



*Irgendwann reicht's!
Viele Frauen suchen Rat
bei den Kurberatungs-
stellen der Caritas und
Müttergenesung, wenn
sie die Überlastung durch
Familie, Haushalt und
Erwerbstätigkeit krank
macht.*

So geht es in Kur:
www.muettergenesung-koeln.de/kuren/so-gehts-in-kur

Nur für Kurbedürftige

Gesundheitsmaßnahmen der Müttergenesung sind kein Urlaub

Was heißt Müttergenesung? Frauen gehen in einer Rehabilitations- oder Präventionsmaßnahme Schritt für Schritt in ein gesünderes Leben. Nach drei Wochen geht es ihnen deutlich besser, sie sind entspannt und erholt. Und das ist das Ergebnis von teils harter Arbeit an sich selbst.

Es geht also um alles andere als um Urlaub. Ratsuchende Frauen aber verwechseln eine Reha- oder Präventionsmaßnahme der Müttergenesung immer häufiger genau damit – das ist die Erfahrung vieler Kurberaterinnen im Erzbistum Köln. „Natürlich bedeuten unsere Gesundheitsmaßnahmen auch Erholung. So sollte es ja auch am Ende einer dreiwöchigen Kurmaßnahme sein“, sagt Marlies Gemein, Geschäftsführerin der Müttergenesung. Sie warnt jedoch vor falschen Erwartungen: „Urlaubsträume aber sind bei uns fehl am Platz. Wir können keiner Frau helfen, die nicht kurbedürftig und kurfähig ist, also die Kurvoraussetzungen nicht erfüllt. Ein ärztliches Attest ist Pflicht.“ Und kurbedürftig bedeute mehr, als „reif für die Insel“ zu sein. Das heißt, entweder ist eine Frau bereits ernst-

haft krank oder – dann ist eine Vorsorgemaßnahme angebracht – es „droht eine Krankheit einzutreten“, wie es die Krankenkassen formulieren. Die Krankenkassen fragen deshalb genau nach den Krankheitsbildern und auch nach den Ursachen.

Ist eine Maßnahme nach spätestens vier Wochen bewilligt, so muss sie längstens nach drei bis sechs Monaten angetreten werden. „Frauen, die in Kur fahren, müssen sich darüber im Klaren sein, dass sie einen recht anspruchsvollen Therapieplan haben“, betont Marlies Gemein. Sie sollten auch bereit sein, sich außerhalb der Betreuungszeiten ihren Kindern zu widmen. Auch das gehört mit zum Aufenthalt, denn viele gesundheitliche Probleme ergeben sich aus Erziehungsschwierigkeiten. Die Beziehung Mutter und Kind soll stabilisiert werden. Deshalb ist Dauerbetreuung für die Kinder in den Fachkliniken nicht vorgesehen. Marlies Gemein empfiehlt: „Die Frauen sollten sich unbedingt beraten lassen – dann ist die Aussicht auf einen Kurerfolg gut, weil die Beraterin die richtige Klinik für die einzelne Frau kennt, sie ausführlich informiert und falsche Erwartungen gar nicht erst entstehen.“



Mein Kind hat ADHS

kuren

Fachkliniken der Müttergenesung behandeln erfolgreich

„Ich komme ja eigentlich wegen meinem Kind ...“ – so beginnen Mütter häufig das Gespräch mit der Kurberaterin. Dann stellt sich heraus, dass die Mütter nicht nur gesundheitlich angeschlagen sind, sondern auch an ihrem Kind verzweifeln. Weil es so zappelig ist, allen auf die Nerven geht, ständig Anrufe von der Lehrerin kommen, weil es schon wieder andere Kinder verhauen hat, den Unterricht stört. Auch zuhause kehrt selten Ruhe ein. Das Kind hat ADHS – Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Störung.

Rund 30 Prozent aller Kinder, die mit ihren Müttern zur Mutter-Kind-Kur in die Fachklinik Caritas-Haus Feldberg kommen, haben ADHS. Das schätzt Dr. Hansjörg Schmelzle, der ärztliche Leiter der Fachklinik. Dort weiß man, wie solchen Kindern auch im Rahmen einer dreiwöchigen Mutter-Kind-Kur geholfen werden kann. Dabei geht es insbesondere um Verhaltensänderung. Kinder sollen positive Erfahrungen machen dürfen und erleben „Ich bin wertvoll“. Ein verhaltenstherapeutisch geprägtes Konzept soll dies bewirken.

Dazu gehört zunächst, dass sich Therapeuten und Therapeutinnen den Kindern ganz individuell widmen und beobachten, wie sie sich in ihrer Umgebung verhalten. Wichtiger Ort dafür ist die Klinikschule. Sie wird zu einem besonderen Lernort, der fest in den Therapieplan eingebunden ist. „Viele Kinder erleben zum ersten Mal, dass sie nicht stören und nicht scheitern. Sie erfahren, wie es ist gelobt zu werden und etwas zu können,“ erzählt Schmelzle, der sich als Kinder- und Jugendarzt besonders viel mit der Seele seiner jungen Patientinnen und Patienten beschäftigt und zur Kurmaßnahme während der Schulzeit rät.

