



Ein präventives Angebot zur Stärkung
der psychischen Gesundheit für Mütter
oder Väter und deren Kinder

pro mente | reha

Vorwort

Zeitliche und organisatorische Anforderungen können einen großen Druck auf Eltern und Kinder ausüben. Damit diese Herausforderungen die Grenzen der Belastbarkeit nicht übersteigen, haben die Österreichische Gesundheitskasse, das Land Oberösterreich und pro mente Reha das Programm „mia - Miteinander Auszeit“ ins Leben gerufen.

Das Angebot unterstützt Familien dabei Abstand vom belastenden Alltag zu gewinnen und neue Kraft für die Herausforderungen des Alltags zu schöpfen. Während des Aufenthalts in Bad Hall werden die Kinder von erfahrenen PädagogInnen betreut. In der gemeinsamen freien Zeit können sich Eltern und Kinder wieder näher kommen.

Wir wünschen Ihnen für Ihren Aufenthalt alles Gute!

Ihre Österreichische Gesundheitskasse



Miteinander Auszeit

mia ist ein präventives Angebot und soll die psychische Gesundheit von Eltern und deren Kindern stärken.

Im Zentrum des 21-tägigen stationären Aufenthalts stehen die psychologische und psychotherapeutische Begleitung von Müttern und Vätern.

Unterschiedliche Belastungsfaktoren in der Familie können zu Erschöpfungssymptomen, Befindlichkeitsstörungen und Erkrankungen führen. Da die Gesundheit von Müttern/Vätern und deren Kindern in direktem Zusammenhang steht, können Störungen und Krankheiten sich so gegenseitig verstärken.

Abseits des eigenen Zuhauses und dem beschwerlichen Alltag kann bei mia gezielt auf belastende Situationen in der Familie eingegangen werden.

Die Behandlungsangebote bei mia sind speziell auf die psychische Gesundheit von Eltern und ihren Kindern ausgerichtet und für Familien aus ganz Österreich zugänglich.



Ziele des Angebots

- Selbsthilfepotential und Eigenverantwortung stärken
- Problemlösungsstrategien lernen
- Wiederherstellung des psychischen und physischen Wohlbefindens
- Festigung der Mutter/Vater-Kind Beziehung
- Entlastung und räumliche Distanz vom Alltag
- Austausch mit anderen TeilnehmerInnen
- kontinuierliche Begleitung während des Aufenthalts
- gezielte Beratung für den Alltag

Zielgruppe

Zielgruppe sind Mütter/Väter mit 3-12 jährigen Kinder. Das Angebot ist für Familien aus ganz Österreich zugänglich.

Eltern

denen aufgrund unterschiedlicher Belastungsfaktoren Befindlichkeitsstörungen oder Erkrankungen drohen.

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, reaktive depressive Störungen oder Ängste

Kinder (als Begleitpersonen)

Kinder im Alter von 3 bis 12 Jahren begleiten Mutter oder Vater während des gesamten Aufenthalts. Es ist selbstverständlich möglich, mia auch mit mehreren Kindern in Anspruch zu nehmen.



Wichtig für die Aufnahme

- Motivation, denn die Teilnahme am Therapieangebot ist verpflichtend.
- Kinder müssen sich gut in eine Gruppe integrieren ohne durch Selbst- oder Fremdaggression sich selbst und andere Kinder zu gefährden.
- Kinder, die aufgrund von Erkrankungen einen erhöhten Betreuungsaufwand haben, können nur nach Absprache aufgenommen werden.
- Kinder werden ab einem Alter von 3 Jahren aufgenommen. Wichtig ist dabei, dass die Kinder bereits in Fremdbetreuung wie z. B. Krabbelstube, Kindergarten, Tagesmutter, Hort usw., waren, damit die Eltern ihre verpflichtenden Therapieeinheiten in Anspruch nehmen können.

mia – ein 3 Säulen Modell

1. Säule: Ablaufplan für den Elternteil

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

Der Wochenplan enthält:

- Psychologische, psychotherapeutische Betreuung und Therapie
- Beratung durch Sozialarbeiter
- Erziehungsberatung
- Ernährungsberatung
- Bewegungsangebote
- Entspannungsangebote
- Bewusst eingelegte Pausen





2. Säule: Kinderbetreuung und Aktivitäten

Während sich die Eltern den therapeutischen Angeboten widmen, werden die Kinder im Alter von 3 bis 12 Jahren von ausgebildeten BetreuerInnen und PädagogInnen betreut.

Zu den Betreuungsangeboten zählen:

- Lernbetreuung schulpflichtiger Kinder
- Gruppenaktivitäten zur Förderung sozialer Kompetenzen
- Kreatives Gestalten
- Förderung der Konzentration und Ausdauer
- Bewegung im Freien

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

Montag bis Donnerstag

08.30 - 11.30 Uhr und von 13.30 - 16.30 Uhr

Freitagvormittag

08.30 - 11.30 Uhr

Schulpflichtige Kinder werden für die Dauer des Aufenthalts mittels Ansuchen bei der Bildungsdirektion von der Schule freigestellt und vor Ort von erfahrenen PädagogInnen betreut. Mitgebrachter Schulstoff kann so erarbeitet und Versäumnisse können reduziert werden. Ein Infoschreiben für die Schule wird selbstverständlich von mia zur Verfügung gestellt. Auch die Betreuung noch nicht schulpflichtiger Kinder wird von ausgebildeten PädagogInnen durchgeführt.

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.



