

## Mutter-/Vater- und -Kind-Kuren – oft der letzte Ausweg

## **Dem Himmel so nah – Mutter-/Vater- und Kind-Kuren oft der letzte Ausweg**

### **Teaser:**

19 Prozent aller Familien mit minderjährigen Kindern in Deutschland sind Ein-Eltern-Familien. In neun von zehn Fällen ist das die Mutter. 68 Prozent dieser Alleinerziehenden sind berufstätig – eine Mehrfachbelastung, die nicht spurlos an Körper und Seele vorbeigehen. Eine Mutter-/Vater-Kind-Kur ist dann oft der letzte Ausweg, dem Zusammenbruch zuvorzukommen und Lösungsstrategien für den Alltag zu entwickeln. Kerstin M. fiel nach ihrer Trennung in ein tiefes Loch, aus dem sie allein nicht mehr herauskam. Während einer Mutter-Kind-Kur lernte sie, ihr neues Leben zu bewältigen.

### **Haupttext:**

So nah sind die Alpen nicht überall, wie hier am Chiemsee, wo sich die Sonnenstrahlen an den meisten Tagen im klaren Wasser des "Bayerischen Meers" brechen und die einheimischen Wasservögel nachts in ihre nassen Betten kriechen. Unvergessliche Eindrücke sind in jedem Fall garantiert. Eindrücke, die dabei helfen, zur Ruhe zu kommen, der Seele eine Pause zu gönnen und Zeit für sich und das Kind oder die Kinder zu haben.

Kerstin M. ist allein – ein Zustand, der sie umwarf und ihr die Energie raubte, ein Zustand, an den sie sich erst gewöhnen musste. Was zuvor auf ein Elternpaar verteilt war, ruhte nun allein auf ihr. Eine Mutter-Kind-Kur sollte ihr dabei helfen, sich an die neue Lebenssituation als Alleinerziehende zu gewöhnen und gleichzeitig körperliche Beschwerden lindern. Für drei Wochen sollte die Mutter/Vater- und Kind-Klinik Alpenhof ihr Zuhause und das ihres Sohns werden.

### **Reif für die Kur durch Mehrfachbelastung**

Kerstin M. und ihr Sohn kamen an in ihrem neuen Zuhause – vor sich eine intensive Zeit. Psychologische Gruppentherapien, Physiotherapien, aber auch der Kontakt mit Müttern und Vätern in einer ähnlichen Situation halfen der 42-Jährigen dabei, mit der Situation klarzukommen. "Mir haben die Gruppentherapien nachhaltig gutgetan. Ich rufe sie mir immer wieder ins Gedächtnis.", so die Alleinerziehende. "Es ist nicht immer einfach, alles zu stemmen. Da hilft eine Mutter-Kind-Kur beim Abschalten."

In Deutschland gibt es acht Millionen Familien mit minderjährigen Kindern. Davon sind 19 Prozent alleinerziehend, d. h. Mütter oder Väter, die allein mit ihren Kindern im Haushalt leben, so das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. In neun von zehn Fällen ist das die Mutter. Das Familienleben und den Beruf miteinander zu vereinbaren, ist für Alleinerziehende, die keine oder wenig Unterstützung durch den anderen Elternteil erhalten, besonders herausfordernd. Im Jahr 2018 waren 68 Prozent der Alleinerziehenden mit Kindern unter 18 Jahren erwerbstätig – eine Belastung, die Eltern an den Rand der Leistungsfähigkeit bringt.

### **Wenn der Alltag zu viel wird**

Nicht selten befinden sich Mütter und Väter am Ende ihrer Kräfte, bevor sie sich zu einer solchen Kur entschließen. Oft sind es Ärzte oder Freunde, die den letzten Anstoß geben. Dabei ist der Weg zur Kur denkbar einfach und gesetzlich geregelt. Gemäß §§ 24 und 41 SGB V haben Mütter und Väter Anspruch auf medizinische Vorsorge- oder Rehabilitationsmaßnahmen. Zuständige Kostenträger sind die gesetzlichen Krankenkassen. Der Hausarzt entscheidet, ob die Mutter/Vater- und Kind-Kur als Rehabilitations- oder als Vorsorgemaßnahme beantragt wird. Krankenkassen oder Einrichtungen wie das Mutter-Kind-Hilfswerk e. V. helfen bei der Auswahl einer geeigneten Kurklinik.

Kerstin M. kam über ihre Krankenkasse in die Mutter/Vater und Kind-Klinik Alpenhof. Sie ist noch heute froh über ihre Entscheidung. "Die Gruppengespräche waren sehr intensiv und sehr gut geleitet. Das Thema Trennung wurde sehr gut erklärt. Es hat mich in meiner Verarbeitung sehr

weit nach vorn gebracht.", so Kerstin M. Heute geht es ihr besser. Sie hat gelernt, auch als Alleinerziehende ihren Alltag zu bewältigen und trotzdem Zeit für sich zu finden.

### **Mutter-/Vater-Kind-Kur als Einstieg in eine gesunde Ernährung**

Eine Mutter/Vater- und Kind-Kur ist oft auch der Einstieg in eine gesunde Ernährung. Zahlreiche Familien kämpfen mit Übergewicht. Rund zwei Drittel der Männer (67 %) und die Hälfte der Frauen (53 %) bringen in Deutschland zu viel auf die Waage. Ein Viertel der Erwachsenen (23 % der Männer und 24 % der Frauen) ist sogar stark übergewichtig, berichtet das Robert-Koch-Institut. Bei den Kindern und Jugendlichen sind 15 % übergewichtig, 6 % sind bereits adipös, schreibt das Bundesministerium für Bildung und Forschung. Während der Kur lernen viele von ihnen erst einmal, wie eine gesunde Ernährung aussieht. "Ich denke oft an meine Zeit in der Klinik zurück und versuche, mich an die Ernährungstipps zu halten. Ich starte in diesem Punkt gerade wieder durch.", Kerstin M. lächelt fast ein wenig verlegen.

Auch ihr Sohn erinnert sich gern an seine Zeit in der Mutter/Vater- und Kind-Klinik Alpenhof. "Für ihn war das Zeit mit neuen Freunden, aber auch Qualitätszeit mit seiner Mutter. Unsere Beziehung zueinander hat sich nach der Trennung durch die Kur wieder stabilisiert und harmonisiert.", so die Alleinerziehende, "Er denkt gern daran zurück." Für die Beiden steht fest, dass sie gern noch einmal eine Mutter/Vater und Kind-Kur machen würden.