



Jährlich fahren mit der Unterstützung der Beratungsstellen im Erzbistum Köln mehr als 3500 Mütter und Kinder zum Gesundwerden in ein Haus der Müttergenesung.

Liebe Leserin, lieber Leser!

Das Müttergenesungswerk feiert in diesem Jahr seinen 60. Geburtstag. Unsere Arbeit im Erzbistum Köln für die Müttergenesung kann 2010 sogar auf 80 Jahre zurückblicken.

Allen Fortschritten wie zum Beispiel einer verbesserten Gesetzeslage zum Trotz – Mütter brauchen und brauchen unsere Unterstützung. Mehr als 20 Prozent sind so krank, dass sie dringend eine Vorsorge- oder Rehabilitationsmaßnahme machen müssen. Fast jede zweite Antragstellerin könnte ohne die finanzielle Unterstützung

der Müttergenesung keine Kur antreten. Zugleich kämpfen wir um unsere Spendeneinnahmen, die trotz großer Anstrengungen unserer Sammler und Sammlerinnen zurückgehen. Unsere Beratungsstellen, die über das Erzbistum finanziert werden, müssen Stellenkürzungen hinnehmen.

Dennoch möchte ich eine positive Bilanz ziehen. Denn was zählt in all den Jahren, sind doch die vielen lebensfrohen, gesunden Frauen, die mit uns einen ersten Schritt zum Heilwerden machen konnten! Es ist wirklich

das Schönste für mich, wenn mir eine Frau – so wie neulich – sagt: „Danke, mir geht es endlich wieder gut! Ohne die Kur hätte ich es nicht geschafft“. Dieses Dankeschön möchte ich an alle weitergeben, die unsere Arbeit unterstützen. Wenn wir Sie nicht hätten!

Ihre

Marlies Gevein
Geschäftsführerin



Väter brauchen auch Kuren

Männer sind anders krank

Auch Väter sind nicht immer stark, werden krank, brauchen Hilfe, um gesund zu werden. Diese finden sie längst auch in den Kliniken der Müttergenesung. Ein Teil der Häuser nimmt auch Väter mit ihren Kindern auf. 2008 waren dies bereits 700 Männer mit ihren Kindern. Darunter sind viele allein erziehende Männer, besonders auch Witwer.

„Väter haben andere Bedürfnisse als Mütter,“ weiß Guido Pering, Leiter der Klinik „Haus Thomas Morus“ auf Norderney. Deshalb gibt es dort mehrmals im Jahr Maßnahmen, die sich ausschließlich an Männer und ihre Kinder richten. „Es gibt große Unterschiede zwischen Vätern und Müttern. Darauf müssen wir auch bei der Maßnahme eingehen,“ ist Pering überzeugt.

Männer sorgen sich oft weniger um ihre Gesundheit, das zeige sich auch bei den Krankheitsbildern der Väter: „Die Erkrankungen von Männern und Frauen sind zwar ähnlich, aber die Männer sind kränker und die Beschwerden sind weiter fortgeschritten, wenn sie zu uns kommen. Männer kommen erst dann, wenn es wirklich nicht mehr anders geht.“ Dabei spiele nicht nur eine Rolle, dass Männer Krankheit eher verdrängten. Sie fürchteten auch um ihren Arbeitsplatz oder wollten sich nicht vor Kollegen lächerlich machen. Eine nicht unberechtigte Sorge, denn Pering kennt zumindest einen Patienten, der nach einer Kur im Haus Thomas Morus gemobbt wurde.

Besonders ausgeprägt seien Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Wirbelsäulenprobleme und das

„Burn-out-Syndrom“, also die völlige körperliche, geistige und seelische Erschöpfung. Das Therapiekonzept von Haus Thomas Morus geht darauf ein: Es ist neben den medizinischen Anwendungen noch stärker als bei Frauen auf Sport und Bewegung ausgerichtet. Auch die Therapiegespräche berücksichtigen die besonderen Themen der Männer: Männerrolle, Freiraum zwischen Beruf und Familie. Einzelgespräche sind besonders gefragt. Männer, so erlebt es Pering, kommen mit ihren Erziehungsaufgaben und auch den Aufgaben im Haushalt nicht schlechter zurecht als Frauen: „Sie machen es nur anders als die Mütter, lassen ihren Kindern zum Beispiel mehr Freiraum und haben weniger Angst.“

Und wenn gelegentlich praktische Hilfestellungen



Miteinander Spaß haben hilft beim Gesundwerden

nötig sind – so wie bei dem Witwer mit den beiden kleinen Kindern, der nicht kochen konnte – dann gibt's auch mal einen Basiskochkurs, berichtet Pering.

