

Hilfe für überlastete Mütter

Ihre Familie ist Brittas Ein und Alles. Und doch waren es die hohen Anforderungen in Familie und Partnerschaft, die Britta krank gemacht haben. So wie Britta geht es vielen Müttern. Der Caritasverband Lübeck hat jetzt ein Angebot geschaffen, das überlasteten Müttern helfen soll. ■ Seite 11

NOCH PLÄTZE FREI IN DER NEUEN GESPRÄCHSGRUPPE FÜR BELASTETE MÜTTER

Wenn die Kinder und die Familie krank machen

LÜBECK. „Ich hätte nie gedacht, dass eine maximale Überforderung krank macht.“ Heute, drei Jahre nach ihrem totalen Zusammenbruch, weiß Britta Schneider (Name geändert), dass sie sich ihre Freiräume einfach nehmen muss, um ihren Alltag als schön empfinden zu können und nicht als Kampf ums Überleben.

„Als Mutter hast Du einen 14-Studenten, ohne Bezahlung und Anspruch auf Urlaub, jede Nacht Bereitschaftsdienst und eine geringe Wertschätzung“, sagt die 41-jährige Mutter dreier Kinder im Alter von acht bis 14 Jahren, die ihre Kinder liebt und immer wollte. „Für mich ist meine Familie mein Lebenssinn.“

Ihren Sinn verloren hat Britta vor fünf Jahren, als plötzlich Partnerschaftskonflikte auftauchten und das tägliche Leben mit den drei Kindern nur noch zur Belastung werden ließen. Für sie entstand ein totaler Druck. „Ich geriet in Panik, wurde ruhelos, sah keinen Ausweg und wollte einfach nur noch weglaufen“, beschreibt sie rückblickend ihre Gefühle, die typisch für das Krankheitsbild einer Depression sind.

In ihrer Verzweiflung hat sie einen Therapeuten aufgesucht, der sie nicht ernst genommen hat. „Dann bin ich endlos tief gefallen.“ Eine Freundin riss sie aus ihrer Depression und brachte sie in ein Krankenhaus, in dem sie zehn Wochen lang „die härteste Zeit meines Lebens verbrachte“, so Britta Schneider, die sich nach ihren Worten „ganz verloren hatte“.

Damit es so weit erst gar nicht kommt, bietet das Lübe-



Diplom-Psychologin Ina Wollmerath (links) und Familientherapeutin Antonia Wittfoth leiten das kostenlose Gruppenangebot für belastete Mütter in den Räumen der Caritas. Foto: DO

cker Bündnis gegen Depressionen mit dem Caritasverband ab 29. Mai an zehn Montagen jeweils von 9.30 bis 11 Uhr ein kostenloses Gruppenangebot

für Mütter an (mit Kinderbetreuung), die sich erschöpft, ausgebrannt und vom Alltag erdrückt fühlen. Psychologin Ina Wollmerath und Familien-

therapeutin Antonia Wittfoth leiten die Gesprächsrunde inklusive 30 Minuten Entspannungsübungen. Anmeldung unter Telefon 799 46 21. ■ DO