

## Unsere Gesundheitseinrichtungen

### 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

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

**MIA**  
Miteinander Auszeit



### Impressum

pro mente Reha GmbH, Lonstorferplatz 1, 4020 Linz  
Design & Satz: Dr. Reither & Partner  
Fotos ©Fotolia, Maria Kracikova  
Copyright ©2016 by pro mente Reha GmbH

pro mente | reha

## Vorwort

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

Damit diese Herausforderungen nicht über die Grenzen der Belastbarkeit gehen, haben die OÖGKK, das Land OÖ und pro mente OÖ mit der Kur „MIA - Miteinander Auszeit“ ein Angebot für Familien geschaffen.

Während des Aufenthaltes in Bad Hall ist für die Betreuung der Kinder gesorgt. Somit können sowohl die Elternteile als auch die Kinder aus dem belastenden Alltag heraustreten und wieder Kraft tanken.

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 ©fotolia.com

## 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  
www.promente-reha.at

## 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 des Therapiehauses zur Verfügung.

Besuche im Wohnhaus sind nicht gestattet. BesucherInnen oder andere Familienmitglieder haben keinen Zugang zu den Zimmern.

In umliegender Nähe befinden sich ausreichend Möglichkeiten für die gemeinsame Freizeitgestaltung, wie Spielplätze, Park, Kaffeehäuser, Therme und noch vieles mehr.

## 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!**



## MIA - Miteinander Auszeit

**ist ein präventives Angebot zur Stärkung der psychischen Gesundheit.**

Das Angebot zur Festigung der Gesundheit kann von erziehungsverantwortlichen Müttern oder Vätern mit ihren Kindern in Anspruch genommen werden.

So können Überlastungssituationen durch einen gemeinsamen 19-tägigen, stationären Aufenthalt, abseits des eigenen Zuhauses, besser bewältigt werden.

In dieser Zeit werden verschiedene therapeutische und körperorientierte Behandlungen angewandt, welche speziell auf die körperliche und psychische Gesundheit von Mutter bzw. Vater und Kind oder Kindern ausgerichtet sind.



## Ziele des Angebots

Ein Ziel von MIA ist, das Selbsthilfepotential und die Eigenverantwortung der Teilnehmer und Teilnehmerinnen für ihre Gesundheit dauerhaft zu stärken.

Ein weiteres Ziel ist das psychische und physische Wohlbefinden wiederherzustellen. Außerdem soll die Festigung der Mutter/Vater-Kind Beziehung erreicht werden.

Der stationäre Aufenthalt verspricht einen erfolgreichen Verlauf durch eine kontinuierliche Begleitung.

Die therapeutische Unterstützung, die Entlastung und räumliche Distanz vom Alltag sowie der Austausch mit anderen TeilnehmerInnen, machen die bewusste Auseinandersetzung und Reflexion der eigenen Situation möglich. Dies erleichtert das Entwickeln neuer Problemlösungsstrategien, welche zu Hause anwendbar sind.

## 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:

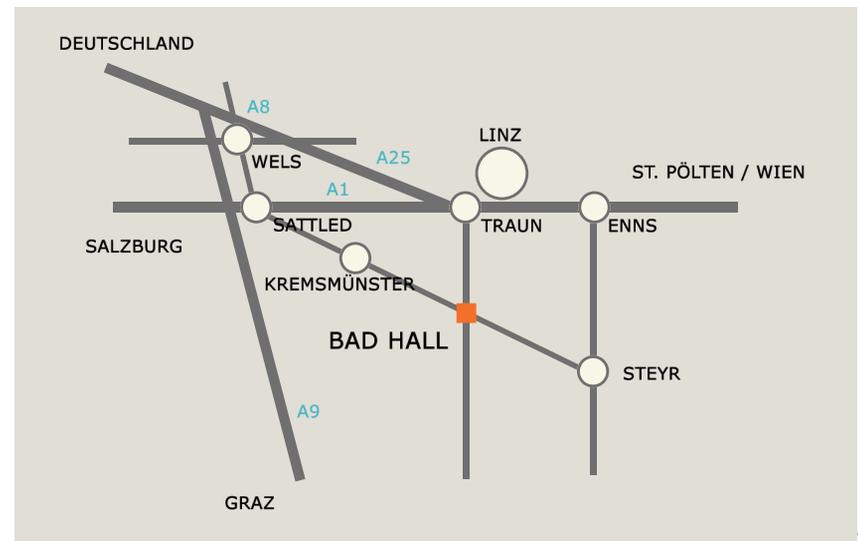
Auf der A1 Richtung Linz bis zum Knoten Voralpenkreuz, Abfahrt Sattledt, auf der B122 Richtung Kremsmünster bis Rohr, im Kreisverkehr Bad Hall ausfahren und dem Straßenverlauf folgen.

