

KUR-BOOM  
Eine rettende Auszeit

# Gemeinsam Kraft tanken

Erschöpfung, Ängste, Überforderung - fast jede vierte Mutter und rund jeder siebte Vater braucht nach Schätzung des Müttergenesungswerkes eine Kur. Durch die Pandemie ist die Nachfrage sprunghaft gestiegen. Diese Familien konnten einen begehrten Platz in der Rehaklinik Zorge (u.) im Harz ergattern



Jedes Jahr werden in den 73 Fachkliniken des Müttergenesungswerkes **50 000 Mütter und Väter** sowie **70 000 Kinder** aufgenommen.



Cornelia (44) und Gregor bauen mit Victoria (4), Judith (6) und Mirjam (8, u. l.) ein Zelt aus Ästen und Blättern. Ihre Töchter malen und backen Sandkuchen



Patientinnen müssen mit Wartezeiten von bis zu einem Jahr rechnen.

## Gregor (52): Wir finden als Familie neu zueinander

Mit den drei Töchtern (4,6 und 8 Jahre alt) basteln – ohne dabei ständig an den Job zu denken. Einfach im Moment sein: Volkswirt Gregor Leclerque (52) aus Leipzig kannte das bis vor Kurzem nicht. Täglich pendelt er nach Berlin, wo er in einem Forschungsinstitut arbeitet. Zeit für eigene Interessen? Gab's nicht oder wurden verdrängt. „Das geht sicher vielen Vätern so“, erzählt er. „Doch ich musste mir irgendwann eingestehen, dass meine Neurodermitis auch mit Stressgefühlen zu tun hatte, ich brauchte Beratung, in der ich auch meine Familiensituation reflektieren konnte.“

**Konsequent Feierabend machen**

Cornelia (44) bei der Diakonie. Ihr Antrag wird bewilligt. „Ich habe – wie meine Frau natürlich auch – einen Anwen- dungsplan mit Therapien, Massagen oder Sport. Für die Kinder gibt's einen Betreu- ungsplan – das alles hilft, sich mal auf sich selbst zu konzen- trieren.“ Was er zu Hause künftig umsetzen will: „Sport in den Alltag einbauen, und wenn es nur ein paar Übun- gen in einer Schreib- tischpause sind.“ Zwei- ter Vorsatz: Wenn die Arbeit beendet ist, nicht mehr „nebenbei“ auf Rechner oder Handy schauen, sondern „schlicht einen Schlusstrich ziehen.“

**Gregors Tipp:** Sich bei der Diako- nie beraten lassen. Bei den Kran- kenkassen erklären, dass auch der Partner eine Kur beantragt.

Denn auch hier ist die Belastung durch die Pandemie-Jahre hoch. Als er über Bekannte hört, dass Familien-Kuren möglich sind, informiert er sich zusammen mit seiner Frau

### DIE EXPERTIN RÄT: „Nicht von Wartezeiten abschrecken lassen“

**Yvonne Bovermann**, Geschäftsführerin Deutsches Müttergenesungswerk, gibt Tipps, wie Sie erfolg- reich an eine Auszeit kommen

**1 Sie benötigen ein Attest vom Arzt:** Benennen Sie alles, was Sie belastet, z. B. Ängste, Schlafstörun- gen, Depressionen, Essstörungen. Und auch familiäre Sorgen (z. B. Pro- bleme bei der Kindererziehung, mit dem Partner, die beengte Wohnung). Wichtig: „Ich brauche mal eine Aus- zeit“ reicht nicht!

**2 Ein Kur-Anspruch besteht alle vier Jahre:** bei begründeten Gesundheitsproblemen und zusätz- lichen Belastungen auch früher.

**3 Die Krankenkasse übernimmt die Kosten der Kur und der Anreise:** Das Müttergenesungswerk unter- stützt bei Bedarf die Kosten für Aus- flüge etc. Einfach in der Beratungs- stelle ansprechen (Infos: www. muettergenesungswerk.de/kur-fuer- mich/beratung).

**4 Wartezeiten hinnehmen:** Oft- mals werden Plätze frei und man kann nachrücken. Nicht auf ein Ziel (z. B. eine Klinik am Meer) oder die Sommerferien festlegen.