Ausschließungsgründe

Eine Aufnahme bei mia ist nicht möglich, wenn einer oder mehrere der folgenden Gründe vorliegen:

- Schwere neurologische und psychiatrische Erkrankungen (z. B. schwere Depression, psychotische Symptomatik, akute Suizidalität)
- Suchterkrankungen
- Menschen, die aufgrund ihrer Diagnose einer anderen Therapieform bedürfen (z. B. rein körperliche Beschwerden)
- Menschen mit akuten Traumatisierungen, die einer anderen Therapieform bedürfen
- Anfallsleiden
- Akute Krankheiten, die einer Anstaltspflege bedürfen
- Mangelnde mündliche Deutschkenntnisse



Antrag

Der Antrag ist vom jeweiligen Versicherten über den/die HausärztIn/FachärztIn zu stellen. Der Antrag ist mit dem Vermerk „mia - Miteinander Auszeit“ beim zuständigen Sozialversicherungsträger einzureichen. Der stationäre Aufenthalt dauert 21 Tage.

Aktuelle und relevante Befunde der TeilnehmerInnen und ihrer Kinder sind dem Antrag beizulegen. Wenn der Antrag von mia und dem Versicherungsträger bewilligt wurde, wird der ehest mögliche Antrittstermin in schriftlicher Form mitgeteilt. Die Einteilung der Termine erfolgt durch mia.

Unsere Website www.miteinanderauszeit.at bietet die Möglichkeit, den „Antrag auf Rehabilitations-, Kur- bzw. Erholungsaufenthalt“ herunterzuladen. Hier stellen wir auch alle notwendigen Formulare, die dem Antrag ausgefüllt beizulegen sind, zur Verfügung:

- Auskunftsbogen für Elternteil
- Auskunftsbogen für jedes teilnehmende Kind
- Einverständnis- und Datenschutzerklärung



Das Haus und die Umgebung

Das Haupthaus, in dem die TeilnehmerInnen mit ihren Kindern für 21 Tage einziehen, bietet Platz in Eltern-Kind-Zimmern, die mit eigenem Bad ausgestattet sind.

Es stehen eine Gemeinschaftsküche, ein hauseigener, großzügiger Garten und ein Spielplatz zur Verfügung. Das Therapiehaus ist über einen kurzen Fußweg zu erreichen.

Die Umgebung von Bad Hall bietet ein perfektes Wander- und Radwegenetz sowie gut beschilderte Lauf- und Nordic-Walking-Parcours. In der Nähe des Hauses befindet sich die ganzjährig geöffnete „Tassilo Therme“ mit Hallenbad, Außenschwimmbecken, Sauna, Whirlpools, Soledampfbad und Römerbad.

Kontakt

Für Versicherte der ÖGK OÖ sind die Unterlagen an die folgenden Adressen zu senden:

Österreichische Gesundheitskasse

Leistungsabteilung
Gruberstraße 77, 4020 Linz
T +43 50 766 14 10 38 45
kur-reha@oegk.at

pro mente Reha GmbH

mia - Miteinander Auszeit
Parkstraße 5, 4540 Bad Hall
T +43 7258 50 940
F +43 7258 50 940 - 55
mia@promente-reha.at
www.miteinanderauszeit.at

Wir ersuchen die Versicherten aller Kassen vorab eine Kostenzusage/Chefarztbewilligung einzuholen. Danach können die Unterlagen an pro mente Reha gesendet werden, sofern die Weiterleitung nicht durch die Kasse erfolgt. In unklaren Situationen bieten wir vor Antragsstellung auch ein Vorgespräch.

Es ist ein gesetzlich vorgeschriebener, einkommensabhängiger Selbstbehalt zu entrichten. Die genaue Höhe des Selbstbehalts wird vom Kostenträger berechnet und im Vorfeld von der Krankenkasse 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 www.miteinanderauszeit.at.

Auf diätische Kost- bzw. Nahrungsmittelunverträglichkeiten nehmen wir gerne nach ärztlicher Verordnung Rücksicht. Vegane Kost kann nur aus dem täglich vorhandenen Essensangebot selbständig erstellt werden.

Tiere können aus hygienischen Gründen nicht zum Aufenthalt mitgebracht werden.





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

Von Wien: Auf der A1 Richtung Linz, Abfahrt Enns

Von Graz/Villach: Von der A9 Phyrnautobahn Abfahrt Kirchdorf

Wir verfügen über eine beschränkte Anzahl an Parkplätzen vor dem Haus. Eine Parkplatzreservierung ist nicht möglich. In Bad Hall gibt es auch einen öffentlichen Parkplatz. Nähere Infos erhalten Sie bei der Anreise.

Für BesucherInnen

Besuchszeiten sind:

Mo – Fr: 17.00 Uhr - 18.30 Uhr

Sa, So & Feiertage 09.00 Uhr - 18.30 Uhr

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

Besuche in den Wohneinheiten der Familien sind nicht erlaubt.

Haben Sie Fragen? Dann kontaktieren Sie uns bitte!



Gesundheitseinrichtungen der pro mente Reha

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
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
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
www.promente-reha.at

Psychiatrische Rehabilitation St. Veit

– in Kooperation mit der SALK
St. Veiterstraße 53, 5621 St. Veit im Pongau
T +43 6415 7201 - 42501
F +43 6415 7201 - 42506
psyreha@salk.at
www.promente-reha.at
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
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
www.promente-reha.at

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
www.promente-reha.at
www.miteinanderauszeit.at

Impressum: pro mente Reha GmbH, Lonstorferplatz 1, 4020 Linz

Design & Satz: Moonshiner GmbH, Fotos © Adobe Stock, Maria Kracikova, pexels, pixelio

Copyright ©2020 by pro mente Reha GmbH