

In der Mutterrolle ankommen

Mit dem ersten Kind ändert sich das Leben – und die Belastung

Freiburg, 30.07.2019 – Kurze Nächte, kaum noch Pausen und immer die Sorgen, nicht alles richtig zu machen – die ersten Monate mit Baby sind für viele Mütter eine echte Belastungsprobe. Doch wenn die eigenen Bedürfnisse dauerhaft zu kurz kommen, entstehen Stress und Hektik. Die völlige Erschöpfung ist vorprogrammiert. Damit es dazu nicht kommt, bieten spezialisierte Mutter-Kind-Kliniken Vorsorge- und RehaMaßnahmen bereits für Mütter mit Babys ab sechs Monaten an.

- ▶ Mutter-Kind-Kur mit Kleinkindern ab sechs Monaten
- ▶ Das erste Jahr ist sehr fordernd

Die ersten zwölf Monate mit Baby sind für die meisten Eltern herausfordernd. Das Neugeborene prägt den Tag und die Nacht: Trink- und Essgewohnheiten, Entwicklungsphasen, Schlaf-Rhythmus, erste Kinderkrankheiten – all das müssen Eltern lernen. Erfahrungsgemäß ist das nicht leicht, denn auch die eigene Situation hat sich verändert. Wer vor dem Kind erfolgreich im Job war und dort Anerkennung erhalten hat, muss sich in der Mutterrolle umstellen. Besonders junge Mütter fühlen sich der neuen Verantwortung oft nicht gewachsen. Freunde verreisen und sind aktiv, während man sich selbst scheinbar nur noch um das eigene Kind dreht und keine Zeit mehr für sich hat. Das Leben vieler Mütter ist schon nach kurzer Zeit nicht mehr im Gleichgewicht.

Eigentlich müssten sie glücklich sein, aber sie fühlen sich erschöpft und leer. Im Gespräch mit Freundinnen, aber auch mit Hebammen und Kinderärzten öffnen sich die Mütter. Für Gabi Mele vom Marianne-van-den-Bosch-Haus in Goch sind dies die wichtigen Momente, in denen die Frauen offen sind für einen guten Rat. „Wenn sie erfahren, dass sie in ihrer Situation nicht allein sind und dass es spezialisierte Fachkliniken für Maßnahmen der Müttergenesung mit Kleinkindern gibt, spendet das nicht nur Trost. Es richtet die Frauen auch auf.“ Die Mutter-Kind-Klinik in Goch hat sich auf Mütter mit Kindern im Alter von sechs Monaten bis sechs Jahren spezialisiert. Sie gehört zur Katholischen Arbeitsgemeinschaft (KAG) Müttergenesung, die als größter Trägerzusammenschluss im Müttergenesungswerk Spezialisierungen und Weiterentwicklungen vorantreibt.

Bei einer Mutter-Kind-Kur mit Kleinkindern wird besonders darauf Wert gelegt, den Müttern Sicherheit zu vermitteln. Dazu trägt im Marianne-van-den-Bosch-Haus ein interdisziplinäres Team aus Ärzten, Heilpädagogen, Ernährungsberaterinnen, Sozialpädagoginnen und Psychologen bei. Sie arbeiten eng zusammen, um für jede Frau einen individuellen Plan zu entwickeln, der sie für ihren Alltag stärkt. „Wir erkunden mit den Müttern, was die Belastung auslöst, und wie wir das Schritt für Schritt ändern können“, erklärt Gabi Mele, die in Goch die Kinderbetreuung leitet. Die Mütter lernen auf diese Weise, wie sie mit ihrem Verhalten ihre Belastungssituation verändern

können. Das gesamte Team ist eingebunden und gibt den Müttern den sicheren Rahmen, um sich in der Beziehung zu ihrem Kind neu auszuprobieren. „Wir haben keine Anleitung für die Mütter. Stattdessen geben wir ihnen die Stärkung und Sicherheit, dass sie das Steuer in der Hand haben.“ Ziel für Gabi Mele und ihr Team ist dabei immer, dass es dauerhaft allen gut geht: Mutter und Kind.

Die bundesweite Hotline der KAG (0180/140 0 140 - 3,9 Cent pro Minute aus dem Festnetz) informiert über die Möglichkeiten einer Vorsorge- und RehaMaßnahme mit Kleinkindern.

Zeichen: 3.242 (inkl. Leerzeichen)



kag_kleinkinder.jpg

Auch Kinderärzte gehören zum Team der Mutter-Kind-Kliniken, die Vorsorge- und RehaMaßnahmen für Mütter mit Kleinkindern anbieten.

Foto: KAG Müttergenesung

Kontakt für Redaktionen:

Kath. Arbeitsgemeinschaft für Müttergenesung e.V.

Bundesgeschäftsstelle

Margot Jäger, Geschäftsführerin

Karlstraße 40, 79104 Freiburg

Tel.: 0761/ 200-455; Fax: 0761/ 200-11455

E-Mail: muettergenesung@caritas.de, 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 über 31.000 Mütter und Kinder eine Vorsorge und Reha-Maßnahme genutzt.