



Alle Infos zur KAG Müttergenesung hier:
www.muettergenesung-koeln.de

Die jährliche Haus- und Straßensammlung für die Müttergenesung hilft zu helfen.

Die Termine:
4. bis 19. Mai 2019 in NRW
10. bis 19. Mai 2019 in Rheinland-Pfalz

Kollekten und Spendenaktionen für die KAG Müttergenesung im Erzbistum Köln sind das ganze Jahr über möglich.

Immer im Stand-by

Warum Eltern die Müttergenesung brauchen

Wie geht es eigentlich den Eltern von heute? Und insbesondere den Müttern? Das Müttergenesungswerk zeigte im Datenreport 2018, was sie krank macht: Ständiger Zeitdruck, die Schwierigkeit Beruf und Familie unter einen Hut zu bringen, wenig Anerkennung für die Arbeit in der Familie. Und wenn sie mal frei haben, dann sind sie doch immer im „Stand-by-Modus“.

Und noch immer sind es meistens die Frauen, die die Wäsche machen, kochen, putzen und einkaufen. Väter verbringen zwar inzwischen wesentlich mehr Zeit mit ihren Kindern als noch vor 20 Jahren, aber an der Hausarbeit beteiligen sie sich nach wie vor eher wenig.

Bei der zweiten Fachkonferenz für Beraterinnen der KAG Müttergenesung 2018 in Köln, in der es auch um die Situation der Familien ging, bestätigte genau das auch Friederike Otto, die Leiterin des „Forschungsverbundes Prävention und Rehabilitation für Mütter und Kinder“ an der Medizinischen Hochschule Hannover.

Seit Jahren forschen sie und ihr Team zum Thema Mütter- und Familiengesundheit. So kann gezeigt werden, ob das Therapiekonzept der Müttergenesung auch das Ziel erfüllt: mehr Gesundheit und Stärkung auf dem Weg zu einem selbstbestimmteren und zufriedeneren Leben. Das Ergebnis ist ein eindeutiges „Ja“.

„Auch neun Monate nach der Kur sind die allgemeinen Beschwerden und die psychische Gesamtbelastung, aber auch die psychosozialen Belastungen signifikant reduziert“, sagte die Wissenschaftlerin Otto in ihrem Vortrag. Und was bedeutet das für den Alltag zuhause? Den Müttern und Vätern geht es so gut, dass sie ihr Leben wieder schön finden und besser für sich und die Kinder sorgen können. Und so sieht es auch Marlies Gemein, bis Ende 2018 Geschäftsführerin der KAG Müttergenesung: „Manchen Frauen sieht man es richtig an, wie gut ihnen die Kur getan hat. Und wenn sie das dann im Kurnachsorgegespräch erzählen, ist das die beste Bestätigung für unsere Arbeit.“

kuren **Sich wiederfinden**

Wie die Müttergenesung pflegenden Angehörigen hilft

„Die pflegenden Angehörigen sind der größte Pflegedienst Deutschlands“ – so wird gern gesagt, und das stimmt ja auch. Weit über die Hälfte aller pflegebedürftigen Menschen lebt noch zuhause, selbst die Mehrheit der über 90-jährigen, und das ist nur mit Hilfe ihrer Angehörigen möglich.

Sehr oft sind die Angehörigen selbst schon alt und werden krank, weil die Pflege sie seelisch und körperlich überfordert. Oder sie müssen nicht nur für die alten Eltern sorgen, sondern auch für ihre Kinder und einen Beruf haben sie auch noch.



Hier will die Müttergenesung künftig noch mehr unterstützen. Denn das Land Nordrhein-Westfalen will, so hat es Gesundheitsminister Laumann bereits angekündigt, künftig die Beratungsarbeit für „pflegende Angehörige“ fördern. Schon jetzt werden sie auch in den Beratungsstellen des Erzbistums Köln informiert und wenn möglich in eine Reha- oder Präventionsmaßnahme der Müttergenesung vermittelt. Denn sie haben – wenn sie ärztlich attestiert ist – ebenso wie Eltern ein Anrecht darauf.

Die Fachklinik „Maria am Meer“ auf Norderney beispielsweise nimmt schon seit vielen Jahren Frauen auf, die einen Angehörigen pflegen und dringend eine Auszeit für Gesundheit und Seele brauchen. Sie sind zwischen 45 und 85 Jahren und es ergeht ihnen so wie vielen jungen Eltern: Sie leiden unter dem Druck, ständig verfügbar sein zu müssen, haben

zu wenig Zeit für sich selbst oder hätten eigentlich wegen eigener gesundheitlicher Einschränkungen genug mit sich selbst zu tun. Dann beginnt oft ein großer Teufelskreis aus Überforderung, sozialer Vereinsamung und Krankheiten wie Depressionen, Angstzuständen, Schlafstörungen und Schmerzen, die durch die körperlichen Anstrengungen der Pflege entstehen.