## Anja (37): Wieder mehr entspannte Momente mit meinem Sohn

Als die alleinerziehende Sozialarbeiterin und Stu- dentin vergangenen November bei ihrem Hausarzt im Sprechzimmer sitzt, kann sie die Tränen nicht mehr zurück- halten. „Der Spagat zwischen Notbetreuung in der Kita, Job und allem Drum und Dran hat mich ausgelaugt“, erzählt die 37-jährige. Selbst ein gemeinsames Abendbrot mit ihrem vierjährigen Sohn Milan war nicht mehr drin, weil Abwasch und Wäscheberge erledigt werden mussten. „Mein kleiner Schatz hat immer nur zu hören bekommen: ‚Beil dich, wir müssen los‘“, sagt Anja Stahl- berg und ergänzt: „Hätte ich so weitergemacht, wäre ich zusam- mengebrochen.“ Ihr Arzt verord- net ihr eine Kur.

hier im Harz. Zwischen alten Fichten, Tannen und frischer Waldluft kommt sie zum ersten Mal seit der Geburt ihres Sohnes zur Ruhe. Lernt in der vierwöchi- gen Auszeit, dass es für ihren Körper wichtig ist, die 35-Stun- den-Stelle auf 25 Stunden zu reduzieren, dass Nein sagen kein Manko ist. „Ich war wie gefangen in meinem Hamsterrad. Nun habe ich endlich mal Zeit für mich, kann auf Nordic-Walking- Touren abschalten.“ Und abends ihr geliebtes Ritual mit Milan genießen: einkuscheln und in Büchern blättern. Diese Mo- mente möchte sie mitnehmen. „Es darf nicht wieder so sein wie vorher, Milan braucht eine starke und gesunde Mama, dafür werde ich alles geben.“

**Abschalten bei guter Waldluft**

„Es darf nicht wieder so sein wie vorher, Milan braucht eine starke und gesunde Mama, dafür werde ich alles geben.“

**Anjas Tipp:** Hartnäckig bleiben, bei Ablehnung Widerspruch einlegen.

Sieben Kliniken telefoniert sie ab. Im Juni 2022 klappt es dann



**Spielplatz-Spaß**  
Anja hat eine unbeschwerte Zeit mit ihrem Sohn Milan



**Gemeinsam unterwegs**  
Helena genießt die Spaziergänge mit Tochter Lilly (11) und Sohn Phillip (6)

## Helena (38): Ein Tagebuch soll mich erinnern, mir Gutes zu tun

Irgendwann sprach es ihr Mann direkt aus: „Lass dir endlich helfen! Mach eine Kur!“ Helena Lemke hatte es bis dahin jahrelang wegge- schoben: ihre Trauer um den viel zu früh verstorbenen Bruder vor zweieinhalb Jahren, der

überraschende Tod des Vaters und der ihrer Großmutter. Eine bedrückende Schwere hatte sich in ihr Herz eingeschlichen – weil sie sich einfach keine Zeit zum Trauern gab. Die medizinische Fachange- stellte hat drei Kinder. Mit den

beiden Jüngsten – Sohn Philip (6) und Tochter Lilly (11) – macht sie nun eine Kur.

„Die beste Entscheidung meines Lebens“, stellt die Wolfsburgerin fest. „Ich kriege hier gute psychologi- sche Hilfe – das hätte ich nicht erwartet.“ Das Nachho- len der Trauerarbeit habe ihr jetzt schon Erleichterung und Einsichten gebracht: „Ich kann an der Vergangenheit nichts ändern, aber ich kann die Zukunft gestalten!“

Was ist mit ihrer Traurigkeit und Schuldgefühlen? Ärger und alles, was sie stört, hat sie auf einen Zettel geschrieben und zertrampelt: „Das war so befreiend.“ Sie ist zuversicht- lich: „Mir Gutes tun gelingt mir noch nicht immer, aber ich werde es lernen! Mein Tagebuch hilft mir dabei.“

**Helenas Tipp:** Tagebuch führen und zu Hause regelmäßig darin lesen.

Texte: Alexandra Kemna, Claudia Kirschner, Fotos: Henning Scheffler (6), Müttergenesungswerk