

## Liebe Leserin, lieber Leser!



Es ist so ärgerlich: Viele Krankenkassen sparen immer noch bei den Mutter-Kind-Kuren und erst recht bei Mütter-Kuren. 2011 sind die Ausgaben der gesetzlichen Kranken-

versicherung wie schon in den Jahren davor weiter gesunken. Und das, obwohl Mütter und Kinder ein gesetzlich verbrieftes Recht darauf haben, behandelt und wieder gesund zu werden. Viele Krankenkassen entscheiden zu oft gegen diejenigen, für die sie da sein sollten und denen gegenüber sie die Pflicht haben richtig zu beraten

und zu helfen. Fast 25 Prozent aller Kuranträge werden mit teils falschen und sogar rechtswidrigen Begründungen abgelehnt.

Selbst der Bundesrechnungshof rügte die Krankenkassen. Er wirft ihnen im Prüfbericht vom letzten Jahr „Intransparenz“ und den „Anschein von Willkür“ vor. Mütter erhielten Ablehnungsschreiben mit falschen Informationen und keine Widerrufsbelehrung. Durchschlagende Konsequenzen hat das bisher nicht gehabt, das erleben wir täglich in unserer Beratung.

Natürlich betreibt das Müttergenesungswerk Lobbyarbeit für die Mütter. Aber solange

es noch unberechtigte Ablehnungen gibt, heißt für uns in den Beratungsstellen des Erzbistums Köln die Parole: Und jetzt erst recht! Unsere Beraterinnen wissen, was zu tun ist, wenn ein Kurantrag abgelehnt wird. Sie helfen Widerspruch einzulegen. Sagen Sie das bitte weiter: Keine Mutter und kein Vater muss auf eine Kur verzichten, wenn sie notwendig ist!

Ihre

Marlies Gemein  
Geschäftsführerin



Die neue Kletterwand in der CBT-Mutter-Kind-Klinik „Haus am Meer“ auf Borkum tut Mutter und Tochter gut.

Viele Kurkliniken bieten schulunterstützenden Unterricht an

## Kuren und doch keine Schule verpassen

„Ich kann aber nur in den Ferien, die Kinder müssen doch zur Schule!“ – diesen Satz hören die Kurberaterinnen häufig. Mütter, die mit ihren Kindern in Kur fahren wollen, befürchten oft, dass die Kinder zu viel in der Schule versäumen könnten, wenn die Maßnahmen außerhalb der Ferienzeiten stattfinden. Das aber muss nicht sein, denn die allermeisten Kliniken des Müttergenesungswerkes bieten den so genannten schulunterstützenden Unterricht an. Mütter und Kinder in Kur und trotzdem nichts in der Schule verpassen, das geht öfter als man denkt. Der Mutter-Kind-Klinik „Haus

Feldberg“ im Schwarzwald zum Beispiel ist eine solche Klinikschule angeschlossen. Auch Kinder mit ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung) sind hier besonders gut aufgehoben.

In der CBT-Mutter-Kind-Klinik „Haus am Meer“ auf Borkum gibt es eine Kurschule: Auf dem Stundenplan stehen wie zuhause Deutsch, Mathematik, Sachunterricht, Sport und Entspannung, Kunst und Musik. Vor leeren Bänken steht das pädagogische Team nie, denn der Unterricht ist bei den Kindern „äußerst beliebt“, wie die pädagogische Leiterin Birgit Kappus sagt.

Er wird wie auch im Haus Feldberg im Schwarzwald ergänzt mit Themen, die sich auf ihre Heimat auf Zeit beziehen. So lernen die Kinder auf Borkum etwas über die erdgeschichtliche Entstehung der Insel Borkum, über die Walfängerzeit oder über die Tierwelt mit ihren Seehunden und Kegelrobben.

Damit das pädagogische Team den Fachunterricht gut vorbereiten kann, erhalten die Mütter vor der Kur ein Formular für die Schule. Darin können Klassenlehrer oder Klassenlehrerin vermerken, welcher Stoff in der Kur bearbeitet werden soll. So können die Kinder auch

nach der Kur gut wieder den Anschluss an die Schule zuhause finden.



