



www.beratung-caritasnet.de

Die Kurberaterin berät ganz persönlich und hilft beim Antrag an die Krankenkasse.

Mütter müssen oft zu lange auf guten Rat warten

Die Kurberatungsstellen brauchen mehr Beratungsstunden

»Das habe ich noch nie jemandem erzählt«: Diesen Satz hören viele Kurberaterinnen immer wieder. Sie erleben häufig, dass Frauen, die zur Kurberatung kommen, oft noch viel mehr auf dem Herzen haben als ihre schlechte Gesundheit. Viele andere Probleme machen ihnen und ihren Familien das Leben schwer. Kein Wunder, dass der Körper dann irgendwann »Stopp, so geht es nicht weiter« sagt. Die Kurberaterin kann dann viel tun – nicht nur, wenn es um die Wahl der richtigen Fachklinik geht, sie vermittelt auch an andere soziale Dienste.

Marlies Gemein, die Geschäftsführerin der KAG Müttergenesung im Erzbistum Köln, betrachtet deshalb mit Sorge, dass es immer schwerer wird, alle Kurberatungsstellen aufrecht zu erhalten. Beratungsarbeit wird von den Krankenkassen oder der öffentlichen Hand nicht bezahlt. Das bedeutet: Die Träger der Beratungsstellen wie beispielsweise die Caritas müssen die Kosten alleine tragen. Das aber fällt zunehmend schwer. Und so ist zwar bisher im Erzbistum

kaum eine Beratungsstelle geschlossen worden, aber es stehen immer weniger Beratungsstunden zur Verfügung.

Auf einen Beratungstermin müssen die Rat suchenden Frauen, und zunehmend sind auch immer mehr Väter darunter, inzwischen in ganz Nordrhein-Westfalen meist mehrere Wochen warten. »Aber warten können die Mütter nicht – es geht ihnen oft so schlecht, dass schnelle Hilfe nötig ist«, weiß Marlies Gemein aus ihren Gesprächen mit vielen Müttern.

Deshalb wird der NRW-Landesausschuss Müttergenesung, in dem die Trägerverbände des Müttergenesungswerkes vertreten sind, bei der Politik darauf drängen, die Bedeutung der Beratung besser anzuerkennen und zu honorieren: Als ein Dienst, der die Gesundheit fördert und die Familie unterstützt. Schließlich werden andere Beratungsdienste wie zum Beispiel die Suchtberatung auch mitfinanziert.

Ich muss hier raus!

Therapie in der Mutter-Kind-Kur hilft mit der Angst fertig zu werden

Mütter haben immer öfter Angst. In den Aufnahmegesprächen zu Beginn der Kur hört Dr. Rainer Hartwich, Internist in der Mutter-Kind-Klinik »Maria am See« in Bad Salzungen, regelmäßig ähnliche Geschichten von verzweifelten Frauen. Wenn sie ankommen, dann »fühlen sie sich hilflos vor Angst. Sie haben oft schon den Gedanken fast aufgegeben, dass sich jemals etwas für sie verbessern könnte, haben keinen Mut mehr.«

Es ist nicht diese Angst, die alle einmal zum Beispiel um ihre Kinder haben. Das ist völlig normal und gehört zum Leben dazu. Diese Angst ist gesund, wenn sie hilft Gefahren zu erkennen und schnell zu handeln. Anders die krankhafte Angst: Sie erfasst den Menschen aus scheinbar nichtigem Anlass. Außenstehende sagen »Was gibt es denn da zu fürchten«, aber das Herz rast trotzdem, die Hände zittern, Schweiß bricht aus, Schwindel erfasst den Körper und im Innern schreit es »Ich muss hier raus«.

Hartwich beschäftigt sich seit vielen Jahren mit der Krankheit Angst: »Man erntete nur mitleidige Blicke«, erinnert er sich an seine ersten Vorträge zum Thema in den 90er-Jahren. »Angst als Krankheit wurde lange nicht ernst genommen.« Heute weiß man, dass ungefähr 25 Prozent aller Menschen einmal in ihrem Leben daran erkranken.

Auch das Müttergenesungswerk belegt in seinem Datenreport 2012: 81 Prozent aller Mütter in Mutter-Kind-Kuren oder Mütterkuren leiden unter seelischen Belastungen wie Burnout, Erschöpfungszuständen oder Ängsten. Das sind 30 Prozent mehr als noch im

Jahr 2003. Speziell für die Gruppe von Angstpatientinnen hat Rainer Hartwich ein Behandlungskonzept entwickelt.