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 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/Bewilligung Ihrer Kasse einzuholen. Erst dann senden Sie bitte die Unterlagen an pro mente Reha. In unklaren Situationen bieten wir vor Antragsstellung auch ein Vorgespräch, um abzuklären, ob unser Therapieangebot für Sie 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.**

## Miteinander Auszeit - wie ist das möglich?

MIA ist für Menschen mit Erziehungsverantwortung gedacht, die aus verschiedenen psychosozialen Gründen eine Vorsorgemaßnahme mit ihren Kindern in Anspruch nehmen möchten. Diese Maßnahme dient der Festigung der Gesundheit.

Örtlich findet diese in Bad Hall in Oberösterreich statt und ist für Menschen aus ganz Österreich zugänglich. Der jeweilige Aufenthalt dauert 19 Tage.

MIA ist als präventives Angebot ein Ganzjahresbetrieb.

Die Kinder werden von der Mutter oder dem Vater mitgenommen und täglich vor Ort betreut. Dies ist auch mit schulpflichtigen Kindern möglich.

### Schulpflichtige Kinder

Kinder, die während der Gesundheitsvorsorge nicht in die Schule gehen können, werden von einem Pädagogen oder einer Pädagogin vor Ort angeleitet. Mitgebrachter Schulstoff kann so erarbeitet werden und etwaige Versäumnisse werden reduziert.

Es ist möglich, schulpflichtige Kinder für die 19-tägige Dauer des Angebots MIA freizustellen (15 Schultage). Diesbezüglich bieten wir Ihnen eine Vorlage an, die wir Ihnen vorab zusenden. 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. Dieses Angebot schränkt das Versäumen von Schulstoff ein und wird, wie auch die Kinderbetreuung der jüngeren, noch nicht schulpflichtigen Kinder, von ausgebildeten Pädagogen und Pädagoginnen durchgeführt.



## MIA - ein 3 Säulen Modell

### 1. Säule: Ablaufplan für den Elternteil

Für jeden Teilnehmer und jede Teilnehmerin wird ein Behandlungsablauf erstellt, der aus verpflichtenden und individuellen Bausteinen besteht. Der Wochenplan enthält psychologische, sozialarbeiterische und psychotherapeutische Beratung, Betreuung und Therapie. Es gibt Erziehungsberatung, Ernährungsberatung und Bewegungsangebote.

Oft sind gerade bewusst eingelegte Pausen im Alltag kaum noch möglich, daher sind diese bei MIA auch Teil des Therapieplans. Der Entspannung dienen Massagen und das Erlernen von Entspannungsmethoden durch Übungen - Ruhepausen, die dem Krafttanken dienen, sind eingeplant.

Als Maßnahme zur Gesundheitsvorsorge können sowohl Mütter, als auch Väter MIA in Anspruch nehmen, sofern sie die jeweilige Haupterziehungslast im Alltag tragen. Das Angebot MIA enthält sowohl verpflichtende, therapeutische Einheiten sowie frei wählbare Angebote.

## 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 19Tage. Aktuelle und relevante Befunde der TeilnehmerInnen und ihrer Kinder sind dem Antrag beizulegen.

Wenn Ihr Antrag von pro mente Reha und dem Versicherungsträger bewilligt wurde, erhalten Sie von uns in schriftlicher Form den ehest möglichen Antrittstermin. Die Einteilung der Turnustermine erfolgt durch pro mente Reha.

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

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

## Ausschlussgründe (Kontraindikationen)

1. Menschen, die Probleme haben sich in Gruppen einzufügen oder mangelnde Motivation, denn die Teilnahme an den Gruppentherapien ist verpflichtend
2. Kinder müssen sich aufgrund der Gruppenbetreuungssituation gut in eine Gruppe integrieren lassen ohne durch Selbst- oder Fremdaggression sich selbst und andere Kinder zu gefährden
3. Ebenso ist es aufgrund der Betreuungssituation nicht bzw. nur nach Absprache möglich, Familien mit Kindern, die aufgrund von Erkrankungen einen erhöhten Betreuungsaufwand mit sich bringen, aufzunehmen
4. Kinder können erst ab dem Alter von 2 Jahren aufgenommen werden, da diese durch den Therapieplan der Mütter/Väter einige Stunden in Fremdbetreuung verbringen, was bei kleineren Kindern zumeist noch nicht gut und belastungsfrei möglich ist
5. Schwere neurologische und psychiatrische Erkrankungen (z.B. schwere Depression, Psychotische Symptomatik, akute Suizidalität)
6. Suchterkrankungen
7. Menschen, die aufgrund ihrer Diagnose einer anderen Therapieform bedürfen
8. Menschen mit akuten Traumatisierungen, die einer anderen Therapieform bedürfen
9. Suizidalität (Selbstgefährdung, die einen geschützten Betreuungsrahmen braucht)
10. Anfallsleiden
11. Akute Krankheiten, die eine Anstaltspflege brauchen
12. Die Therapien finden in deutscher Sprache statt, daher sind gute mündliche Deutschkenntnisse eine wichtige Voraussetzung
13. Eine Teilnahme, die ausschließlich der Behandlung von körperlichen Erkrankungen dient, ist im MIA Konzept nicht enthalten und somit nicht möglich

## 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 genauso angeboten, wie Gruppenaktivitäten zur Förderung der sozialen Kompetenzen. Auch die Förderung der Konzentration und Ausdauer werden dabei berücksichtigt. Bewegung und Sport 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.