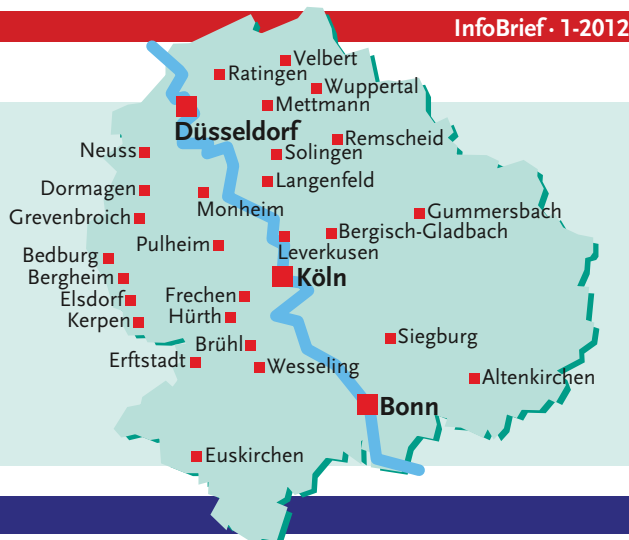
Die Kinder gehen gerne in die Kurschule und viele machen große Fortschritte.

# BERATUNG



Wir sind ganz in Ihrer Nähe:

Alle Adressen und Telefonnummern unserer Beratungs- und Vermittlungsstellen finden Sie auf unserer Website [www.muettergenesung-koeln.de](http://www.muettergenesung-koeln.de) oder rufen Sie uns an: 0221 1642-7251.



## Aus der KAG-Arbeit

Ein Tag Zeit für Entspannung und Erholung

# Kuren ohne Koffer



**Augen zu und auf den eigenen Atem hören – das kann sehr erholsam sein.**

Mütter brauchen nicht immer eine Kur, aber sie brauchen Zeit ohne Kinder, damit sie sich um sich selbst kümmern können. Diese Zeit zu finden und für sich zu beanspruchen – das fällt vielen Frauen schwer. Die KAG Müttergenesung macht deshalb seit einigen Jahren ein ganz besonderes Angebot: „Kuren ohne Koffer“. Einen Tag lang können Mütter mit Hilfe von erfahrenen Therapeutinnen auf die innere Reise zu sich selbst gehen, so wie im Anton-Heinen-Haus in Bergheim im Mai. Ein Tag Auszeit in einer Gruppe von 10 bis 14 Teilnehmerinnen aber können die meisten Frauen organisieren.

Begleitet werden sie dabei von erfahrenen Therapeutinnen wie Natalie Jaschke. Die Sozialpädagogin kennt die Bedürfnisse von Müttern aus ihrer früheren Tätigkeit als Kurberaterin bei der Caritas Solingen gut. „Ich möchte den Frauen mitgeben, wie gut es ist, wenn sie auch für sich selbst sorgen, denn dann geht es ihnen besser. Sie sind kraftvoller und gehen gelassener mit den alltäglichen Herausforderungen um.“

Deshalb gehören zum Anti-Stress-Tag neben Gesprächen immer auch Entspannungseinheiten mit Xi Gong-Übungen oder Atemarbeit dazu. Außerdem gibt es ein kleines Wellness-Verwöhnprogramm, das die Frauen auch gut zuhause wiederholen können: mit warmen Nackenkompressen, ätherischen Ölen oder einer Handmassage.

Jaschke beobachtet immer wieder, wie sehr die Frauen den Tag genießen. „Es ist eine Art Festtag. Sie sind oft so glücklich, dass sie einmal einen ganzen Tag für sich haben und sich sogar an einen schön gedeckten Tisch setzen können.“ Das gehört nämlich mit dazu: eine von anderen liebevoll zubereitete Mahlzeit.

- Termine: siehe Seite 4 oder [www.muettergenesung-koeln.de](http://www.muettergenesung-koeln.de)

Die Arbeit der Müttergenesung stärken

## 4. Kölner Vernetzungstreffen

Zum vierten Mal lädt die KAG Müttergenesung Köln zum Vernetzungstreffen Müttergenesung ein. Der Studientag richtet sich an Kurberaterinnen, Hausleitungen von Kliniken der Müttergenesung, Fachleute der Müttergenesung aus Medizin und Therapie, Ehrenamtliche und Frauen, die bereits gekurt haben. Ziel ist es, über Entwicklungen

## Spenden 2011

Ein ganz schön rundes Ergebnis: 164 000 € wurden im Erzbistum Köln 2011 für die Arbeit der Müttergenesung im Erzbistum Köln und für das Müttergenesungswerk (MGW) in Berlin gesammelt. Eine leichte Abwärtsbewegung muss jedoch verzeichnet werden – im Vergleich zu 2010 wurden 5000 € weniger eingenommen. Besonders erfreulich: Die Schülerinnen und Schüler der St. Anna-Schule in Wuppertal haben zum dritten Mal hintereinander beim Schulwettbewerb des Müttergenesungswerkes gesiegt. Sie sammelten 14 449 € und damit nochmals fast 600 € mehr als im Jahr zuvor.