Eine Erfahrung, die eine überglückliche Mutter einmal auch an Marlies Gemein, der Geschäftsführerin der Müttergenesung, weitergab. Bei einem zufälligen Treffen mit „ihrer“ Beraterin umarmte sie diese stürmisch mit den Worten: „Danke, danke, dass Sie uns die Kur ermöglicht haben, unserem Jungen geht es endlich einmal gut.“

Im Caritas-Haus Feldberg wird in sehr kleinen Klassen gelernt, im Klassenzimmer gibt es wenig Ablenkung, denn Kinder mit ADHS haben große Probleme sich zu konzentrieren. Die alltägliche Reizüberflutung macht diese Kinder unruhig und stört sie in ihrer Entwicklung. In der Klinikschule werden die Kinder deshalb mit verschiedenen kindgerechten Methoden angeleitet sich besser zu konzentrieren oder selbst zu organisieren.

Die Mütter selbst werden mit der so genannten Psychoedukation angesprochen. „Wir ermutigen sie, zu erziehen. Oftmals sind die Mütter so erschöpft, dass sie ihre Verantwortung gegenüber den Kindern nicht mehr wahrnehmen“, sagt Dr. Schmelzle. Erwachsene und Kind sollen ein gesundes Verhältnis zueinander entwickeln. Eine Mutter soll wissen, dass sie einmal sagen kann „So geht es jetzt nicht. Das darfst du nicht!“ und das Kind soll erfahren, wie es ist sich von ihr leiten zu lassen und ihr vertrauen zu können. Das wird beim Geo-Caching, bei dem Aufgaben zusammen bewältigt werden müssen, aber auch mit vertrauensbildenden Übungen erreicht. Fachvorträge zum Krankheitsbild ADHS und Einzelsprechstunden sind weitere Bausteine im Gesamtkonzept der Klinik. Und nicht zu vergessen: Ganz bewusst gibt es weder WLAN, also Internetanschluss, noch Fernseher auf



Dr. Hansjörg Schmelzle (3. Foto auf Seite 2) vom Caritas-Haus Feldberg hat mit seinem Team Konzepte für die Therapie von Kindern mit ADHS in der Mutter-Kind-Kur entwickelt.

Konzentrationsübungen und Zuwendung – nur zwei von vielen Elementen in der Behandlung. Zeit und Platz zum Spielen und Herumtollen sind ebenfalls fest eingeplant. Die Fotos von den Kindern sind nur beispielhaft. Wir danken ihnen, dass sie sich für die Bebilderung dieses Textes als Models zur Verfügung gestellt haben.

dem Zimmer. Damit anderes im Vordergrund stehen kann wie die herrliche Natur rund um das Kurhaus mit vielen Möglichkeiten zum Spielen.

Die Klinik auf dem Feldberg ist besonders bekannt für ihre Behandlungskonzepte und belegt im Klinik-ranking des Selbsthilfeverbandes ADHS Deutschland den ersten Platz. Aber auch in anderen Kliniken des Müttergenesungswerkes, zum Beispiel in der Hochgebirgsklinik Oy-Mittelberg, ist man auf Kinder mit dieser Störung eingestellt. Die Kurberaterinnen der Müttergenesung Köln kennen die einzelnen Häuser und können also auch in dieser Frage sachkundig zur Seite stehen. Allerdings weisen Dr. Schmelzle genauso wie auch Beraterin Marlies Gemein auf etwas Wichtiges hin: Häufig wäre es besser, die Kinder kommen nicht im Rahmen einer Mutter-Kind-Kur in die Klinik, sondern sie machen eine Kinder- oder Jugendreha, wie sie auch das Caritas-Haus Feldberg anbietet. Bei dieser Entscheidung hilft die kinderärztliche Beratung zuhause. Denn dass sich die Probleme in der Familie

besonders häufen, wenn Kinder ADHS haben und dass immer mehr Kinder diese Diagnose erhalten, ist eine Tatsache, die Marlies Gemein leicht aus den Statistiken ablesen kann.

Warum das so ist, lässt sich schwer ergründen: Sind es Umwelteinflüsse oder ungebremsster Medienkonsum, schwierige Verhältnisse im Elternhaus oder eine andere ärztliche Bewertung? Wissenschaftlich wirklich haltbare Studien zu den Ursachen gibt es nicht. Wichtig aber ist, darauf weist der Kinderarzt Schmelzle ausdrücklich hin, die Störung nicht zu verharmlosen oder zu romantisieren nach dem Motto „Früher waren die Kinder auch wild“. Kinder mit ADHS haben ein deutlich größeres und ernsthaftes Verletzungsrisiko besonders im Gesicht, weil sie sehr unbesonnen und stürmisch sein können. Sie neigen später eher zu „Drogenkarrieren“ und sie sind oft sehr, sehr unglücklich. Viele Gründe, sich ganz besonders um diese Kinder zu kümmern. Denn sie sind kostbar und sollen das auch wissen.

