

## Vielen Dank für Ihr Vertrauen!

*Liebe Leserin, liebe Leser,*

ein Blick in die Statistik zeigt: In den Beratungsstellen der KAG Müttergenesung wurden bundesweit im letzten Jahr 35 000 Frauen beraten. Für 11 000 Mütter und 14 000 Kinder konnten Vorsorge- oder Rehabilitationsmaßnahmen vermittelt werden. Das ist ein Anstieg um 15 Prozent im Vergleich zu 2006. Ermöglicht hat das eine Gesetzesänderung, für die wir lange gekämpft haben. Seit 2007 sind Mutter-Kind-Kuren oder Vater-Kind-Kuren wieder Pflichtleistungen der Krankenkassen, d.h. grundsätzlich haben kranke Eltern Anspruch auf eine solche Kur. Das bedeutet aber auch: Wir brauchen dringend Spenden. Denn viele Frauen können die Eigenleistung nicht aufbringen, weil sie damit finanziell überfordert sind. Viele HARTZ IV-Empfängerinnen sind noch stärker betroffen, weil viele Ämter (ARGEN) die Leistungen während der Kur um bis zu 35 Prozent kürzen. Sie stehen auf dem Standpunkt, dass die Frau ja schließlich Kosten einspart während sie zur Kur ist. Vergessen wird dabei, dass die laufenden Kosten weitergehen und zusätzliche Reisekosten für Koffertransport und Reservierung entstehen. Für eine vierköpfige Familie kommen da schnell 300 Euro zusammen. Auch ist es kaum zu glauben, dass eine Kur daran scheitern kann, dass die Frau kein Geld hat, um einen Badeanzug oder Gymnas-

tische Schuhe zu kaufen. Das aber erleben wir häufig in unserer Beratungstätigkeit. Wir sind deshalb froh und dankbar für jeden Euro, den unsere Sammlerinnen und Sammler bei der kommenden Haus- und Straßensammlung, die am 3. Mai beginnt, für unsere Arbeit erhalten. Damit können wir die Frauen unterstützen, die sonst nicht zur Kur fahren könnten. Und seien Sie versichert: Bei uns kann der Weg eines jeden Spendeneuros genauestens nachvollzogen werden. Jede Ausgabe wird nach dem 4-Augen-Prinzip getätigt. Unsere Personalausgaben und Bürokosten trägt das Erzbistum Köln. Außerdem wird die KAG Müttergenesung jährlich von der Solidaris, einer Treuhandgesellschaft, auf Wirtschaftlichkeit und die sachgemäße Verwendung der Spendenmittel geprüft. Deshalb möchte ich mich schon jetzt herzlich für Ihr Vertrauen bedanken und bitte Sie um Ihre Unterstützung für unsere Arbeit!

*M. Gemein*



**Marlies Gemein,  
Geschäftsführerin  
KAG Müttergenesung  
im Erzbistum Köln**



**Im Laufschrift zu neuer Gesundheit: Die therapeutische Wirkung von Bewegung an der frischen Luft für Körper und Seele sollten möglichst viele erschöpfte Eltern genießen können.**

## Mutter-Kind-Kuren könnten boomen – wenn es mehr Kurangebote gäbe

Die gute Botschaft ist: Viele Mutter-Kind-Kliniken der Müttergenesung sind schon fast das ganze Jahr über ausgebucht. Das war noch im letzten Jahr anders, weil die Krankenkassen mehr als dreißig Prozent aller Kuranträge erst einmal ablehnten und die Häuser mit nicht kostendeckenden Tagessätzen zur Aufgabe zwangen. Die schlechte Botschaft: Es gehen weit weniger Mütter und Väter in Kur, als notwendig wäre und es gibt zu wenig Kurangebote für Eltern. Das förderte eine Studie des Institutes für empirische Soziologie der Universität Nürnberg-Erlangen zutage, die im Auftrag des Bundesministeriums für Familie erstellt wurde. Diese Untersuchung zeigt: Jede fünfte Mutter und jeder zehnte Vater ist so erschöpft und krank, dass eine Kur dringend notwendig wäre. „Bundesweit sind