**In drei Jahren haben Kinder des St. Anna-Gymnasiums in Wuppertal fast 40 000 € für die Müttergenesung gesammelt.**

in der Müttergenesungsarbeit ins Gespräch zu kommen, neue Formen der Arbeit zu diskutieren und für die Müttergenesungsarbeit zu werben.

- Termin: 10. Oktober 2012 im Mater-nushaus. Weitere Informationen in der KAG-Geschäftsstelle.

Interview

# Gerne immer wieder im Winter!

Eine Mutter berichtet über ihre Kurerfahrungen



Andrea Lehen-Weiß aus Kerpen hat „drei Kinder für sich alleine“. Ihre Kinder sind 4, 12 und 14 Jahre alt. Die gelernte Hotelfachfrau arbeitet wegen der Kinder im Einzelhandel, anders ließen sich für die alleinerziehende Mutter Beruf und Familie nicht miteinander vereinbaren. Sie hat bereits zweimal eine Mutter-Kind-Kur im „ITZ Caritas-Haus Feldberg“ im Schwarzwald gemacht und kann die Sommerkur mit der Winterkur vergleichen. Ihre Stimme am Telefon ist auch noch abends um 21 Uhr, nachdem sie ihre Vierjährige ins Bett gebracht und einen langen Arbeitstag hinter sich hat, heiter und fröhlich.

**Frau Lehen-Weiß, wenn Sie es sich aussuchen können: Was wäre Ihnen lieber: eine Kur im Winter oder im Sommer?**

■ Ich habe meine erste Kur im Winter gemacht, die zweite im Sommer. Beim ersten Mal war mir die Jahreszeit wie man so sagt „wurscht“. Ich wollte nur schnell weg. Aber jetzt gefragt würde ich tatsächlich die Winterkur bevorzugen.

**Was hat Ihnen so gut gefallen?**

■ Im Winter ist der Feldberg ein Paradies. Im Sommer kann es da sehr gut auch mal nur sechs Grad haben und neblig sein. Da ist man aber doch eher auf Sonnenschein eingestellt und muss sich erst mal an das andere Klima gewöhnen. Aber Winter ist Winter und erst recht auf 1050 Meter Höhe. Es ist herrlich für alle, sich im Schnee zu bewegen und gleichzeitig ist die Atmosphäre viel besinnlicher und alles viel ruhiger.

**Was ist an der Ruhe so schön?**

■ Im Sommer glaubt man schnell, etwas zu verpassen. Hier eine Sehenswürdigkeit, dort ein

tolles Schwimmbad. Man denkt, dass man dieses und jenes unbedingt auch noch sehen muss und meint, man würde was versäumen. Und das passt ja gar nicht zu dem, weshalb man eigentlich da ist, nämlich, um zu sich zu kommen und sich um seine Gesundheit zu kümmern. Im Winter wird man einfach nicht so abgelenkt und das ist ein richtiger Gewinn.

**Beschreiben Sie den Gewinn – was heißt das im Kuralltag?**

■ Das heißt, man nimmt sich die Zeit für sich selbst – dafür ist man schließlich da. Der Kontakt in der Gruppe entwickelt sich besser und man begegnet sich anders. Denn man hat nicht so den Drang rauszugehen, ist nicht so abgelenkt, hat einfach nicht soviel zu tun. Also trifft man sich mehr. Mir haben die spontanen Gespräche bei zufälligen Begegnungen im Haus immer besonders gut gefallen. Und wenn dann in den Wochen, in denen man dort ist, etwas „aufbricht“, dann sind tatsächlich zehn, zwölf andere da, die einen auffangen können und natürlich kann man dann auch selbst mehr geben.

**Haben Sie eine besondere Kraftquelle in Ihrer Kur entdeckt?**

■ Für mich persönlich war das allergrößte Glück, dass ich jederzeit – wirklich jederzeit um ein Gespräch bitten konnte. Ich konnte dann über meine Probleme reden, wenn es nötig war. Es klingt jetzt vielleicht ein bisschen seltsam, aber ich kann sagen: Ich habe meine Nöte auf dem Berg gelassen. Das kann man natürlich auch im Sommer (sie lacht).

