

Was Reha Müttern bringt

„Man muss sich darauf einlassen“

Buchautorin Sonja Rüter

berichtet in MGM über ihre Erfahrungen mit der Mutter-Kind-Reha.

„Meine Älteste war ein Schreikind. Mein Mann und ich haben drei Jahre keine Nacht durchgeschlafen, unsere Tochter war jede Nacht zwischen fünf und sieben Mal wach. Nach zwei Jahren kam unsere zweite Tochter zur Welt. Beide waren relativ häufig krank, wir hatten einfach viele Baustellen. Irgendwann war ich dann völlig ausgebrannt. Ich brauchte unbedingt Abstand zu meinem Alltag. Ich bin dann zu meinem Hausarzt und habe gesagt, dass ich eine Kur brauche. Ärzte sagen einem normalerweise nicht „Gehen sie zu einer Mutter-Kind-Reha“ – man muss sie für sich einfordern.“

Die Reha ist wirklich kein Urlaub

2007 bin ich dann mit beiden Kindern der ersten Kur – konkrete Erwartungen hatte ich nicht. Das war gut so: Eine Mutter-Kind-Reha ist anstrengend. Man bewegt sich in fremder Umgebung, die Wochenenden muss man mit den Kindern alleine füllen. Die Reha ist wirklich kein Urlaub.

Man muss sich auch im Klaren sein, dass die Kinder krank werden können, bei 80 Kindern auf einem Haufen ist die Gefahr einfach groß – viele Mütter sind darauf nicht eingestellt. Wobei viele Kliniken die Mütter auch bei der Betreuung ihrer kranken Kinder unterstützen – darauf sollte man achten, wenn man eine Klinik auswählt.

Außerdem sollte die Klinik spezialisierte Angebote bereitstellen – je nachdem, ob eine Frau Psychotherapie braucht, Übergewicht hat oder ein Kind mit ADHS, wird eine andere Klinik die richtige sein. Ob es zum Beispiel ein Schwimmbad gibt, würde ich bei der Auswahl dagegen ganz nach hinten stellen. Die Ausstattung ist nicht das Wichtigste.

Über die räumliche Entfernung der Reha-Klinik war ich sehr froh – ein klarer Abstand von meinem Alltag, in dem ich keinen Raum mehr für mich hatte: Ich bin viel zu selten weggegangen, habe meine eigenen Interessen nicht mehr verfolgt. Ähnliches habe ich in der Reha von vielen Frauen gehört. Wer in die Reha geht, hat in der Zeit davor meist nicht auf sich geachtet. Die Reha holt einen aus dieser Tretmühle. Der Blick wird wieder klar und mit der professionellen Unterstützung finden sich manchmal ganz simple Wege, um das ins Lot zu bringen: Als ich wie-

der nachhause kam, habe ich mit meinem Mann besprochen, einen Abend in der Woche frei zunehmen – das mache ich seitdem. Es ist wie so oft: Wenn man selber weiß, was man will, macht das Umfeld mit. Die Reha ist eine Chance, die jede Frau für sich ganz persönlich nutzen kann.

Geht es mir besser, geht es auch dem Kind gut

Das Gute ist, dass man in der Reha auf Frauen trifft, die in einer ähnlichen Situation sind wie man selbst. Allein denkt man immer, man ist die Einzige, die mit ihrer Situation nicht klar kommt. Oft hat man ja das Gefühl, von Supermüttern umgeben zu sein. In der Reha bekommt man im Austausch untereinander mit, dass dieser Schein oft trügt. Dieses offene miteinander Reden ist unglaublich positiv.

Dazu kommt das Personal in der Klinik: Geschulte Menschen, die einen in Gruppen- und Einzeltherapien unterstützen.

Die Kinder werden nach Altersgruppen betreut – die machen alles Mögliche, von der Klimatherapie bis zum Basteln. Meine Große war davon begeistert. Die Kleine – sie war zu dem Zeitpunkt zweieinhalb – fand das eher nicht so gut. Ich hatte aber kein schlechtes Gewissen. Da musste sie hin, denn es geht ja auch darum, sich von den Kindern zu entlasten, um für sich selbst Zeit zu haben. Geht es mir besser, geht es auch dem Kind besser.

Ich möchte es noch einmal betonen, weil ich es wirklich entscheidend finde: Die Mutter-Kind-Reha ist eine Chance, die viel bringt, wenn man sich darauf einlässt.“



Sonja Rüter, Jahrgang 1975, hat bis zur Geburt ihrer ersten Tochter im Marketing einer Hamburger Firma gearbeitet. Zweimal war die Hamburgerin in der Mutter-Kind-Reha. Nach der ersten hat sie ihre Erfahrungen aufgeschrieben. Sie lassen sich unter dem Titel „Der Weg zum Kur-Erfolg“ unter www.mutter-kind-kur.jimdo.com oder www.bod.de bestellen. Mittlerweile hilft Sonja Rüter als Kurberaterin Frauen auf dem Weg in die Reha.