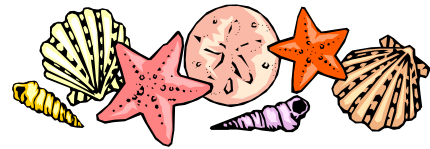


Bericht einer Mutter-Kind-Kur



AUSZEIT AUF ZEIT

„Kopfschmerzen, Ohrensausen, nicht enden wollende Erkältungen, Erschöpfung, das zeitweilige Gefühl der Überforderung: welche Mutter kennt diese Symptome nicht? Es sind Zeichen des Körpers, die anzeigen, dass mit der Gesundheit kein weiterer Raubbau betrieben werden darf. Als ich Stammgast bei meiner Hausärztin zu werden drohte, gab mir diese den Hinweis, dass eine Mutter-Kind-Kur das Richtige für mich sein könnte.

Über eine Freundin erfuhr ich die Adresse der AWO-Kurberatung, Christa Grundmann, die mir in allen Fragen um die Kur sowie bei der Beantragung bei meiner Kasse half. Über Frau Grundmann bekam ich einen Kurplatz im "Lotte-Lemke-Haus" der AWO in Bensen/ Nordsee, das nun für drei Wochen unser Zuhause wurde.

In diesem 3-Wochen-Turnus beginnt jeweils eine neue Gruppe dort mit 43 Frauen und deren Kindern. So sind alle auf dem gleichen Wissens- und Erholungsstand, das gehört zum Konzept des Hauses. Ebenso gehört dazu die ganztägige Kinderbetreuung, die Frühstück und Mittagessen umfasst. Nach den Voruntersuchungen und Befragungen bekommt jede Frau für sich und ggf. auch für die Kinder einen Behandlungsplan. Dieser Plan beinhaltet ärztlich verschriebene Anwendungen wie Massagen, Lymphdrüsendrainagen oder Inhalationen.

Es gibt die Möglichkeit über sportliche Aktivitäten etwas für seine Gesundheit zusätzlich zu tun: Bewegungsbad, Krankengymnastik (beides wird verschrieben), Rückenschule, Beckenbodengymnastik, Nordic Walking etc. Es ist möglich, Gespräche mit der Ernährungsberaterin zu führen, an der Raucherentwöhnung teilzunehmen, Erziehungsberatung in Anspruch zu nehmen oder Gespräche mit der Psychologin zu führen. Außerdem gibt es nachmittags und abends Kreativangebote, Vorträge und Entspannungsübungen. Am Wochenende wird jeweils ein halbtägiger Ausflug für Mutter und Kind angeboten.

Ich bekam einen ausgewogenen Kurplan, der viel Zeit für Sport; aber auch noch Raum für eigene Aktivitäten und kleine Ausflüge mit dem Kind ließ. Zunächst war es etwas ungewohnt, ohne sein Kind zu frühstücken, nicht den Tisch abzuräumen und auch kein Essen einzukaufen oder kochen zu müssen. Aber ich gewöhnte mich schnell daran, den Tag schon morgens entspannt zu beginnen. Der Vormittag verging wie im Flug mit Anwendungen, Sport oder Gesprächen. Nachmittags holte ich, wenn ich keine Termine hatte, meinen knapp 3-jährigen Sohn aus dem Kinderhaus ab und wir machten Spaziergänge am Strand, Fahrradtouren oder gingen einfach nur zum Spielplatz mit Meeresblick, wo immer einige Mütter mit Kindern anzutreffen waren.

Nach dem Abendbrot mit Kindern gab es weitere Angebote wie z. B. Fußreflexzonenmassage, Einführung in die Homöopathie und Entspannung. Während dieser Abendveranstaltungen gab es einen Babysitter, so dass die Frauen entspannt den Abend genießen konnten. Abends nach dem Ende des offiziellen Programms saß ich oft noch mit den anderen Frauen in dem gemütlichen Aufenthaltsraum zusammen, wo wir uns austauschen konnten. Ich habe diese Kur außerordentlich genossen. Ich bin gestärkt daraus hervorgegangen und fand es toll, seit drei Jahren wieder viel Zeit für mich selbst und zum Nachdenken gehabt zu haben. Es gab in dieser Kur aber auch kritische Stimmen, vorwiegend von Frauen, die sich nicht auf das angebotene Programm eingelassen haben. Ich bin der Ansicht, wenn man schon die Chance auf eine Kur bekommt, sollte man diese auch nutzen, indem man sich auf die vorhandenen Angebote einlässt, außerdem sollte man wirklich dazu bereit sein, in seinem Alltag etwas zu verändern! Unter diesen Voraussetzungen ist eine Kur ein großer Gewinn für Gesundheit und Psyche mit Langzeitwirkung.

S. Lubetzki-Meyer