Mütter sind nicht mehr als andere von dieser Krankheit betroffen, aber es scheint, als seien sie schneller davon bedroht, krankhafte Ängste zu entwickeln als zum Beispiel Frauen ohne Kinder. Der Internist erklärt das so: »Diese Mütter nehmen ihre Verantwortung für die Kinder sehr ernst, sind rund um die Uhr für sie da und damit dann oft überfordert. Und sie gestatten sich nicht, aus dieser Rolle einmal auszubrechen.« Oft erschweren noch Eheprobleme oder andere familiäre Schwierigkeiten die Situation. Aber die Frau zieht sich in ihrer Not ausgerechnet dahin zurück, woraus sie eigentlich fliehen will: in die Familie. Sie hat keine Kontakte mehr nach außen, keine Hobbys, nichts was sie aus der Enge der Familie herausführt. »Der große bellende Hund, der die Ängste aufrecht erhält, sitzt fast immer im familiären Umfeld. Das ist für die Betroffenen eine sehr schmerzhaftes Erkenntnis!«

So leben zum Beispiel 50 Prozent der Frauen, die eine Mutter-Kind-Kur in »Maria am See« machen, nicht in verlässlichen Strukturen. Das heißt, die Frauen haben keinen Partner oder keine Familie, auf die sie sich im Notfall verlassen können. Auch Kinder leiden darunter, dass es keine stabilen Beziehungen gibt. Viele werden nicht so erzogen, dass sie sich in einer Gemeinschaft sozialverträglich verhalten können. Daraus ergeben sich viele Erziehungsprobleme. Schnell entsteht ein Teufelskreis, der die Beziehung zwischen Mutter und Kind so stört, dass beide krank werden.

Dr. Rainer Hartwich hat ein Konzept für die Behandlung von Angststörungen in der Mutter-Kind-Kur entwickelt.

Zur Ruhe kommen: Das ist möglich im wunderbar gestalteten Meditationsraum von »Maria am See«.

Wie ein bellender Hund sitzt die Angst im Nacken. Um ihn zu verschrecken, brauchen Kranke Hilfe.





»Maria am See« liegt idyllisch. In der schönen Umgebung schöpfen kranke Mütter neue Kräfte und entwickeln ihren persönlichen Fahrplan für zuhause.

Frauen, die bereits unter pathologischer Angst leiden, müssen psychiatrisch und in Spezialkliniken behandelt werden. Nach »Maria am See« kommen Patientinnen, die auf dem Weg zur Angsterkrankung sind. Ihnen soll die Kur dabei helfen, wieder in die andere Richtung zu gehen. Dabei unterstützt das Vorbeugeprogramm der Klinik, das mit einem ganz speziellen Therapiekonzept arbeitet. Damit lernen die Mütter, dass und wie es anders gehen kann. Mit Unterstützung der Therapeuten und Therapeutinnen setzen sie sich mit ihrer Lebenssituation auseinander und erkennen, welche Konflikte sie so belasten, dass sie manchmal vor Angst nicht ein noch aus wissen.

Hilfreich ist dabei auch die reine Vermittlung von Fakten und die Beantwortung von Fragen: Was ist Angst, wann ist sie normal, wann krankhaft, wie sind die Mechanismen, was macht die Angst mit meinem Körper und was hilft dagegen? Auf diesem Weg lernen die Patientinnen, ihre eigene Erkrankung einzuschätzen und sachlich zu betrachten. Gemeinsam erarbeiten sie sich dann mit den anderen Frauen in der Gruppe ihren ganz persönlichen Lösungsweg.

Und auch wenn dies in der Kur nur die ersten Schritte sein können: Der Erfolg ist nach nur drei Wochen schon da, so die Erfahrung von Hartwich: »In der Regel gehen die Frauen mit einem klaren, persönlichen Fahrplan zur Lösung der anstehenden Probleme nach Hause. Allein, dass sie motiviert sind, nicht zu fliehen, sondern die Schwierigkeiten anzugehen und der Fahrplan eröffnen den Frauen ganz neue Gesichtspunkte und führen aus dem sozialen Rückzug«. Zuhause knurrt dann vielleicht nur noch ein kleines Hündchen. Und das kann man alle Mal besser vor die Tür setzen als den großen, bellenden Köter, der noch drei Wochen zuvor immer den Weg nach draußen versperrte.

