



**mia**   
Miteinander Auszeit

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

pro mente | reha



## Antrag

Ihr\*e Hausärzt\*in bzw. Ihr\*e Fachärzt\*in berät Sie gerne bei der Antragstellung. Eingereicht werden kann der Antrag beim zuständigen Sozialversicherungsträger mit dem Vermerk „mia – Miteinander Auszeit“. Dabei sind aktuelle und relevante Befunde der Teilnehmer\*innen und ihrer Kinder dem Antrag beizulegen.

Wurde Ihr Antrag von dem Versicherungsträger und mia bewilligt, erhalten Sie den ehest möglichen Antrittstermin in schriftlicher Form.

Weitere Informationen sowie alle notwendigen Formulare, die dem Antrag ausgefüllt beizulegen sind, stellen wir Ihnen auf unserer Homepage [www.miteinanderauszeit.at](http://www.miteinanderauszeit.at) zur Verfügung.



**mia** 

Miteinander Auszeit

## Wenn alles zu viel wird ...

Sie und Ihre Kinder befinden sich in einer schwierigen Lebenssituation? Sie haben das Gefühl, dass bereits Ihre Gesundheit leidet? Damit Belastungen nicht zu einer Erkrankung führen, bietet Ihnen mia – Miteinander Auszeit einen dreiwöchigen Aufenthalt gemeinsam mit Ihren Kindern an.

# Wichtig für die Aufnahme

- Kinder werden ab dem 3. bis zum 12. Geburtstag aufgenommen. Wichtig ist, dass kleinere Kinder bereits in Fremdbetreuung wie z.B. Krabbelstube, Kindergarten, Tagesmutter usw. waren und sich gut in eine Gruppe integrieren können, damit die Eltern ihre verpflichtenden Therapieeinheiten in Anspruch nehmen können.
- Kinder, die aufgrund von Erkrankungen einen erhöhten Betreuungsaufwand benötigen, können nur nach vorheriger Absprache aufgenommen werden.
- Mit unserem Therapieplan bieten wir Ihnen die Möglichkeit, Ihre Situation zu beleuchten. Eine aktive Beteiligung Ihrerseits bei den verpflichtenden Therapieeinheiten ist hierbei ein wesentlicher Bestandteil.

Eine Teilnahme beim Therapieprogramm von 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

# mia – ein 3 Säulen Modell

## 1. Säule: Ablaufplan für den Elternteil

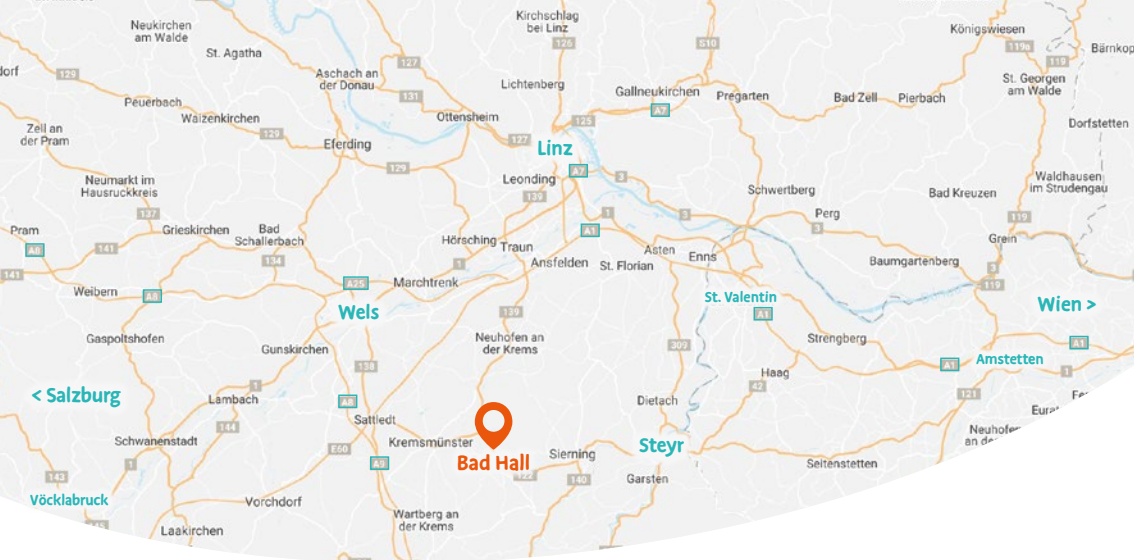
Für alle Teilnehmer\*innen wird ein Therapieplan erstellt, der aus verpflichtenden Einheiten besteht. Dieser enthält psychologische/psychotherapeutische Betreuung und Begleitung, Sozialberatung, Erziehungsberatung, Ernährungsberatung, Bewegungsangebote, Entspannungsangebote und bewusst eingelegte Pausen.

## 2. Säule: Kinder- und Lernbetreuung

Während sich die Erziehungsberechtigten der Therapie widmen, werden die Kinder von ausgebildeten Betreuer\*innen und Pädagog\*innen betreut: Lernbetreuung für schulpflichtige Kinder, Gruppenaktivitäten zur Förderung der sozialen Kompetenzen, kreatives Gestalten, Förderung der Konzentration und Ausdauer und Bewegung im Freien.

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

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.



# Kontakt

**mia – Miteinander Auszeit**  
Eine Gesundheitseinrichtung der pro mente Reha GmbH

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)  
[mitedinanderauszeit.at](http://mitedinanderauszeit.at)

