.

Tiere können aus hygienischen Gründen nicht zum Aufenthalt mitgebracht werden.

**Haben Sie Fragen?**

**Dann kontaktieren Sie uns bitte!**



Foto ©  
Hofschläger/pixelio.de

## MIA – Kontakt

### **MIA - Miteinander Auszeit**

Ein präventives Angebot zur Stärkung  
der psychischen Gesundheit

Parkstraße 5, 4540 Bad Hall

T +43 7258 50 940

F +43 7258 50 940 - 55

[mia@promente-reha.at](mailto:mia@promente-reha.at)

[www.promente-reha.at](http://www.promente-reha.at)

# Unsere Gesundheitseinrichtungen

## **MIA - Miteinander Auszeit**

Ein präventives Angebot zur Stärkung der psychischen Gesundheit

Parkstraße 5, 4540 Bad Hall

T +43 7258 50 940

F +43 7258 50 940 - 55

[mia@promente-reha.at](mailto:mia@promente-reha.at)

[www.promente-reha.at](http://www.promente-reha.at)

## **Sonnenpark Bad Hall - Zentrum für psychosoziale Gesundheit**

Parkstraße 14, 4540 Bad Hall

T +43 7258 29 592

F +43 7258 29 592 - 55

[badhall@promente-reha.at](mailto:badhall@promente-reha.at)

[www.promente-reha.at](http://www.promente-reha.at)

## **Sonnenpark Neusiedlersee - Zentrum für psychosoziale Gesundheit**

Mörbischer Straße 5, 7071 Rust

T +43 2685 21 500

F +43 2685 21 500 - 599

[neusiedlersee@promente-reha.at](mailto:neusiedlersee@promente-reha.at)

[www.promente-reha.at](http://www.promente-reha.at)

## **Sonnenpark Lans - Zentrum für psychosoziale Gesundheit**

Am Winkl 247, 6072 Lans

T +43 512 37 99 99

F +43 512 37 99 99 - 100

[lans@promente-reha.at](mailto:lans@promente-reha.at)

[www.promente-reha.at](http://www.promente-reha.at)

## **Psychiatrische Rehabilitation St. Veit**

St. Veiterstraße 53, 5621 St. Veit im Pongau

T +43 6415 7201 - 42501

F +43 6415 7201 - 42506

[psyreha@salk.at](mailto:psyreha@salk.at)

[www.promente-reha.at](http://www.promente-reha.at)

[www.salk.at](http://www.salk.at)

## **APR - Ambulante Psychosoziale Rehabilitation Salzburg**

Imbergstraße 31A, 5020 Salzburg

T +43 662 876 333

F +43 662 876 333 - 55

[salzburg@promente-reha.at](mailto:salzburg@promente-reha.at)

[www.promente-reha.at](http://www.promente-reha.at)

## **APR - Ambulante Psychosoziale Rehabilitation Graz**

Klosterwiesgasse 105a, 8010 Graz

T +43 316 258 600

F +43 316 258 600 - 99

[graz@promente-reha.at](mailto:graz@promente-reha.at)

[www.promente-reha.at](http://www.promente-reha.at)

## **Impressum**

pro mente Reha GmbH, Lonstorferplatz 1, 4020 Linz

Design & Satz: Dr. Reither & Partner

Fotos ©Fotolia, Maria Kracikova, pexels, pixelio

Copyright ©2016 by pro mente Reha GmbH