Sabine Schleiden-Hecking

Weitere Informationen zu »Maria am See« gibt jede Kurberaterin.

kleine hilfe : großer segen

Gute Therapie: Die Krankheit weg laufen

Wenn Ellie auf dem Laufband war, ging es ihr gleich viel besser. Die Muskeln spüren, das schöne Gefühl der Erschöpfung, die Freude an der Bewegung, das war eine ganz neue Erfahrung, die sie nie wieder missen wollte. Monika fühlte sich wie durchgepusht und befreit, wenn sie vom Walken am Strand von Borkum kam und sie nahm auch noch ab, was dringend nötig war. Ellie und Monika berichteten ihren Kurberaterinnen geradezu enthusiastisch von ihren

Aha-Erlebnissen in Sachen Sport in der Kur. Das Bewegungsprogramm drinnen und draußen in der Mutter-Kind-Kur ist ein Muss – denn es gehört zum Gesundwerden dazu. Gut, dass die Müttergenesung den beiden helfen konnte, es überhaupt mitzumachen. Denn Sportschuhe zu besitzen, ist keine Selbstverständlichkeit. Frauen wie Ellie und Monika leben von HARTZ IV und sie müssen an solchen Dingen sparen. Deshalb hilft die Müttergenesung Köln immer wieder

auch bei der Anschaffung von Sportschuhen mit einem Zuschuss. Das Budget dafür beträgt im Jahr etwa 1000 Euro und muss von Spenden finanziert werden!

Bitte unterstützen Sie uns.

**Spendenkonto: 16718017
bei Pax-Bank eG Köln,
BLZ 370 601 93
Stichwort: Sportschuhe**



Beratung

Wir sind ganz in Ihrer Nähe:

Alle Adressen und Telefonnummern unserer Beratungs- und Vermittlungsstellen finden Sie auf unserer Website:

www.muettergenesung-koeln.de

oder rufen Sie uns an: 0221/1642-7251.

Bilderbogen 2012



Fortbildung für Kurberaterinnen im Mai 2012 zum Thema »Neue Begutachtungsrichtlinien für Kuranträge« mit Friederike Otto vom Forschungsverbund Familiengesundheit.



Beim 4. KAG-Vernetzungstreffen im Oktober 2012 gab es Vorträge und Workshops zu vielen aktuellen Gesundheitsthemen. Dabei waren Kurberaterinnen und Mitarbeiterinnen von Kurkliniken sowie ehrenamtlich Engagierte. Zwischendurch erholten sich Teilnehmerinnen mit ein bisschen Tischgymnastik.



Kinder der St. Anna Schule in Wuppertal bekamen 2012 zum vierten Mal den 1. Preis im Schülerwettbewerb des Müttergenesungswerkes. Zur Belohnung ging es in den Vergnügungspark.

Sammlung 2013

In diesem Jahr ist die Haus- und Straßensammlung in Nordrhein-Westfalen für das Müttergenesungswerk vom 27.4.2013 – 12.5.2013 in Nordrhein-Westfalen und vom 5.5.2013 – 14.5.2013 in Rheinland-Pfalz. Spendensammlungen und Spendenaktionen für die KAG Müttergenesung im Erzbistum Köln sind das ganze Jahr über möglich.

Müttergenesung auf Facebook

Neues über die Müttergenesung und Familiengesundheit gibt es nun auch im sozialen Netzwerk Facebook. Die Müttergenesung Köln ist dort vertreten und freut sich über viele neue Fans: www.facebook.com/muettergenesung.koeln

Spendenwürfel: Jeder Euro zählt

Neu in der KAG-Geschäftsstelle erhältlich ist ein Spendenwürfel zum Selberfalten. Die 8 cm x 8 cm große Schachtel ist perfekt fürs Spendensammeln im privaten Bereich geeignet. Denn auch kleinere Beträge sind hochwillkommen. Der Spendenwürfel ist kostenlos.

KAG 
Müttergenesung.

Herausgeberin:

KAG Müttergenesung im Erzbistum Köln
Marzellenstraße 32
50668 Köln

Telefon: 0221/1642-7251

E-Mail: info@muettergenesung-koeln.de
www.muettergenesung-koeln.de

Redaktion: Marlies Gemein (verantwortlich),
Sabine Schleiden-Hecking / shmedien

Fotos: Kathrin Becker, KAG Müttergenesung Köln,
Mutter-Kind-Klinik »Maria am See«/ Bad
Salzungen, iStockphoto

Gestaltung: dyadesign, Düsseldorf

Druckerei: Albersdruck, Düsseldorf



**Spendenkonto 16718017
bei Pax-Bank eG Köln (BLZ 370 601 93)**