

# Raus aus dem Alltag und durchatmen

Immer mehr Mütter und Väter leiden unter dem Spagat zwischen Job und Familie.

Susanne Limbeck von der Caritas Viechtach berät zum Thema Kur und hilft bei Anträgen

Von Nicole Ernst

Raus aus dem Alltag, einfach mal durchschnaufen und Zeit für sich haben. Das wünschen sich viele Mütter und Väter, die im täglichen Hamsterrad stecken und versuchen, den Spagat zwischen Job und Familie hinzukriegen. Abhilfe könnte hier eine Mutter-Kind-Kur oder auch Vater-Kind-Kur schaffen, wie Susanne Limbeck betont. Sie ist bei der Caritas in Viechtach Ansprechpartnerin, wenn es um Kuren beim Müttergenesungswerk geht.

Eine im Jahr 2021 in Auftrag gegebene Studie hat ergeben, dass 24 Prozent der Mütter und 14 Prozent der Väter in Deutschland kurbedürftig sind. Erholung finden sie in den Kurhäusern des Müttergenesungswerks – über 70 gibt es insgesamt.

## Die Nachfrage ist momentan sehr hoch

„Tatsächlich ist die Nachfrage nach Kuren momentan sehr hoch“, sagt Limbeck. Daher rät sie allen Betroffenen, möglichst frühzeitig eine Kur zu beantragen. „Wer das jetzt macht und in ein Haus an der Ostsee oder Nordsee möchte, muss bereits bis mindestens September 2024 warten.“ Erfahrungsgemäß möchten die meisten Erholungssuchenden tatsächlich an die See. Dabei gebe es auch in anderen Gegenden Deutschlands sehr schöne Kurhäuser, so Limbeck. „Da muss man dann auch nicht ganz solange warten.“ Die große Nachfrage nach Kuren führt Limbeck immer noch auf die Coronapandemie zurück. „Da mussten die Mütter und Väter funktionieren. Für die Kinder im Homeschooling da sein, arbeiten. Die Belastung war enorm.“ Und nun, nachdem eigentlich alles vorbei sei, komme bei vielen erst die Erschöpfung. Zudem habe sich in den vergangenen Jahren nach und nach die Familienkonstellation verändert. „Dass Mütter längere Zeit beim Kind daheim bleiben, sei oft gar nicht mehr möglich. „Meistens gehen beide Elternteile arbeiten, um finanziell über die Runden zu kommen.“ Der Alltag sei dadurch stark getaktet und irgendwann werde es den Müttern – oder auch Vätern – zu viel. Die meisten Eltern, die eine Kur beantragen, leiden an einem Erschöpfungssyndrom, wie Limbeck weiß. Kopfschmerzen und Schlafstörungen sind die Folgen – und das Gefühl, völlig ausgebrannt zu sein.

## Ansprechpartnerin für den ganzen Landkreis

Betroffenen rät Limbeck, sich für ein Beratungsgespräch an sie zu wenden. Obwohl Limbeck seit über 25 Jahren bei der Caritas Ansprechpartnerin für Kuren ist, wüssten einige nach wie vor nicht, dass es dieses Angebot gibt. „Auch Ärzte können Mütter oder Väter mit Erschöp-



Immer mehr Frauen, aber auch Männer, fühlen sich in ihrem Alltag überfordert und wünschen sich eine Auszeit. Eine Mutter-Kind-Kur oder Vater-Kind-Kur macht das möglich.

Foto: Müttergenesungswerk

fungssymptomen zu uns schicken.“ Ein erstes Beratungsgespräch sei auch anonym möglich. „Keiner muss seinen Namen nennen, wenn er das nicht möchte.“ Die Caritas-Expertin möchte den Betroffenen die Scheu nehmen, Hilfe in Anspruch zu nehmen. Limbeck ist Ansprechpartnerin für den ganzen Landkreis Regen. Aber auch darüber hinaus bietet sie Hilfe an. „Ich berate auch Betroffene aus den Nachbarlandkreisen, zum Beispiel aus Miltach. Wem es nicht zu weit ist, herzufahren, der kann gerne vorbeikommen.“ Neben einer ersten Beratung unterstützt sie die Mütter und Väter auch bei der Antragstellung und hilft weiter, wenn ein Antrag vielleicht beim ersten Mal abgelehnt wird. Zudem spricht sie mit den Frauen und Männern darüber, was sie bei einer Kur überhaupt erwartet. „Manche denken, dass sie sich gar nicht richtig erholen können, wenn die Kinder auch dabei sind.“ Diese Befürchtung kann Limbeck ihnen allerdings nehmen. „Ich stelle dann immer klar, dass die Kinder betreut werden.“ Für die Mütter und Väter gebe es einen speziell angepassten Kurplan, der Krankengymnastik, Massagen oder psychologische Einzelgespräche beinhaltet. Auch weitere Freizeitangebote gebe es. „Aber da muss man nicht überall mitmachen. Es soll vor allem jeder viel Zeit für sich ha-



Susanne Limbeck ist bei der Caritas Ansprechpartnerin für Mutter-Kind-Kuren und Vater-Kind-Kuren.

Foto: Nicole Ernst

ben.“ Wenn sie das den Betroffenen erklärt, seien diese oft ganz erstaunt. „Manche fragen auch, was sie dann überhaupt machen sollen, weil sie es verlernt haben, auf sich zu achten, einfach mal nichts zu tun oder einen Spaziergang zu machen.“ Aber genau das sollen sie bei der Kur wieder lernen. Natürlich verbringen die Väter und Mütter während der Kur auch Zeit mit ihren Kindern – dann allerdings ganz entspannt und ohne Alltagsstress.

## Auch Kur für pflegende Angehörige

Nicht nur Mütter und Väter können einen Kurantrag stellen, auch für pflegende Angehörige gibt es diese Möglichkeit. Für diese Menschen, die jeden Tag so viel leisten, indem sie zuhause jemanden pflegen, sei es sehr wichtig, wieder Zeit für sich zu haben, so Limbeck. „Es gibt Kurhäuser, in die man den zu Pflegenden mitnehmen kann und wo man sich um ihn kümmert. Aber dafür muss dieser transportfähig sein“, erklärt sie. Ansonsten sei es üblich, dass man für die Zeit des Kuraufenthalts eine Kurzzeitpflege im Pflegeheim organisiert. „Dafür

braucht man dann oft eine längere Vorlaufzeit. Das sollte man auch miteinplanen.“

Egal ob Mütter, Väter oder pflegende Angehörige eine Kur in Anspruch nehmen, wichtig sei bei allen, dass sie dann auch zu einem sogenannten Nachsorgegespräch kommen. „Da wird noch mal besprochen, was die Kur gebracht hat und wie man kleine Auszeiten in den Alltag integrieren kann.“ Einfach mal rausgehen in die Natur oder ein Buch lesen – diese kleinen Fluchten soll man sich bewahren, auch wenn es, wie die Caritas-Expertin weiß, nicht immer ganz einfach ist.

Limbeck weist die Frauen und Männer auch gerne auf die Angebote vor Ort hin. „Man kann zum Beispiel beim Kneipp-Verein Viechtach einen Kurs belegen, um abzuschalten. Pilates, Yoga, oder was man sonst noch gerne macht. Hauptsache es tut einem gut.“

## ■ Hier wird man beraten

Wer sich über eine Kur informieren möchte, kann sich an Susanne Limbeck bei der Caritas wenden (Tel. 09942/94880).