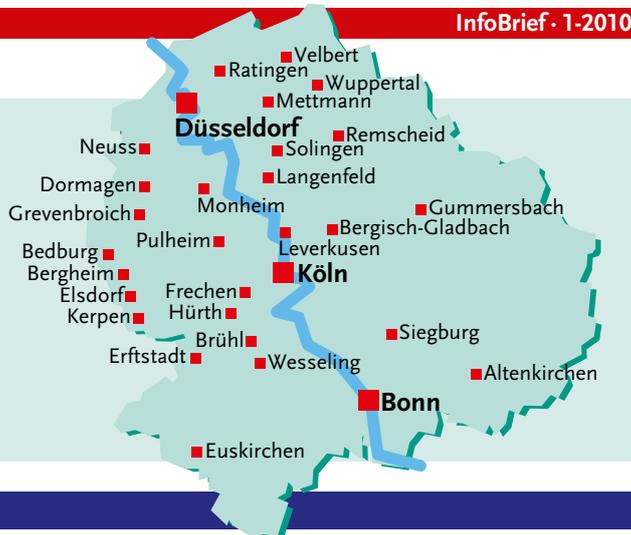
Die Vater-Kind-Maßnahmen müssen von den Krankenkassen bezahlt werden, wenn die medizinischen Voraussetzungen vorliegen. Väter werden auch in den Beratungsstellen unseres Erzbistums Köln beraten. In Einzelfällen können finanzielle Hilfen gewährt werden.

BERATUNG



Wir sind ganz in Ihrer Nähe:

Alle Adressen und Telefonnummern unserer Beratungs- und Vermittlungsstellen finden Sie auf unserer Website www.muetergenesung-koeln.de oder rufen Sie uns an: 0221 1642-7251.



Aus der KAG-Arbeit



Alle sind glücklich: Bürgermeister, Jugendliche, Ehrengäste bei der Preisverleihung.



Die Schirmherrin des Müttergenesungswerkes Eva Luise Köhler hört auf die Kinder.

Schüler spenden tausende Euros für die Mütter

Eins im Sammeln

Die Schülerinnen und Schüler des Wuppertaler Gymnasiums St. Anna hatten es sich genauso vorgenommen. Sie wollten den 1. Preis gewinnen. Und das ist ihnen gelungen. Sie haben beim Schulwettbewerb der Müttergenesung 2009 den ersten Platz gemacht, weil sie 8.284,11 Euro für kranke Mütter gesammelt haben. Das ist mehr als je eine Schule bisher erbringen konnte. 2008 schon hatten die Jugendlichen den dritten Preis in dem bundesweiten Wettbewerb gewonnen.

Über 300 Jugendliche vom Anna-Gymnasium haben sich für die gute Sache eingesetzt. Sie wurden unterstützt von ihren Eltern und der Schule. Dabei zählt nicht allein das Geld, sondern das bürgerschaftliche Engagement. Das betonte auch die Schirmherrin des Müttergenesungswerkes, Eva Luise Köhler, die im November zum Gratulieren nach Wuppertal kam und auf der Feier sagte: „Sie zeigen so, welche Werte für sie wichtig sind: Familie, Hilfsbereitschaft, Mitgefühl ...“.

Organisiert und begleitet wurde die Spendensammlung vom Caritasverband Wuppertal/Solingen und der Katholischen Arbeitsgemeinschaft Müttergenesung im Erzbistum Köln. Geschäftsführerin Marlies Gemein ist glücklich über den Erfolg und meinte bei ihrer Rede zur Preisverleihung: „In diesem Jahr habt ihr alles übertrffen, was ich kenne – und in unserem Erzbistum gibt es wirklich noch mehr gute Sammelinitiativen!“ Sie versicherte: „Die Spenden bleiben zum allergrößten Teil in Wuppertal. Wuppertaler Mütter und Kinder, die dringend Hilfe benötigen, werden hiermit unterstützt.“ Und eines ist für sie klar: „Die Mädchen und Jungen hatten auch großartige Hilfe von Eltern und Lehrern, insbesondere von Herrn Schaufler, dem Lehrer, der sich um die Organisation der Sammlung gekümmert hat. Ich finde es sehr ermutigend, dass sie sich alle darauf eingelassen haben und den Wert dieser Sammlung, der ja nicht allein im finanziellen Erfolg liegt, erkannt haben!“

Spenden für Mütter 2009

Das Spendenergebnis 2009 kann sich sehen lassen: Insgesamt 167.772,35 Euro wurden im letzten Jahr für die Arbeit der Müttergenesung im Erzbistum Köln und für das Müttergenesungswerk (MGW) in Berlin gesammelt. Das MGW erhält alle Spenden aus der sogenannten Listen- oder Haustürsammlung, die in jedem Mai traditionell rund um den Muttertag stattfindet. Im Vergleich zu 2008 sind die Spenden um etwa 7 Prozent gesunken.