hochgerechnet aktuell ca. 1,1 Millionen Mütter und 128 000 Väter behandlungsbedürftig“, heißt es in der Studie. Diese Eltern sind auch an einer Kur interessiert, sehen aber häufig wenig Chancen, diesen Wunsch zu verwirklichen, weil sie mit zu hohen Hürden bei der Antragstellung rechnen. Die Wissenschaftler haben auch herausgefunden, dass insbesondere Stresserkrankungen der Eltern und familiäre Belastungen durch gesundheitliche und psychosoziale Probleme der Kinder entstehen. Viele dieser Eltern berichten, dass ihr Kind sei längerer Zeit (chronisch) krank ist. Außerdem leiden sie unter ständigem Zeitdruck und der Doppelbelastung durch Beruf und Familie. Hinzu kommen die Angst vor Arbeitslosigkeit, finanzielle Sorgen oder Erziehungsprobleme.

## AUS DER KAG-ARBEIT

Pilotprojekt im Familienzentrum

## Kuren ohne Koffer

Die Müttergenesung engagiert sich nun auch in den neu vom Land Nordrhein-Westfalen in den Kindertagesstätten eingerichteten Familienzentren. In der Kindertagesstätte St. Kunibert in Erftstadt-Gymnich star-



**Einmal entspannen, endlich weniger Stress: Das soll „Kuren ohne Koffer“ ermöglichen.**

tet im Frühsommer ein erstes Pilotprojekt der KAG im Bistum Köln. Unter dem Motto „Kuren ohne Koffer“ bietet die KAG in Zusammenarbeit mit dem Familienzentrum Wohlfühltag für Mütter an, die einmal einen Tag „Auszeit“ brauchen. „Wir wollen damit Frauen ansprechen, die zur Kur fahren müssten, aber nicht können. Es kommt ja häufiger vor, dass eine Kur gar nicht erst beantragt wird, weil zum Beispiel die Betreuung größerer Kinder, die nicht mit in Kur fahren nicht geklärt werden kann oder weil gerade eine neue Stelle angetreten wurde. Diese Frauen wollen wir einmal richtig verwöhnen.“ Zum Programm gehören liebevoll zubereitete Mahlzeiten, Gesprächskreise, Übungen zur Stressbewältigung und viel Entspannung. Referentin Natalie Jaschke, Sozial- und Entspannungspädagogin, kennt die Probleme von kurbedürftigen Müttern gut, weil sie früher als Kurberaterin tätig war.

**WEITERE INFORMATIONEN:**

Monika Wölfel  
Katholische Kindertagesstätte St. Kunibert,  
Am Flutgraben 4,  
50374 Erftstadt-Gymnich  
Tel. 02235 6640,  
st.-kunibert-gymnich@netcologne.de  
oder KAG-Geschäftsstelle

## BERATUNG

**Wir sind ganz in Ihrer Nähe:  
unsere Beratungs- und  
Vermittlungsstellen von  
Caritas, kfd und KAG  
im Erzbistum Köln.**