„Wenn das so ist“, sagt Silvia Selinger-Hugen, die Leiterin der Fachklinik „Maria am Meer“ auf Norderney, „ist es höchste Zeit einen Antrag zur Vorsorge oder Rehabilitation in einer ‚Mütterklinik‘ zu stellen.“ Das Ziel einer solchen Kur ist, die Frauen auf dem Weg zu mehr Gesundheit zu begleiten: durch Bewegungs- und Entspannungstraining, Gesprächsgruppen und Einzelgespräche. Die Therapeutinnen helfen dabei sich mit der eigenen Situation auseinanderzusetzen. So können Lösungen für die Probleme gefunden werden, die sie so erschöpft und krank gemacht haben: Wie kann ich trotz der Pflege Freizeit haben? Was muss ich wirklich selbst machen und was kann ein Pflegedienst übernehmen? Wie kann ich Freundschaften pflegen oder wiederbeleben, die in der Zeit der Pflege verloren gegangen sind? Schritt für Schritt werden die Frauen auf dem Weg in ein anderes Leben begleitet – eines, das vielleicht nicht leichter geworden ist, aber das sie besser bewältigen können. „Ich habe mich selbst wiedergefunden und ich weiß, wie die nächsten Schritte sind“, sagen dann manche am Ende der drei Wochen, wenn sie sich von „Maria am Meer“ verabschieden.

Die Leiterin der Fachklinik „Maria am Meer“ auf Norderney, Silvia Selinger-Hugen, stellte auf der Fachtagung für Beraterinnen im November 2018 das Kurkonzept für „pflegende Angehörige“ vor.



Er ist hier ganz anders!

Es gibt auch Kuren für Kinder mit Handicaps

„Die Kinder sind so wertvoll – und sie haben oft keine Chance“ – Birgit Kappus-Langmann, die pädagogische Leiterin der Mutter-Kind-Caritas Fachklinik „Helena am Meer“ auf Borkum, spricht voller Wärme von den Kindern mit einem Handicap. Das sind Kinder mit körperlichen oder geistigen Einschränkungen, die oft keinen Platz in Kurhäusern finden.

Es gibt nur wenige Kurhäuser, die solche Kinder aufnehmen „weil es nicht so einfach ist, sie in den Kuralltag zu integrieren“, weiß die erfahrene Familientherapeutin. In der Mutter-Kind-Klinik auf der Nordseeinsel Borkum hat man Lösungen dafür gefunden, wie das doch geht. Erste Regel ist: Pro Kurgang mit 55 Frauen und 96 Kindern dürfen es nicht mehr als drei Kinder mit Handicaps sein. Zweitens hat es sich Kappus-Langmann zur Gewohnheit gemacht, vor der Kur im Gespräch mit der Mutter genau die Bedürfnisse zu erforschen: Was genau hat das Kind? Mit welchem Personalschlüssel wird es zuhause in der Kita oder Schule betreut? Welche Erwartungen hat die Mutter bezüglich der Betreuung? Und sie klärt die Frage, welche Integrationskräfte, also Therapeutinnen als Bezugspersonen und Begleitung für das Kind, zum geplanten Zeitpunkt der Kur überhaupt zur Verfügung stehen.

Eine Grenze zieht sie, wenn ein Kind eine sehr schwere geistige oder körperliche Einschränkung hat, „das können wir in einer Mutter-Kind-Kur nicht leisten“, sagt sie. Gute Erfahrungen machen sie und ihr Team aber mit Kindern mit Entwicklungsstörungen oder dem Asperger-Syndrom und anderen emotional-sozialen Auffälligkeiten. Dabei helfen die Integrationskräfte und auch



Therapiehund Paula hat eine feste Aufgabe: Die Hündin hilft den Kindern



aus sich herauszugehen. „Wir haben es erlebt, dass ein Kind nicht gesprochen hat, mit niemandem. Mit Paula hat es gesprochen. Das war ein Riesenfortschritt“, – freut sich die Pädagogin über diesen Therapieerfolg.