Neue kfd-Kurberaterin

Kommen und Gehen



Erika Schulz

Die neue kfd-Kurberaterin in Düsseldorf ist Erika Schulz. Wir begrüßen sie herzlich im Kreis der Beraterinnen. Marlies Lintl, langjährige Beraterin in der kfd-Beratungsstelle in Düsseldorf, hat sich in den Ruhestand verabschiedet. Wir wünschen ihr alles Gute!



Marlies Lintl

Interview

Es geht mir wieder gut

Die Kurnachsorge zuhause gehört mit zur Kur



Irmgard Laudenberg arbeitet als Ökotoptologin in der Großküche einer Grundschule. Die 47-Jährige sorgt jeden Schultag dafür, dass es 120 Kindern mittags gut schmeckt. Sie hat im Sommer 2009 eine Kur im „Haus am Meer“ auf Norderney

gemacht. Und gleich danach hat sie sich für die Kurnachsorge im FamilienForum Deutz-Mülheim in Köln angemeldet. Kursleiterin war Rita Thies. Sie ist systemische Familientherapeutin. Die Teilnehmerinnen haben sich achtmal getroffen und danach eine Fortsetzung des Kurses gewünscht, weil sie „nicht voneinander lassen konnten“, wie Irmgard Laudenberg sagt.

Frau Laudenberg, wie geht es Ihnen?

■ Jetzt geht es mir wieder gut. Auf Norderney habe ich mich so wohl gefühlt wie noch nie in meinem Leben. Ich hatte eine schwere Zeit hinter mir, weil ich über lange Zeit meine Mutter gepflegt habe und dadurch körperlich und seelisch völlig erschöpft war. Ich hatte immer das Gefühl nicht genug für sie zu tun. Schließlich konnte ich nicht mehr schlafen, keine Ruhe finden. Es kam soweit, dass ich mich nicht mehr bewegen konnte vor Schmerzen, eine Kartoffel zu schälen war unmöglich. Dabei bin ich ein aktiver, sportlicher Mensch. Ich hatte total verlernt, was mir gut tut, mich praktisch nicht mehr gespürt. Auf Norderney bin ich körperlich und seelisch wieder zu mir gekommen.

Die Zeit hat Ihnen gut getan, aber Sie sind fast noch ein bisschen begeisterter von der Kurnachsorge!?

■ Ja, die Gespräche mit den anderen Frauen waren so wertvoll. Wir sind zwar alle sehr unterschiedlich, aber wir haben gut miteinander harmoniert.

Hatten Sie alle ähnliche Vorgeschichten?

■ Ja und nein. Jede von uns hat natürlich ihr eigenes Päckchen zu tragen. Aber man findet



Entspannen wie in der Kur und Aussteigen aus dem Alltag – auch das gehört zur Kurnachsorge.

sich wieder in der anderen. Und der Austausch tut gut. Manchmal ist es ja so, dass man denkt, darauf hättest du auch selbst kommen können. Aber oft müssen es erst mal andere sagen, bevor man etwas für sich selbst auch als gut erkennt. Es ist auch schön, eigene Erfahrungen weiterzugeben und dadurch der anderen Frau zu helfen.

Das Reden tat gut?

■ Der Austausch ist sehr wichtig. In der Kur selbst ist dafür ja nicht so viel Zeit. Natürlich gibt es auch psychotherapeutische Betreuung, die auch sehr gut ist. Aber zunächst hat man ja auch erstmal sehr viel mit der medizinischen Therapie zu tun. Die Gespräche in der Gruppe haben sehr dabei geholfen, die Vorsätze, die während der Kur gefasst werden, nicht zu vergessen. Im Grunde wird so die Kur erst komplett, weil man mit der Gruppe jedes Mal wieder innehält und sich alles vertieft. Gleichzeitig hatte die Zeit mit den anderen Frauen so etwas Leichtes. Die Atmosphäre war immer so schön, es war – ich will es mal so nennen – heimelig. Der Raum war immer schön hergerichtet, es gab eine kleine Bewirtung, einfach liebevoll alles. Ich glaube das war auch der Grund, warum wir uns alle öffnen konnten.