- **ALTENKIRCHEN** Bärbel Urrigshardt  
Tel. 02681 2056  
info@caritas-altenkirchen.de
- **BEDBURG** Karin Ronge · Tel. 02272 2062  
cbs-bedburg@caritas-rhein-erft.de
- **BERGHEIM** Karin Ronge  
Tel. 02271 992576  
cbs-bergheim@caritas-rhein-erft.de
- **BERGISCH-GLADBACH** Marianne Hiol,  
Monika Selbach · Tel. 02202 1008-701  
familie-frauen@caritas-rheinberg.de
- **BONN** Ute Wolf · Tel. 0228 108227  
mgw@caritas-bonn.de
- **BRÜHL** Ursula Högner · Tel. 02232 42098  
cbs-bruehl@caritas-rhein-erft.de
- **DORMAGEN** Gabriele Mitschke  
Tel. 02133 2500101  
gabi.mitschke@caritas-neuss.de
- **DÜSSELDORF** Marlies Lintl  
Tel. 0211 3201-96  
kfd.kurberatung@t-online.de
- **ELSDORF** Karin Ronge · Tel. 02274 7226  
cbs-bergheim@caritas-rhein-erft.de
- **ERFTSTADT** Karin Kapelan  
Tel. 02235 6091  
cbs-erftstadt@caritas-rhein-erft.de
- **EUSKIRCHEN** Nicole Schlinke  
Tel. 02251 7000-24  
kuren-ferien@caritas-eu.de
- **FRECHEN** Rosemarie Meier  
Tel. 02234 58389  
cbs-frechen@caritas-rhein-erft.de
- **GREVENBROICH** Gabriele Mitschke  
Tel. 02133 2500101  
gabi.mitschke@caritas-neuss.de
- **GUMMERSBACH** Renate Bergmann  
Tel. 02261 30632  
renate.bergmann@caritas-oberberg.de
- **HÜRTH** Rosemarie Meier  
Tel. 02233 799067  
cbs-frechen@caritas-rhein-erft.de
- **KERPEN** Karin Lerschmacher  
Tel. 02237 52400  
cbs-Kerpen@caritas-rhein-erft.de
- **KÖLN (KAG)** Marlies Gemein  
Tel. 0221 1642-7251  
marlies.gemein@erzbistum-koeln.de  
Rita Pölderl · Tel. 0221 1642-7257
- kurberatung@erzbistum-koeln.de
- **KÖLN (kfd)** Barbara Krapp  
Tel. 0221 1642-7255  
barbara.krapp@erzbistum-koeln.de
- **KÖLN (Caritas)** Annegret Becker  
Tel. 0221 98577623  
annegret.becker@caritas-koeln.de
- **LANGENFELD** Martina Greinke-Wenzek  
Tel. 02173 9776-69  
schnee@caritas-mettmann.de
- **LEVERKUSEN** Uschi Haasz  
Tel. 0214 85542547  
uschi.haasz@caritas.de
- **METTANN** Ruth Braun  
Tel. 02104 926237  
braun@caritas-mettmann.de
- **MONHEIM** Martina Greinke-Wenzek  
Tel. 02173 953965  
schnee@caritas-mettmann.de
- **NEUSS** Helga Meuser, Ingeborg Glauer  
Tel. 02131 889130 oder 889136  
helga.meuser@caritas-neuss.de  
ingeborg.glauer@caritas-neuss.de
- **PULHEIM** Irene Schüller · Tel. 02238 7056  
cbs-pulheim@caritas-rhein-erft.de
- **RATINGEN** Christiane Feldmann  
Tel. 02102 22623  
feldmann@caritas-mettmann.de
- **REMSCHIED** Martina Knaup  
Tel. 02191 4911-0  
esperanza@caritas-remscheid.de
- **SIEGBURG** Elfriede Hemmersbach  
Tel. 02241 1209-310  
elfriede-hemmersbach@caritas-rheinsieg.de
- **SOLINGEN** Sabine Lang  
Tel. 0212 22116810  
familienberatung@caritas-solingen.de
- **VELBERT** Ruth Braun, Gaby Kuhn  
Tel. 02051 9525-10  
kuhn@caritas-mettmann.de
- **WESSELING** Dorothea Böcker  
Tel. 02236 843791  
cbs-wesseling@caritas-rhein-erft.de
- **WUPPERTAL** Petra Gouder  
de Beauregard · Tel. 0202 3890-312  
Andrea Lenz · Tel. 0202 3890-382 oder -316  
Heidmarie Linke · Tel. 0202 3890-389  
erholung@caritas-wuppertal.de