Diese sind von Montag bis Donnerstag in der Zeit von 08.30 - 11.45 Uhr und von 13.30 - 16.30 Uhr.

Am Freitag gibt es die Kinderbetreuung am Vormittag in der Zeit von 08.30 - 11.45 Uhr.

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

Im Alltag fehlen zumeist Zeit und Raum für ausführliche Gespräche, gemeinsame Unternehmungen und für das Erleben von Spiel und Spaß.

Durch die frei verfügbare Zeit, die während des Aufenthalts miteinander gestaltet werden kann - in der es besonders auf das gemeinsame Sein von Eltern und Kindern ankommt - wird dadurch die Möglichkeit geboten, einander (wieder) näherzukommen und Positives, wie Freude und Lachen, miteinander zu erleben.

Die Gestaltung des Miteinanders kann therapeutisch sowie pädagogisch unterstützt werden.



Foto ©Maria Kracikova

## Seit wann und warum gibt es MIA

Um dem vermehrten Auftreten psychischer Erkrankungen entgegenzuwirken, entwickelte pro mente Oberösterreich in Kooperation mit der OÖ Gebietskrankenkasse und dem Land OÖ das präventive Angebot MIA.

Das bisherige Sommerprojekt MIA, welches seit 2009 im Linzerheim Bad Schallerbach durchgeführt wurde, wird seit Juni 2015 als 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 Kind bzw. Kindern, da Frauen häufig die Hauptlast der Familienarbeit tragen. Die Durchführung von Turnussen für Väter, gemeinsam mit ihren Kindern, ist grundsätzlich möglich.



Foto ©fotolia.com

## Zielgruppe

Primäre Zielgruppe sind Frauen oder Männer aus ganz Österreich, denen auf Grund von spezifischen Belastungsfaktoren Befindlichkeitsstörungen und Erkrankungen drohen und für die es sinnvoll ist, eine Maßnahme zur Gesundheitsvorsorge, beziehungsweise zur Festigung der Gesundheit, in Anspruch zu nehmen.

### Was sind solche Belastungsfaktoren?

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



Die betroffenen TeilnehmerInnen leiden unter den Anforderungen, die der Alltag an sie stellt. Kinder, Partnerschaft, Beruf und Haushalt unter einen Hut zu bekommen, ist eine Meisterleistung. Die betroffenen Menschen müssen organisieren, managen, anpacken - und das sieben Tage in der Woche. Engagiert, aufopferungsvoll und pflichtbewusst nehmen Erziehungsverantwortliche ihre verschiedenen Rollen, und die damit verbundenen Aufgaben wahr, oftmals ohne dabei auf den schleichenden Prozess der Erschöpfung zu achten.

Zusätzliche Belastungsfaktoren können zu Befindlichkeitsstörungen und ebenso zu Erkrankungen führen. Die Gesundheit von Müttern/Vätern und deren Kindern steht in direktem Zusammenhang. Wenn diese Menschen ihren Rollen nicht mehr gerecht werden (können), entstehen Störungen und Krankheiten bei den Kindern, die wiederum die Mütter bzw. Väter belasten und Erkrankungen verstärken.

Das Projekt MIA soll ein Zeichen setzen, dass das Gesundheitswesen die Probleme von Erziehungsverantwortlichen und deren Kindern ernst nimmt und sie damit nicht alleine lässt.



Foto ©Maria Krackova

## Das Haus

Das Wohnhaus, in dem die TeilnehmerInnen mit Kind oder Kindern für 3 Wochen (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 Spielplatz in Hausnähe zur Verfügung. All dies schafft, neben den Therapien und Beschäftigungsangeboten, Wohlfühlatmosphäre.

Die Therapieräumlichkeiten, Kinderbetreuungs-räumlichkeiten sowie der Speisesaal sind im zweiten Haus, das zum Gebäudekomplex gehört und direkt neben dem Wohnhaus liegt, untergebracht. Um es zu erreichen, ist ein kurzer Fußweg im Freien notwendig.

## Die Umgebung

Bad Hall, als Teil der Tourismusregion Bad Hall Kremsmünster, liegt inmitten des Alpenvorlandes und verfügt neben dem umfangreichen und einzigartigen Gesundheitsangebot 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, Sole-dampfbad und Römerbad.

In der Nähe gibt es außerdem einen öffentlichen Kinderspielplatz.