

Raus aus dem Alltag und durchatmen

Mutter-Kind-Kuren sind auch in Zeiten von Corona möglich – Gutes Hygienekonzept

Von Nicole Ernst

Viechtach. Die Kinder beim Homeschooling unterstützen, die Arbeit im Homeoffice erledigen – und nebenbei auch noch den Haushalt managen. So sieht momentan der Alltag vieler Frauen aus. Kein Wunder also, wenn einige mit ihrer Kraft am Ende sind. Hilfe finden betroffene Mütter bei Susanne Limbeck. Sie ist seit 25 Jahren bei der Caritas in Viechtach Ansprechpartnerin für Mutter-Kind-Kuren. „Und diese Kuren kann man auch in Zeiten von Corona machen“, betont sie.



Job, Kind und Haushalt – das alles wächst Frauen oft über den Kopf und bringt sie an den Rand der Erschöpfung. Bei Mutter-Kind-Kuren können sie wieder frische Kraft tanken und lernen, auf sich selbst zu achten. Foto: Jan Woitas/dpa

Weniger Teilnehmer und feste Gruppen

20 bis 25 Anfragen aus dem gesamten Landkreis Regen gibt es pro Jahr bei Limbeck. Im Coronajahr 2020 ist die Nachfrage zunächst etwas zurückgegangen. Und dass, obwohl die meisten Frauen besonders eingesperrt waren. „Aber viele sind wohl wegen der Pandemie verunsichert und haben deshalb keine Kur beantragt.“ Dabei gebe es keinen Grund, sich Sorgen zu machen. In den Häusern des Müttergenesungswerks – über 70 gibt es deutschlandweit – wurden laut Limbeck sehr gute Hygienekonzepte erarbeitet. So werden beispielsweise weniger Mütter und Kinder aufgenommen und, um Kontakte zu reduzieren, werden feste Gruppen gebildet. „Dadurch muss auch nicht immer zwingend eine Maske getragen werden.“ Außerdem werden alle Kurteilnehmer vorab getestet und sind dann, bis sie ihre Kur antreten, in Quarantäne. „Es wird alles getan, um Ansteckungen zu vermeiden.“

Für den Antrag braucht man ein ärztliches Attest

In den vergangenen Wochen hat Limbeck schon wieder etwas mehr Anfragen bekommen. „Irgendwann sind die Frauen mit ihren Kräften einfach am Ende und wenden sich dann doch an mich.“ Die Caritas-Expertin berät die Mütter und hilft ihnen bei der Antragstellung. „Die Frauen müssen beispielsweise begründen können, warum sie eine Kur beantragen und was sie dadurch ändern wollen.“ Auch ein ärztliches Attest vom Hausarzt müssen sie vorlegen. „Das ist für die Krankenkasse“, erklärt Limbeck. Sie hilft den Frauen auch, eine geeignete Klinik auszusuchen. „Man kann ein Wunschhaus angeben, die Entscheidung, ob dieses geeignet ist oder nicht, liegt aber beim Arzt.“

Die meisten Frauen haben ein Erschöpfungssyndrom

Die meisten Mütter, die eine Kur beantragen, leiden an einem Erschöpfungssyndrom. „Sie sind völlig ausgebrannt, haben zum Beispiel



Wer sich für eine Kur interessiert, kann sich bei Susanne Limbeck informieren. Foto: Susanne Limbeck

oft Kopfweh oder leiden an Schlafstörungen.“ Bei einer Mutter-Kind-Kur können sie wieder durchatmen und zu sich finden. Jede Frau bekommt einen speziell auf sie angepassten Kurplan, der Krankengymnastik, Massagen oder psychologische Einzelgespräche beinhaltet. Außerdem kann man aus verschiedenen Freizeitaktivitäten wählen

und zum Beispiel zum Nordic Walking gehen.

„Die Kinder werden vormittags betreut, so dass die Mamas wirklich Zeit für sich haben.“ Gut findet es Limbeck, dass die Frauen anschließend noch ohne Kinder mittagessen. „Für viele Mütter ist das zunächst ungewohnt. Aber so können sie wieder mal in Ruhe essen und sich dabei mit den anderen Frauen austauschen.“ Den Nachmittag verbringen sie dann wieder mit ihren Kindern – ganz entspannt und ohne Alltagsstress.

Möglich sind Kuren auch mit einem Baby, aber Limbeck rät den Frauen eher davon ab. „Die ganz Kleinen haben oft noch einen bestimmten Tagesrhythmus und kommen mit der Umstellung vielleicht nicht zurecht. Dann hat die Mama nichts von der Auszeit.“ Sobald ein Kind Kindergartenalter erreicht hat, ist eine Mutter-Kind-Kur ihrer Meinung nach gut möglich. Auch nach der Kur bleibt Limbeck mit den Frauen in Kontakt. „Damit sie das, was sie gelernt haben, im Alltag auch umsetzen.“ Wichtig sei es, dass die Mütter sich Auszeiten gönnen, ein gutes Buch lesen oder mal ganz

allein einen Spaziergang machen. „Als Mama ist man ja nicht nur immer Mama, sondern auch Frau.“

Auch Vater-Kind-Kuren werden angeboten

Durch „Mundpropaganda“, weil eine Freundin oder Bekannte eine Kur gemacht hat, werden die Mütter meistens auf das Angebot aufmerksam und wenden sich dann an Limbeck. Männer dagegen kommen eher selten zur Beratung. Dabei könnten auch sie eine Kur beantragen – eine Vater-Kind-Kur. Männer sind laut Limbeck in der heutigen Zeit auch verstärkt in die Kindererziehung oder den Haushalt eingebunden und stoßen dabei an ihre Grenzen. „Aber sie haben oft Probleme damit, zuzugeben, dass sie überlastet sind. Da muss erst noch ein Umdenken erfolgen.“

Informationen rund um die Kur

Wer sich über eine Kur informieren möchte, kann sich an Susanne Limbeck von der Caritas Viechtach wenden. Momentan sind Beratungen aber nur telefonisch (Tel. 09942/94880) möglich.