## KUREN NACH MASS



Wichtiges Lebensthema in der Kur

## Endlich Zeit zum Trauern

Manchmal beginnt ein Trauerweg mit einer Vorsorgemaßnahme in einer Mutter-Kind-Klinik. Das ist eine Erfahrung, die Ursula Kohlhase häufiger macht. Die Sozial-Therapeutin begleitet in der Mutter-Kind-Klinik „Maria am See“ in Bad Salzungen immer wieder Frauen, die einen Todesfall verarbeiten müssen. Mit dem „Trauer erschließenden Ansatz nach Ruth Marejke E. W. Smeding“ (das heißt dabei zu helfen den je eigenen Weg zu finden) bietet sie Einzel- und ggf. Gruppengespräche an. Die wenigsten Patientinnen allerdings reisen mit der Absicht an, die – manchmal lange verdrängte – Trauer zu verarbeiten. Sie kommen, weil sie endlich ihre Rückenschmerzen los werden wollen, sie Asthma quält oder wegen chronischer Erschöpfung. Erfahrungsgemäß sind in jeder Vorsorgemaßnahme Frauen, die das Angebot der ausgebildeten Trauerbegleiterin nutzen. Einige erfahren, dass das Thema Trauer auch nach Jahren noch gegenwärtig ist. In der Klinik besteht die Gelegenheit, sich wichtigen Lebensthemen zuzuwenden und deshalb geht es häufiger als man vermuten könnte „auch darum, den Verlust eines nahe stehenden Menschen zu verarbeiten oder Abschied zu nehmen von einem Lebensentwurf“, erzählt die Leiterin des psychosozialen Bereichs der Klinik. Auch in der Wechselwirkung der anderen Angebote (u. a. der Trauerbegleitung) mit der Homöopathie hat die Klinik sehr viele und gute Erfahrungen gemacht. „Bei uns kommt oft erst etwas in Fluss,“ weiß Kohlhase. „Hier haben Tränen Platz und die Frauen können der Trauer den Raum einräumen, den sie braucht, um verarbeitet werden zu können.“

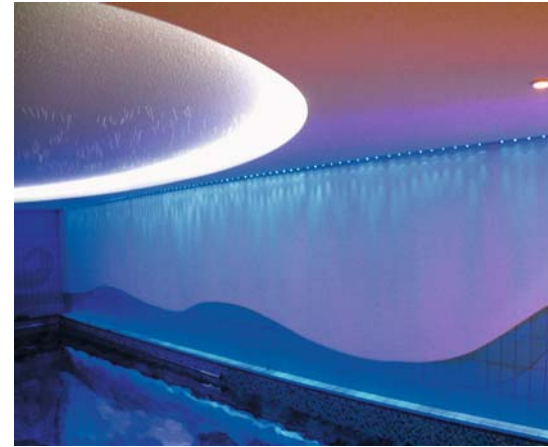
### WEITERE INFORMATIONEN:

Caritas Mutter-Kind-Klinik „Maria am See“  
Am Stadion 14 · 36433 Bad Salzungen  
Tel. 03695 6903-0 · www.maria-am-see.de

Kuren auf Borkum im CBT-Haus am Meer

## Bewegung plus Hochseeklima

Endlich neu: Das Schwimmbad im CBT-Haus am Meer auf der Nordseeinsel Borkum ist komplett renoviert und es kann nun auch Lichttherapie angeboten werden. Dies ist aber nur eines von vielen Angeboten für Frauen und Kinder mit Haut- und Atemwegserkrankungen. Das ganze Jahr über profitieren die Patientinnen der CBT-Mutter-Kind-Klinik von den heilklimatischen Bedingungen auf der Insel. Im Frühling entfaltet die pollenarme Luft ihre wohltuende und heilende Wirkung besonders für Allergikerinnen – deshalb gibt es viele Anwendungen im Freien. Das kann die Gymnastik



Schwimmen mit Lichttherapie.



Durchatmen macht gesünder.

auf dem Dachgarten sein ebenso wie Sport am Strand, geführte Inselwanderungen oder Walking vor dem Frühstück. „Eine Besserung meiner asthmatischen Beschwerden trat schon nach einer Woche ein. Und von den sonst mit schöner Regelmäßigkeit auftretenden Erkältungen blieb meine Tochter bis heute, fast ein Jahr nach der Kur, verschont“, das ist eine typische Rückmeldung zur Kur auf Borkum. Dieses oder Ähnliches hören auch die KAG-Beraterinnen in den Nachsorgegesprächen mit Müttern, die dort zur Kur waren.

### WEITERE INFORMATIONEN:

[www.cbt-haus-am-meer.de](http://www.cbt-haus-am-meer.de)

## EINE FRAGE NOCH!

**Die Wahl des richtigen Kurhauses ist nicht so einfach. Können sich die Frauen selbst aussuchen, in welcher Einrichtung sie ihre Kur machen?**