Das wussten Sie ja alles vorher nicht. Warum haben Sie sich entschlossen, sich zur Kurnachsorge anzumelden?

■ Nun, ich wusste ja von meiner Kurberaterin, dass es ein solches Angebot gibt. Und mir war auch klar, dass mit der Kur nicht alles wieder rundum gut ist. Ich hatte schlicht Angst wieder zurückzufallen in meine alte Situation. Meine Familie unterstützt mich sehr. Aber ich wusste, dass ich noch Hilfe brauche. Und es gut ist, wenn man über seine Situation und seine Sorgen sprechen kann, ohne die Familie jedes Mal damit zu belasten.

Ihre Gruppe hat um Verlängerung gebeten?

■ Ja, und nun treffen wir uns noch weitere vier Mal. Darüber sind alle sehr froh. Viele Frauen machen von den Angeboten der Kurnachsorge keinen Gebrauch. Das ist eigentlich kaum zu verstehen.

Die Fragen stellte Sabine Schleiden-Hecking.

Nach der Kur geht's weiter

Alle Informationen über die Kurnachsorge

■ Zunächst gibt es ein Kurnachsorgegespräch. Jede Mutter ist nach der Kur dazu in die Beratungsstelle eingeladen, die ihr die Maßnahme vermittelt hat. Sie spricht mit ihrer Kurberaterin.

■ Die Kurnachsorge sollte möglichst bald nach der Kur beginnen. Sonst rücken erfahrungsgemäß all die Vorsätze für den Alltag in den Hintergrund. Das Angebot hilft, den Erfolg der Kur zu festigen, frischt neu gewonnene Erkenntnisse auf und wirkt nachhaltig.

■ Es gibt unterschiedliche Angebote zur Kurnachsorge: Gesprächskreise mit mehreren Terminen, einzelne Tage oder auch eine Gesundheitswoche in einem Haus der Müttergenesung. Bitte erkundigen Sie sich danach bei Ihrer Beraterin.

■ Die Gesprächskreise werden nachmittags (mit Kinderbetreuung) und abends angeboten. Sie werden in der Regel von qualifizierten Therapeutinnen und Sozialpädagoginnen begleitet. Die Themen richten sich nach den Wünschen der Teilnehmerinnen. Die Treffen finden sechs bis acht Mal statt und dauern etwa zwei Stunden.

■ In der Kurnachsorge werden immer angeboten: Entspannung, Physiotherapie wie Rückengymnastik, Gespräche und Erfahrungsaustausch, Bewirtung.

■ Das Angebot der Kurnachsorge ist meist kostenlos. Wenn Teilnahmegebühren entstehen wie zum Beispiel bei den mehrwöchigen Gesprächskreisen, werden die Kosten auf Antrag von der KAG Müttergenesung übernommen.

TERMINE

Gesprächskreis Kurnachsorge

Die Kur ist noch nicht zu Ende!

Wir bieten in Zusammenarbeit mit mehreren Caritas-Kurberatungsstellen und Katholischen Bildungswerken auch 2010 Kurse zur Kurnachsorge an (vgl. auch Interview auf Seite 3). Erfahrene Therapeutinnen leiten die Kurse, für Kinderbetreuung ist immer gesorgt. Eine Anmeldung ist erforderlich. Teilnahmekosten für die hier vorgestellten Kurse jeweils: 25,00 Euro. Nach Rücksprache mit der Kurberaterin können die Kosten bei Vorlage einer Teilnahmebestätigung von der KAG Müttergenesung erstattet werden.

- 19.4. bis 21.6.2010, jeweils montags von 15.30 Uhr bis 18.00 Uhr im FamilienForum Deutz Mülheim, Köln, Leitung: Christine Fett, Sozialpädagogin und Kunsttherapeutin; Information und Anmeldung: 0221 88044-13 oder fett@familienbildung-koeln.de
 - 2.3. bis 11.5.2010, jeweils dienstags von 9.30 – 11.45 Uhr im FamilienForum Agnesviertel, Köln; Leitung: Rita Thies, systemische Familientherapeutin; Information und Anmeldung: 0221 7753-460 oder info.agnesviertel@familienbildung-koeln.de
- Weitere Angebote in anderen Orten, zum Beispiel Wuppertal, Bonn oder im Rhein-Erft-Kreis auf Anfrage. Bitte wenden Sie sich an unsere Geschäftsstelle.