Sabine Schleiden-Hecking

kleine hilfe : großer segen



Haben Sie auch eine Sonnenbrille?

Seit einigen Jahren fragen die Kurberaterinnen immer nach, wenn eine Winterkur im Allgäu oder im Sommer am Meer bewilligt wurde: „Haben Sie auch eine Sonnenbrille?“ Der Hintergrund: Nadja meldete sich ziemlich verzweifelt und wollte die Kur abbrechen. Eigentlich hatten sie und ihre beiden Kinder sich auf die Winterkur in den Bergen gefreut. Das Problem: Die starke Wintersonne und der vie-

le Schnee wurden ihr in den ersten Tagen zum Verhängnis. Statt den Tag draußen verbringen zu können, saß sie mit ihren Kindern nur drinnen. Ohne Sonnenbrillen konnten sie nicht draußen sein, die Augen wurden geblendet, sie tränten, starke Kopfschmerzen waren die Folge. Für Sonnenbrillen aber hatte die Alleinerziehende einfach kein Geld. Für solche Fälle ist der Spendentopf „Individuelle

Hilfen“ da – hieraus konnte die Müttergenesung Sonnenbrillen, die das UV-Licht filtern, für Mutter und Kinder finanzieren und die drei konnten ihre Kur fortsetzen. In jedem Jahr werden für solche und ähnliche Fälle rund 800 Euro gebraucht. Bitte spenden Sie!

Spendenkonto:

IBAN: DE30370601930016718017

BIC: GENODED1PAX

Stichwort: Individuelle Hilfen



Beratung

Wir sind ganz in Ihrer Nähe: Alle Adressen und Telefonnummern unserer Beratungsstellen finden Sie auf unserer Website: www.muettergenesung-koeln.de oder rufen Sie uns an: 0221/1642-7251.

Bilderbogen 2015



2015 fand der erste Kurs für Frauen statt, die sich für ein Ehrenamt als Kurlotsinnen interessierten. Sie sollen ganz allgemein über die Müttergenesung in Familienzentren informieren. Das geschieht nun schon in Bornheim.



Das war 2015 unser Postkarten-Hit: Das Kamel mit einem Spruch von Abraham Lincoln. Die Karte wurde gerne verschenkt, denn sie wirbt mit Humor dafür, sich nicht von Sorgen überwältigen zu lassen.



Die Müttergenesung Köln dankt dem Team und Gästen der Fachklinik Caritas-Haus Feldberg, die sich als Foto-Models für neue Prospekte und Plakate zur Verfügung gestellt haben. Hier sind Kinder mit Erzieherin beim Vorlesen zu sehen.

KAG Müttergenesung.

Herausgeberin:

Katholische Arbeitsgemeinschaft
Müttergenesung im Erzbistum Köln
Marzellenstraße 32
50668 Köln

Wir sind eine Einrichtung des Erzbistums Köln.

Telefon: 0221/1642-7251

E-Mail: info@muettergenesung-koeln.de

www.muettergenesung-koeln.de

www.facebook.com/muettergenesung.koeln

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

Fotos: doloop.de (Titelfoto), fotolia,
ITZ-Caritashaus Feldberg, Katharina Hirt,
Sabine Schleiden-Hecking,
KAG Müttergenesung Köln

Gestaltung: dyadesign, Düsseldorf

Druckerei: Albersdruck, Düsseldorf

ERZBISTUM KÖLN



Spendenkonto

IBAN: DE30370601930016718017

BIC: GENODE1PAX

Zum siebten Mal ganz vorne!

Die Kinder der St. Anna-Schule in Wuppertal haben wieder den Schulwettbewerb des Müttergenesungswerkes gewonnen und erhalten zum siebten Mal den ersten Preis. Auch 2015 haben sie die meisten Spenden für Wuppertaler Familien gesammelt, insgesamt stolze 8.634,24 €. Der Preis wird offiziell noch im Laufe des Frühjahres übergeben. Auch andere Schulen im Erzbistum Köln haben sich an der Sammlung beteiligt. Allen ein herzliches Dankeschön für das Engagement!

Irgendwann reicht´s – der Weg zur Kur

„Danke“ und „Irgendwann reicht´s – unter diesen Titeln stehen die beiden neu überarbeiteten Prospekte der Müttergenesung Köln. Sie werden kostenlos verschickt und können auch im Internet gelesen werden: www.muettergenesung-koeln.de/aktionen/werbe-infomaterial. Die Prospekte informieren über die Arbeit der Müttergenesung bzw. geben kurbedürftigen Frauen erste Informationen über Präventions- und RehaMaßnahmen und Beratung der Müttergenesung.

Drei Wochen im Mai sammeln

In diesem Jahr ist die Haus- und Straßensammlung für das Müttergenesungswerk in Nordrhein-Westfalen vom 30.4.–15.5.16 und in Rheinland-Pfalz vom 6.–15.5.16. Kollekten und Spendenaktionen für die KAG Müttergenesung im Erzbistum Köln sind das ganze Jahr über möglich.