*Barbara Krapp, kfd-Kurberaterin für Müttergenesungskuren in Köln, antwortet:* Manchmal rufen Frauen an und sagen: „Ich will eine Kur machen und hab mir auch schon ein Haus ausgesucht. Wie komme ich jetzt dahin?“ Grundsätzlich finde ich es gut, wenn sie genau wissen, in welcher Umgebung sie sich wohlfühlen würden. Aber man sollte das Pferd nicht von hinten aufzäumen. Meist klärt sich erst im persönlichen Gespräch, welche gesundheitlichen oder anderen Probleme bearbeitet werden müssen. Und danach richtet es sich dann auch, welches Haus ich empfehle, denn die Schwerpunkte der Arbeit sind in den Häusern doch sehr unterschiedlich. Die gesundheitliche Indikation ist nur eine Seite, die beachtet werden muss. Wir können auch gut darauf eingehen, wenn Frauen besonders gerne ans Meer fahren oder lieber in die Berge. Es gibt über 80 Mutter-Kind-Einrichtungen oder Mütter-Kurhäuser der Müttergenesung. Die Auswahl ist also da. Trotzdem würde ich zum Beispiel einer Mutter mit ganz kleinen Kindern immer eine Einrichtung wie das Marianne van den Bosch-Haus in Goch empfehlen, das sich besonders auf die Betreuung von Kleinkindern eingerichtet hat. Außerdem muss geklärt werden, ob die jeweilige Krankenkasse eine Maßnahme in dem gewünschten Haus finanziert. Meine Devise ist: Gut zuhören, dann finden wir zusammen das Haus, in dem sich die Mutter wohlfühlen wird und in dem die Kur zum Erfolg führt.

**KONTAKT:** Barbara Krapp · kfd-Kurberatung · Domstraße 18 · 50668 Köln  
Telefon 0221 1642-7255 · [barbara.krapp@erzbistum-koeln.de](mailto:barbara.krapp@erzbistum-koeln.de)

## 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

## Zum Nachlesen

Möchten Sie unseren ersten InfoBrief noch einmal lesen oder vielleicht weitergeben?

Dann wenden Sie sich an unsere Geschäftsstelle oder nutzen Sie das Angebot zum Download auf unserer Website: [www.muettergenesung-koeln.de/aktuelles.htm](http://www.muettergenesung-koeln.de/aktuelles.htm)



## Gesundes Geschenk: KAG-Theraband



Manchmal möchte man ein besonderes Dankeschön aussprechen: Für eine sehr großzügige Spende oder auch für eine Sammlerin, die sich unermüdlich für die Müttergenesung einsetzt. Für solche Fälle halten wir ein kleines Geschenk bereit – natürlich ein besonders gesundes. Machen Sie Freude mit dem Theraband der KAG. Bitte fragen Sie danach in der KAG-Geschäftsstelle.

## Wie im Schneballsistem ...

Bitte geben Sie diesen InfoBrief weiter, denn alle sollen es ja wissen ...! Gerne nehmen wir Sie auch in unseren Verteiler auf, falls Sie diese Ausgabe über jemand anders erhalten haben. Bitte melden Sie sich dann bei uns.

## WIR SIND FÜR MÜTTER DA

# 185 000 Euro Spenden für Mütter

Die vorläufige Spendenbilanz (Stand Februar 2008) fällt für die Müttergenesung auch 2007 erfreulich aus. Insgesamt 185 000 Euro sammelten Pfarrgemeinden und die Sammlerinnen und Sammler für die Frauen, die ohne finanzielle Unterstützung nicht zur Kur fahren könnten. Allerdings zeigt sich auch in diesem Jahr, dass die Ergebnisse wie in den vergangenen Jahren zurückgingen. So konnten mit den Listensammlungen 63 000 Euro gesammelt werden, knapp 9 000 Euro weniger als 2006. Die Kollekten und Spenden für die Unterstützungsarbeit der KAG, die allein Frauen im Erzbistum Köln zugute kommen, fiel mit 47 000 Euro ebenfalls geringer aus als 2006. Die so genannten Büch-sengelder hingegen betragen 76 000 Euro, 10 000 Euro mehr als im vergangenen Jahr. Insgesamt gingen die Spenden um fünf Prozent zurück, eine Entwicklung die die KAG mit Sorge betrachtet, da der Bedarf für

finanzielle Unterstützung in den letzten Jahren immer höher wird. Vielmehr ist häufig finanzielle Hilfe notwendig, weil es immer mehr allein erziehende Frauen mit geringem Einkommen und Familien, die trotz Vollzeitjob auf staatliche Hilfe angewiesen sind, gibt. Um zur Kur fahren zu können, müssen sie zusätzlich zwischen 100 und 300 Euro, z. B. für die Eigenleistungen, aufbringen, was die meisten nicht können.