**Sie klingen so entspannt?**

■ Na, nicht, dass ich das immer wäre, aber ja, die Grundstimmung ist gut.

*Die Fragen stellte Sabine Schleiden-Hecking.*



**Auch Kinder tun Winterkuren gut.**

**Warum die kalte Jahreszeit so gesund ist**

## Gute Gründe für die Winterkur

**Informationen über Winter-Kuren**

■ Die Kliniken der Müttergenesung bieten Winterkuren an. Darunter die Klinik im „ITZ Caritas-Haus Feldberg“, Freiburg, die Hochgebirgsklinik Mittelberg, Oy-Mittelberg, oder die CBT-Klinik „Haus am Meer“, Borkum.

■ Die Plätze in den Mutter-Kind-Kliniken sind im Sommer sehr schnell belegt. Wer kuren muss, hat gute Chancen im Winter schnell einen Platz zu bekommen.

■ Winterklima und Winterluft sind bei vielen Krankheiten wie Asthma oder Bronchialinfekten besonders heilsam.

■ Viele depressive Stimmungen entwickeln oder verstärken sich besonders in der „dunklen“ Jahreszeit. Gerade dann empfiehlt es sich, auch im Winter Heilung zu suchen. Es gehört zum Konzept der Müttergenesung in psychologischen Einzelgesprächen mit den Kurenden Bewältigungsstrategien zu entwickeln, deren Wirksamkeit sich gleich einstellen kann, weil es sich um akute Symptome handelt.

■ Schulpflichtige Kinder verpassen nichts in der Schule, weil viele Kliniken schulbegleitenden Unterricht anbieten (siehe Seite 1).

■ Im Winter gibt es weniger Ablenkung durch touristische Angebote. Deshalb können sich die Mütter mehr auf sich besinnen und nehmen sich erfahrungsgemäß mehr Zeit für sich, was für einen Kurserfolg sehr wichtig ist.

## TERMINE

## Wohlfühlen auf Borkum

## Erholungs-Tage für Ehrenamtliche

Ehrenamtliche Sammlerinnen sind oft jahrzehntelang schon für die Müttergenesung aktiv. Sie sollen sich auch einmal einige Tage in einer Mutter-Kind-Klinik erholen können und gleichzeitig das Kurkonzept der Müttergenesung kennen lernen. Als Dankeschön für ihr Engagement erhalten die Teilnehmerinnen eine kostenlose Wohlfühlmassage und Aquafitness.

- Termin: 03.03. - 07.03.2012
- Ort: CBT-Klinik Haus am Meer, Borkum
- Kosten: 150,00 € (incl. Vollpension und Reisebus) und 30,00 € Schiffspassage
- Die Reise begleitet Marlies Gemein, Geschäftsführerin der KAG Müttergenesung im Erzbistum Köln.
- Referentin: Ursula Kohlhasse, ehemals Leiterin des psychologischen/therapeutischen Dienstes der Mutter-Kind-Klinik Bad Salzungen
- Gastgeber: Dr. Günter Kersting, Ärztlicher Leiter der Klinik und Birgit Kapus, Hausleiterin

## KLEINE HILFEN SIND EIN SEGEN

## Wie Hausschuhe froh machen können

Die 45-jährige Elli M. musste praktisch denken: In der Wohnung müssen die Socken reichen, für Hausschuhe ist kein Geld da. Was zuhause vielleicht gerade noch so geht, ist in der Kur nicht möglich. Hausschuhe müssen sein, denn mit Straßenschuhen kann niemand in die Therapie- oder Gemeinschaftsräume der Kurklinik. Das waren nicht die einzigen Kleidungsstücke, die Elli M. fehlten. Weidend stand sie in der Beratungsstelle. Ihre Kur war zwar genehmigt, weil sie extrem gesundheitlich gefährdet ist, aber es machte ihr großen Kummer, dass sie fast keine Kleider zum Wechseln hatte und die braucht man bei einem dreiwöchigen Aufenthalt in der Kurklinik. Das kleine Einkommen der Frührentnerin reichte einfach nicht für mehr als das Nötigste. Schon ein Kleiderscheck von 150 € konnte helfen, sie passend auszustatten. Wie glücklich war diese Frau schon vor der Kur. Wir brauchen 2012 etwa 3000 €, um Frauen in ähnlicher Situation auszustatten.

