

### **Ist eine Kur das Richtige für mich?**

Kindererziehung, immer für die Familie da sein, den Haushalt managen, im Beruf engagiert sein. Vielleicht pflegen Sie auch einen Angehörigen?

Sie machen das wirklich gerne, aber es kostet viel Energie. Wenn noch zusätzlicher Stress hinzukommt, können alle diese Belastungen Ihre Gesundheit beeinträchtigen.

Frauen müssen heute viele Rollen gleichzeitig erfüllen, im privaten und beruflichen Umfeld erfolgreich sein und alles gut schaffen. Die Sorgearbeit in den Familien wie Kinderbetreuung oder auch die Pflege von Angehörigen wird nach wie vor überwiegend von den Müttern wahrgenommen. Sie leisten die Arbeit oder müssen sie zumindest organisieren.

Es ist der Druck, eine perfekte Mutter oder ein perfekter Vater sein zu wollen. Die Stimme, die im Hinterkopf sagt: Alle anderen schaffen es ja auch. Nach außen wird der Schein gewahrt. Beruf, Haushalt und Kinderbetreuung werden unter einen Hut gebracht, um den (eigenen) hohen Erwartungen gerecht zu werden. Tatsächlich aber ist da die ständige Erschöpfung, tagsüber müde zu sein, aber nachts nicht schlafen zu können. Ein Zustand der inneren Unruhe, der Gereiztheit, die jede Form von Konzentration torpediert. Und dann das Gefühl, in einem Hamsterrad zu sein, aus dem es keinen Ausstieg gibt: Ich kann nicht mehr, ich könnte einfach nur heulen, aber ich muss ja weitermachen.



Um dieser Falle zu entkommen, kann ein Kuraufenthalt in einer vom Müttergenesungswerk anerkannten Klinik sehr hilfreich sein. Hier können Mütter und Väter sich abseits vom Alltag ganz auf sich selbst konzentrieren. Und das an Orten, die gut tun - in der Natur, am Meer oder in den Bergen. Während die Kinder tagsüber durch pädagogisches Fachpersonal betreut werden, erhalten Mütter und Väter einen Therapieplan, der vor allem darauf ausgerichtet ist, die eigene Gesundheit zu stärken und wieder eigene Kräfte zu gewinnen. Zentral ist dabei der Aspekt, sich zu überlegen, wie neue Strukturen oder Wege aus dem belastenden Alltag aussehen könnten. Der persönliche Therapieplan umfasst medizinische Angebote, Physiotherapie, Entspannungs- und Bewegungstherapie, aber auch Einzel- oder Gruppengespräche sowie kreative Angebote. Ergänzt wird das Behandlungskonzept durch Spezialisierungen zu Themen wie Trauerbewältigung oder Schlaftraining.

Die Kuren finden in festen Gruppen statt und werden auf die Bedürfnisse von Müttern und Vätern ausgerichtet. Hier findet man Zeit sich auszutauschen und seine Erfahrungen miteinander zu teilen. Oft entsteht dabei eine große Entlastung, denn Betroffene merken, dass sie mit ihrer Situation nicht alleine sind.

Wenn Sie der Meinung sind, das Angebot wäre das Richtige für Sie? Dann ist Ihnen die Beratungsstelle der Katholischen Arbeitsgemeinschaft der Caritas in Viechtach gerne behilflich Tel 09942 94880