

Für junge Migranten

Wie finde ich mit meinem Zeugnis einen Ausbildungsplatz? Antworten auf solche und andere Fragen erhalten jugendliche Migranten auf

► www.jmd4you.de.

Zudem gibt es die Möglichkeit, sich mit anderen Jugendlichen auszutauschen.

www.jmd4you.de ist die erste Online-Anlaufstelle dieser Art und dient als Ergänzung zu den sonstigen Beratungsmöglichkeiten. Einzigartig an dem Projekt ist die anonyme und persönliche Beratung in verschiedenen Sprachen. Das Projekt wird unter anderem vom Europäischen Integrationsfonds gefördert.

Vergessen verboten

Auch in diesem Jahr gibt es den Schülerwettbewerb zur Geschichte des 2. Mai 1933. Unter dem Motto »Geschichte und Politik für junge Köpfe« erforschen Schülerinnen und Schüler die Ereignisse des nationalsozialistischen Überfalls auf die Gewerkschaftshäuser. Am Beispiel eines Gewerkschaftshauses in der eigenen Stadt oder Region können Klassen, Teams oder Einzelne diesem unrühmlichen Kapitel der deutschen Geschichte nachgehen. Die geschichtliche Erinnerung wach zu halten und das Bewusstsein gegen Neonazis zu stärken, ist das Ziel dieses Wettbewerbs.

► www.zweiter-mai-1933.de



Foto: dpa / Picture-Alliance

Angriff auf die Menschenrechte: Im Mai 1933 stürmten Nazis die deutschen Gewerkschaftshäuser.

GUTER RAT

Auszeit für »Managerinnen«

Die Mutter-Kind-Kur zählt zu den Pflichtleistungen der Krankenkasse. Mütter – und ausdrücklich auch Väter – haben alle vier Jahre einen Anspruch.



Foto: fototoo / blickwinkel

Auszeit für ausgebrannte Mütter: Eine Mutter-Kind-Kur tut beiden Seiten gut.

Den Haushalt organisieren, sich um den Nachwuchs kümmern und im Job funktionieren – Stress ruft Krankheiten hervor, über die Mütter nicht hinwegsehen sollten. Die häufigsten Beschwerden sind Herz- und Kreislaufstörungen, Probleme mit der Bandscheibe, Asthma oder Allergien. Aber auch psychosomatische Erkrankungen wie Ess- oder Schlafstörungen. Damit sich ausgebrannte Mütter erholen können, brauchen sie eine Auszeit – für sie gibt es die Mutter-Kind-Kur.

Der Antrag. Formulare gibt es über die Krankenkasse oder die Arbeiterwohlfahrt (AWO). Mütter sollten sich erst mit dem Arzt beraten und dann die Anträge begründen. »Je ausführlicher Ärzte beschreiben, woran die Patientin leidet, desto eher bewilligt die Kasse die Kur«, so Bruno Neurath-Wilson vom Gesundheitsservice der AWO. Die Begründung »Über-

gewicht« reiche beispielsweise nicht aus. Den »Selbstauskunftsbogen« füllen Mütter selbst aus. Sie beschreiben dort ihre Gesamtsituation. Etwa die persönlichen Belastungen als Alleinerziehende oder mögliche finanzielle Zukunftängste, weil Jobverlust droht.

Und bei Widerspruch?

Die Arbeiterwohlfahrt (AWO) verfügt bundesweit über 240 Kurberatungsstellen. Die Berater der AWO helfen beim Antrag und der Suche nach einer geeigneten Klinik. Wird ein Kurantrag nicht genehmigt, sollten Mütter gegen den Bescheid Widerspruch einlegen. Die AWO hilft hierbei.

► www.gesundheits-service-awo.eu

► **0 18 03-34 47 23** (9 Cent pro Minute aus dem deutschen Festnetz)

Die Kosten übernimmt die Krankenkasse, und zwar für drei Wochen. Die gesetzliche Zuzahlung von zehn Euro am Tag zahlen Mütter selbst. Gibt es keine Betreuung, dann reisen Kinder bis zwölf Jahre mit.

Der Kurort. Die Wahl der Klinik, richtet sich nach dem Krankheitsbild der Mutter. Die Ärzte vor Ort erstellen einen geschlechterspezifischen Plan, der die persönlichen Bedürfnisse der Mutter berücksichtigt. Beispielsweise die Ernährungsberatung, eine Asthma- oder eine Neurodermitisschulung oder aber sogar ein Eltern-Kind-Interaktionstraining.

Es vergehen durchaus mehrere Wochen, bis die Kasse über den Antrag entscheidet. Bewilligt die Kasse die Kur, stimmen Beschäftigte den Termin mit ihrem Arbeitgeber ab. Er zahlt bis zu sechs Wochen lang das Entgelt. ■

Antonela.Pelivan@igmetall.de