Oft entwickeln sich die Kinder in kurzer Zeit sehr positiv und blühen regelrecht auf, was ihre Mütter häufig überrascht. „Sie stellen dann fest: Mein Kind ist ja hier ganz anders als zuhause“, sagt Kappus-Langmann. In der Therapie werde mit den Müttern überlegt, wie diese positive Veränderung „verfestigt“ und für das Leben zuhause bewahrt werden kann.

Die Fachklinik „Helena am Meer“ reagiert mit diesem Angebot für Kinder mit Handicaps auf den wachsenden Bedarf. Der zeigt sich auch an den vielen so genannten „Begleitkindern“, die eigentlich oft auch eine Behandlung brauchten, wie Kappus-Langmann feststellt. Weil sie zum Beispiel einnässen oder hochgradig aggressiv sind. Die große Schwierigkeit: Es fehle oft am Geld für die Behandlung der Kinder mit Handicaps – die Kostenträger erkennen den höheren Betreuungsbedarf für ein solches Kind oft nicht an. „Das muss sich dringend ändern. Wenn hier nichts passiert, dann sind die Folgekosten später um so höher“. Und ein Kind wird um eine Chance gebracht – nämlich ein gesünderes Leben zu verbringen.

Die Fachklinik „Helena am Meer“ nimmt auch Kinder mit Handicaps auf.



Beratung

Wir sind ganz in Ihrer Nähe: Alle Adressen und Telefonnummern unserer Beratungsstellen finden Sie auf unserer Website: www.muettergenesung-koeln.de

Bilderbogen 2018



Eine Delegation der Wuppertaler St. Anna-Schule vor Schloss Bellevue in Berlin mit Elke Büdenbender, der Schirmherrin des Müttergenesungswerkes: Die Schule hat zum zehnten Mal den Schulwettbewerb gewonnen und sammelte bereits rund 92.000 Euro.



Seit 2018 hat die Müttergenesung in Nordrhein-Westfalen auch eine Schirmherrin: Landesmutter Susanne Laschet. Zusammen mit der Kölner Bürgermeisterin Elfi Scho-Antwerpes eröffnete sie die diesjährige Haus- und Straßensammlung auf der Kölner Domplatte.



Die Kurberaterinnen treffen sich zweimal im Jahr zu einer Fachtagung, in der über aktuelle Fragen der Müttergenesung beraten wird. Im November waren es die Themen: „Die soziale Situation der Mütter heute“, „Kuren für pflegende Angehörige“ und praktische Fragen der Kurberatung.

KAG Müttergenesung.

Herausgeberin:

Katholische Arbeitsgemeinschaft
Müttergenesung im Erzbistum Köln
Georgstraße 7
50676 Köln

Wir sind eine Einrichtung des Erzbistums Köln.

Telefon: 0221/2010-0

E-Mail: info@muettergenesung-koeln.de
www.muettergenesung-koeln.de
www.facebook.com/muettergenesung.koeln

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

Texte: Sabine Schleiden-Hecking

Fotos: Jörg Brocks/Marc Darchinger/Fachklinik Helena
am Meer, Borkum/Pixabay

Gestaltung: dyadesign, Düsseldorf

Druckerei: Albersdruck, Düsseldorf

ERZBISTUM KÖLN



Spendenkonto
IBAN: DE30 3706 0193 0016 7180 17
BIC: GENODED1PAX

Neues Dach über dem Kopf

Die KAG Müttergenesung im Erzbistum hat ab 2019 ein neues Dach über dem Kopf und ist nun beim Diözesan-Caritasverband Köln am Rand der Kölner Altstadt beheimatet. Bisher gehörte sie zur Abteilung Erwachsenenseelsorge des erzbischöflichen Generalvikariates.

Abschied nach mehr als 18 Jahren



Marlies Gemein, die Geschäftsführerin der KAG Müttergenesung Köln, ist seit Januar 2019 im Ruhestand. Ihre Arbeit für die Müttergenesung hat sie im Jahr 2000 aufgenommen. Sie war neben ihren administrativen Aufgaben und der Steuerung der Beratungsarbeit auch selbst als Beraterin tätig – der Kontakt zu den ratsuchenden Frauen war ihr immer besonders wichtig und ein Herzensanliegen.

Ihr Wunsch für die Zukunft: „Ohne die Beratungsstellen hätten viele Frauen keine Chance auf eine Kur. Deshalb müssen sie unbedingt gut unterstützt und die Finanzierung verbessert werden.“ Ansprechpartnerinnen für die ehrenamtlichen Sammlerinnen sind wie bisher Theresia Bieniek und Inge Bürger. Telefon: 0221 2010-0.