## Mai 2008: Sammlung

Die Haus- und Straßensammlung für die Müttergenesung findet in Nordrhein-Westfalen vom 3. Mai bis zum 18. Mai statt. Wenn Sie für die Müttergenesung sammeln wollen, rufen Sie uns bitte an. Wir freuen uns über jede Hilfe! Übrigens: Muttertag ist auch in diesem Jahr am 2. Sonntag im Mai – auch wenn es in manchen Kalendern anders steht.

## KLEINE HILFEN SIND EIN SEGEN

### Beispiel Zähne

Frau M. kann nicht lachen. Jedenfalls traut sie es sich nicht. Das liegt nicht nur daran, dass sie als HARTZ IV-Empfängerin tatsächlich manchmal verzweifelt ist, weil das Geld hinten und vorne nicht für die Familie reicht. Sie ist eigentlich ein froher Typ und die Kur, die sie kürzlich mit Hilfe der Müttergenesung machen konnte, hat sie gesundheitlich sehr gestärkt. Nein, Frau M. lacht nicht, weil dann sofort jeder sehen würde: Seitlich hat sie keine Zähne mehr. Diese mussten ihr wegen chronischer Entzündungen gezogen werden. Sie ist hochallergisch gegen die üblichen von der Krankenkasse bezahlten Materialien für Füllungen und vieles, was der Zahnarzt zur Behandlung einsetzt. Die teuren Behandlungsalternativen konnte sie nie bezahlen. Die Folge war ein schleichender, sehr schmerzhafter Zerfall ihrer Zähne. 6 000 Euro müsste sie nun für neue Zähne zahlen. Das kann sie mit ihrem Mini-Einkommen einfach nicht aufbringen. Wir finden aber: Dieser Frau muss trotzdem geholfen werden, die fehlenden Zähne stigmatisieren sie als arm und entwürdigten sie. Wir bitten Sie deshalb um Ihre Unterstützung. Würden Sie dieser Frau helfen? Danke!

Spendenkonto 16718017  
Pax-Bank Köln · BLZ 370 601 93  
Stichwort: gesunde Zähne

## TERMINE

### Und nach der Kur?

Die KAG Müttergenesung bietet in Zusammenarbeit mit mehreren Caritas-Kurberatungsstellen auch 2008 Kurse zur Kurnachsorge an. Damit kann der Kurerfolg erhalten und gefestigt werden. Erfahrene Pädagoginnen leiten die Kurse, für Kinderbetreuung ist immer gesorgt. Anmeldung ist erforderlich.

- **7.4.-16.6.2008**, jeweils montags von 15.15 Uhr bis 18.15 Uhr im FamilienForum Deutz Mülheim, Köln, insgesamt 10 Treffen, Leitung: Christine Fett, Sozialpädagogin und Kunsttherapeutin, Information und Anmeldung: Tel. 0221 880440 oder [fett@familienbildung-koeln.de](mailto:fett@familienbildung-koeln.de)
  - **9.4.-11.6.2008**, jeweils mittwochs von 19.30 Uhr bis 21.45 Uhr im FamilienForum Südstadt, Köln, insgesamt 10 Treffen, Leitung: Rita Thies, systemische Familientherapeutin, Information und Anmeldung: Tel. 0221 931840-0 oder unter [info.suedstadt@familienbildung-koeln.de](mailto:info.suedstadt@familienbildung-koeln.de)
- Weitere Angebote auf Anfrage.

## IMPRESSUM

<b>Herausgeber in</b>	Katholische Arbeitsgemeinschaft Müttergenesung im Erzbistum Köln Marzellenstraße 32 · 50668 Köln Telefon 0221 1642-7251 <a href="mailto:info@muettergenesung-koeln.de">info@muettergenesung-koeln.de</a> <a href="http://www.muettergenesung-koeln.de">www.muettergenesung-koeln.de</a>
<b>Redaktion</b>	Marlies Gemein (verantwortlich), Sabine Schleiden-Hecking/shmedien
<b>Fotos</b>	Sue Appleton, do-loop; CBT-Köln; shmedien; Poss
<b>Gestaltung</b>	Bernd Schrewe AGD, Warstein