

## Mehr als erste Hilfe für Mütter

### ***Beratungsstellen der Müttergenesung sind wichtige Anlaufstellen***

*Freiburg, 26.07.2016* – **Die Müttergenesung in Deutschland verbindet verschiedene Hilfsangebote für Familien. Am bekanntesten ist die dreiwöchige Mutter-Kind-Kur. Doch der Weg zu einer nachhaltigen Verbesserung beginnt für viele Frauen schon im Heimatort. Denn bevor die Koffer gepackt werden, finden sie in den Beratungsstellen der Müttergenesung erste Hilfe. Zu den Beraterinnen kommen Frauen, die spüren, dass sie überlastet sind. „Unsere Tür steht jedem offen“, erläutert Marlies Gemein, Geschäftsführerin und Beraterin der Katholischen Arbeitsgemeinschaft (KAG) Müttergenesung im Erzbistum Köln, das Prinzip. Für die KAG haben die Beratungsstellen eine große Bedeutung. Der niederschwellige Einstieg ist Teil der therapeutischen Kette aus Beratung, stationärer Vorsorge- und Reha-Maßnahme sowie Nachsorge.**

Unter dem Dach der KAG gibt es deutschlandweit über 350 Beratungsstellen. Träger sind katholische Organisationen wie Caritas, Frauenverbände oder die KAG selbst. Sie arbeiten vor Ort eng vernetzt mit anderen Beratungsstellen und sozialen Diensten. Denn in den Gesprächen der Beraterinnen geht es nicht immer nur um die Hilfen der Müttergenesung. Wenn das ursächliche Problem die Möglichkeiten einer Mutter-Kind-Maßnahme übersteigt, zum Beispiel bei psychischen Erkrankungen oder einer Sucht, vermitteln die Beraterinnen an spezialisierte Kollegen. „Aber durch das niederschwellige Angebot der Müttergenesung haben diese Frauen den Einstieg in die Hilfe geschafft“, erklärt Gemein die wichtige Funktion der Beratungsstellen. Sie berichtet vom Fall einer Frau, die mit der Pflege ihrer kranken Schwiegermutter zunehmend überfordert war. Weder sie noch ihr Mann wussten, dass die Familie Hilfe von einem ambulanten Pflegedienst erhalten konnte. „Manchmal sind es die einfachen Dinge, die für viele selbstverständlich sind, aber eben nicht für alle. Für diese Menschen sind wir auch da“, sagt Marlies Gemein.

- Anlaufstellen für gesundheitlich angeschlagene Mütter
- Therapie-Erfolg einer Mutter-Kind-Kur sichern
- Vernetzung mit lokalen Hilfsangeboten

### ***Hilfe bei Antragstellung***

Wenn eine Mütterkur oder eine Mutter-Kind-Kur angebracht ist, unterstützen die Beraterinnen bei der Wahl der passenden Klinik. Aus ihrer langjährigen Erfahrung kennen sie die verschiedenen Häuser mit ihren Schwerpunkten und Spezialisierungen. Ist die richtige Klinik gefunden, unterstützen die Beraterinnen auch die Antragstellung bei der Krankenkasse. Auch hier geht es darum, Hindernisse für die Hilfe suchenden Frauen aus dem Weg zu räumen. Droht der Eigenanteil von 10 Euro pro Tag zu einer finanziellen Belastung zu werden, wissen die Beraterinnen, welche Fördermöglichkeiten möglich sind.

### ***Neues Verhalten zu Hause festigen***

Als Teil der therapeutischen Kette der KAG Müttergenesung endet die Hilfe nicht, wenn die Frauen die Beratungsstelle verlassen oder der Hörer aufgelegt ist. Mit Zustimmung der Frauen erhalten die Beraterinnen am Ende einen Bericht der Klinik. Auf dieser Grundlage führen sie ein Nachsorgegespräch. Um den Therapieerfolg der Kur zu sichern und um einer erneuten Überlastung vorzubeugen, stellen sie lokale Angebote vor. In Beratungsgesprächen, Sportgruppen, Gesprächskreisen oder Selbsthilfegruppen können neu erlernte Verhaltensweisen dauerhaft gefestigt werden. Im Erzbistum Köln laden die Beratungsstellen regelmäßig auch zu einer „Kur ohne Koffer“ ein. Bei diesen eintägigen Angeboten werden Entspannungstechniken wieder aufgefrischt. Die Frauen sollen spüren, dass kleine Inseln im Alltag sie davor bewahren, wieder in die Belastungsspirale zu kommen.

Für die Beraterinnen ist es eine große Freude, die Frauen im Vorher-Nachher-Vergleich zu erleben. „Am Anfang steht wirklich oft die Verzweiflung. Mütter wissen nicht, was mit ihnen los ist. Sie wissen nur, dass es so nicht weitergeht. Gemeinsam finden wir einen Weg und die verschiedenen Angebote richten die Frauen wieder auf. Wenn sie dadurch wieder zu ihrer Stärke zurückfinden, ist das für uns Beraterinnen eine sehr befriedigende Arbeit“, sagt Marlies Gemein. Ein erstes Gespräch mit den Beraterinnen der

Müttergenesung ist auch telefonisch möglich. Die KAG Müttergenesung bietet ein Service-Telefon unter der Nummer 0180/140 0 140 (3,9 Cent pro Minute aus dem Festnetz) an.

Zeichen: 4.075 (inkl. Leerzeichen)

*BU: kag\_beratungsstelle\_muettergenesung.jpg*

*Die Beraterinnen für Müttergenesung helfen bei der Antragstellung für eine Mutter-Kind-Kur.*

*Foto: KAG Müttergenesung Köln*

---

**Kontakt für Redaktionen:**

Kath. Arbeitsgemeinschaft für Müttergenesung e.V.  
Bundesgeschäftsstelle  
Margot Jäger, Geschäftsführerin  
Karlstraße 40, 79104 Freiburg  
Tel.: 0761/ 200-455; Fax: 0761/ 200-743  
E-mail: muettergenesung@caritas.de  
[www.kag-muettergenesung.de](http://www.kag-muettergenesung.de)

In der Katholischen Arbeitsgemeinschaft (KAG) Müttergenesung wirken 21 Fachkliniken und über 350 Beratungsstellen mit. Es ist der größte Trägerzusammenschluss innerhalb des Müttergenesungswerks. In den Kliniken der KAG Müttergenesung haben im vergangenen Jahr 33.000 Mütter und Kinder eine Vorsorge und Reha-Maßnahme genutzt.