FÜR DIE PRAXIS

Alle hier vorgestellten Materialien erhalten Sie über unsere Geschäftsstelle: KAG Müttergenesung im Erzbistum Köln, Marzellenstraße 32, 50668 Köln
Telefon 0221 1642-7251 · info@muettergenesung-koeln.de

Irgendwann reicht 's

In diesem neu überarbeiteten Prospekt finden Sie alle wichtigen Informationen über unsere Arbeit, das Therapiekonzept der Müttergenesung, die Beratung und alle Adressen unserer Beratungs- und Vermittlungsstellen im Erzbistum Köln.



Wenn wir Sie nicht hätten!

Ein kleiner Danke-Schön-Flyer im Postkartenformat informiert über die Hilfen, die wir 2009 geben konnten – dank der Spendenbereitschaft freundlicher Menschen. Zum Weitergeben und Einlegen zum Beispiel in Pfarrbriefen und kfd-Rundschreiben.



Spendenwürfel für Kinder

Diesen Spendenwürfel können Kinder selbst falten und bemalen. Wir geben die Vorlagen gerne kostenlos in größeren Mengen ab. Natürlich geht es dabei nicht allein ums Geld. Vielmehr können Kinder auf diese Weise schon erfahren und lernen, wie sie mit einfachen Mitteln und eigenem Einsatz Gutes bewirken können.



Ich brauche Zeit für mich

Er ist eine kleine Hilfe gegen den Familienstress und ein nettes Mitbringsel: Der praktische und lustige Türanhänger „Ich brauche Zeit für mich“ zeigt den Kindern, dass Mama oder Papa jetzt eine Pause brauchen. Und wenn die vorbei ist, zeigt die Rückseite: „Ich habe Zeit für dich“. Kostenlos, auch in größeren Mengen, erhältlich.



KLEINE HILFEN SIND EIN SEGEN

Hätten Sie mal einen Trolley?

Im letzten Jahr wurden für bedürftige Mütter Trolleys gespendet, über die wir uns sehr gefreut haben und die großen Anklang gefunden haben. Nun ist der Vorrat an diesen praktischen rollenden Köfferchen, die wir nach Bedarf verleihen oder verschenken können, aufgebraucht. Wir sparen wertvolle Spendenmittel, wenn sie nicht zum Kofferkauf benötigt werden. Ihre praktische Spende können Sie gerne in unserer Geschäftsstelle in der Domstraße 18 hinter dem Kölner Hauptbahnhof abgeben. Bitte rufen Sie uns vorher an, damit auch jemand da ist, um die Spende in Empfang zu nehmen. Herzlichen Dank!

Wenn behinderte Kinder alle Kraft brauchen

Frau F. kann einfach nicht mehr. Seit mehr als 15 Jahren ist sie fast rund um die Uhr für ihr mehrfach schwerstbehindertes Kind da. Tagsüber hat sie Hilfe, aber nachts ist sie auf sich allein gestellt. Eine Mütter- oder Mutter-Kind-Kur könnte ihr oder anderen Müttern, die ihre schwer behinderten Kinder oft viele, viele Jahre pflegen, auf die Beine helfen. Die scheitert aber am Geld. Denn wer bezahlt die Betreuung des Kindes nachmittags und nachts? Wir würden gerne helfen.

Frau F. ist keine Ausnahme. Auch andere Eltern von mehrfach schwerstbehinderten oder todkranken Kindern brauchen unsere Unterstützung. Sie brauchen häufiger „Auszeiten“ in ihrer schwierigen Situation, um die dringend notwendige Kraft zu schöpfen als Eltern von gesunden Kindern. Auch hier fehlt es häufig an Mitteln für die Betreuung der Kinder. Häuser der Müttergenesung bieten für diese Mütter Maßnahmen an, die diese besondere Lebenssituation berücksichtigen. Bitte unterstützen Sie uns. Spendenkonto: 16 718 017 bei Pax-Bank eG Köln (BLZ 370 601 93), Stichwort: schwer kranke Kinder

IMPRESSUM

Herausgeberin	Katholische Arbeitsgemeinschaft Müttergenesung im Erzbistum Köln Marzellenstr. 32 · 50668 Köln Tel. 0221 1642-7251 info@muettergenesung-koeln.de www.muettergenesung-koeln.de
Redaktion	Marlies Gemein (verantwortlich), Sabine Schleiden-Hecking/shmedien
Fotos	Sue Appleton, do-loop/Jesco Denzel, Haus Thomas Morus, Norderney/Caritasverband Wuppertal/privat
Gestaltung	Mues + Schrewe GmbH, Warstein