Bitte unterstützen Sie uns. Spendenkonto: 16718017 bei Pax-Bank eG Köln (BLZ 370 601 93), Stichwort: Hausschuhe

## Kuren ohne Koffer

## Ein Tag für Mütter in Bergheim

Mütter mit kleinen Kindern können sich noch für „Kuren ohne Koffer“ im Anton-Heinen-Haus in Bergheim anmelden. Die Müttergenesung Köln möchte Frauen dabei unterstützen, sich einen Tag Erholung zu schenken und arbeitet deshalb mit verschiedenen Bildungseinrichtungen im Erzbistum Köln zusammen.

- Termin: 12.05.2012
- Kosten: auf Anfrage
- Kostenerstattung ist möglich. Bitte wenden Sie sich an unsere Geschäftsstelle.
- Anmeldung: 02271 4790-19 oder 0221 1642-7251

## FÜR DIE PRAXIS

Die hier vorgestellten Materialien erhalten Sie über unsere Geschäftsstelle: KAG Müttergenesung im Erzbistum Köln, Marzellenstraße 32, 50668 Köln  
Telefon 0221 1642-7251  
info@muettergenesung-koeln.de

## Neue Prospekte informieren!

Der kleine Faltprospekt „Danke 2011“ in Postkartengröße berichtet über die Arbeit 2011. Er ist als kleines Dankeschön für alle Spenderinnen und Spender gedacht und informiert über die Hilfen, die gegeben werden konnten.

„Irgendwann reicht's“ ist in einer Neuauflage erschienen. Er informiert über das Kurkonzept der Müttergenesung und enthält die Adressen aller Beratungsstellen im Erzbistum Köln.

„Entspannen und Kraft tanken“ liegt in allen Beratungsstellen aus oder kann dort angefordert werden. Der Prospekt informiert über Wohlfühltag für Mütter nach einer Kur.



## Tritt aus dem Trott

## Auszeit für Körper und Seele

Zusammen mit dem FamilienForum Deutz-Mülheim in Köln laden wir Frauen vor und nach der Müttergenesungskur ein zu einem Wohlfühltag mit Entspannungsübungen, Fantasiereisen, Kreativangeboten und Gruppengesprächen.

- Leitung: Christine Fett, Sozialpädagogin und Kunsttherapeutin
- Termine: 24.03.2012, 21.04.2012, 19.05.2012, 23.06.2012, jeweils 10.00 Uhr - 16.30 Uhr
- Ort: FamilienForum Deutz-Mülheim, An St. Urban 2, Köln
- Kursgebühr: 12,00 €. Kostenerstattung ist nach Absprache mit der Kurberaterin möglich.
- Anmeldung: 0221 880440

## Sammlung 2012

In diesem Jahr ist die Haus- und Straßensammlung in Nordrhein-Westfalen für das Müttergenesungswerk vom 2. bis 16. Mai. In Rheinland-Pfalz kann zwischen dem 5. und 14. Mai gesammelt werden. Spendensammlungen und Spendenaktionen für die KAG Müttergenesung Köln sind das ganze Jahr über möglich.

## Buchtipps

Schritt für Schritt und mit vielen Fotos wird erklärt, wie mit bioenergetischer Gesichtsmassage die Energiebahnen im ganzen Körper reguliert werden. So können Kinder problemlos einschlafen, sich besser konzentrieren und ihr Immunsystem wird aktiviert. In der Praxis erprobt in der CBT-Klinik „Haus am Meer“ auf Borkum. Geeignet für Kleinkinder ebenso wie für Grundschul Kinder.

Heike Katzmarzik, *Bioenergetische Gesichtsmassage für Kinder*, Trinity Verlag, 7,95 €, ISBN 9-783941-837270



## IMPRESSUM

<b>Herausgeberin</b>	Katholische Arbeitsgemeinschaft Müttergenesung im Erzbistum Köln Marzellenstr. 32 · 50668 Köln Tel. 0221 1642-7251 info@muettergenesung-koeln.de www.muettergenesung-koeln.de
<b>Redaktion</b>	Marlies Gemein (verantwortlich), Sabine Schleiden-Hecking/shmedien ITZ Caritas-Haus Feldberg, Kathrin Becker/KAG Müttergenesung Köln, Müttergenesungswerk/Bildschön, privat
<b>Fotos</b>	Mues + Schrewe GmbH, Warstein
<b>Gestaltung</b>	Mues + Schrewe GmbH, Warstein