

# «Mein Kind mitnehmen zu können, war für mich Bedingung»

**Regina Beck** hat eine Therapie in einer Mutter-Kind-Station hinter sich. Die Kosten für die Betreuung ihres Kindes wurden durch das SOS-Kinderdorf Liechtenstein e. V. übernommen. Die «Liewo» unterstützte das Projekt im Dezember mit ihrer Spendenaktion. Ein Erlebnisbericht.

## Frau Beck, warum haben Sie die Mutter-Kind-Station in der Klinik Beverin aufgesucht?

*Regina Beck:* Als Mädchen wurde ich sexuell missbraucht und vergewaltigt. Diese einschneidenden Erlebnisse, gepaart mit meiner Mutterschaft, meiner Arbeit und dem Alltag, den man als Mama zu bewältigen hat, konnte ich nicht mehr verarbeiten. Ich hatte immer wieder grosse psychische Probleme und auch Suizidgedanken.

Glücklicherweise war meine Arbeitgeberin sehr aufmerksam und hat gemerkt, dass es mir psychisch immer schlechter ging. Daraufhin hat sie mir angeboten, für mich Hilfe zu organisieren und ich wurde schliesslich an einen Case Manager vermittelt. Dieser sorgte dafür, dass ich an den entsprechenden Stellen Hilfe beantragen konnte. Eine mehrmonatige stationäre Psychotherapie war dringend notwendig. Meine Bedingung war jedoch, dass ich meinen kleinen Sohn Aaron\* während dieser Zeit mitnehmen konnte. Ich wollte und konnte den Kleinen nicht mehrere Monate fremdbetreuen lassen.

Meine Chefin machte übrigens auch den Case Manager auf das neue Hilfsangebot vom SOS-Kinderdorf Liechtenstein e. V. aufmerksam. Gemeinsam haben wir um Unterstützung für die Betreuungskosten während der mehrmonatigen Therapie gebeten. Diese haben wir auch erhalten, wofür ich sehr dankbar bin. So konnte ich bereits vergangenen Januar mit der Therapie starten, mit dem Wissen, dass mein Sohn bei mir ist und er in der Zeit, in der ich die Therapien besuche, gut aufgehoben ist.

## Wie gestaltete sich der Aufenthalt in der Mutter-Kind-Klinik?

In der Klinik hatte ich einmal wöchentlich eine fixe Stunde bei einer Psychiaterin, nach Bedarf noch ein paar zusätzlich. Daneben gab es ein breites Angebot an Therapien: Bewegungstherapie, Aktivierungstherapie, zum Beispiel töpfern, nähen oder malen, oder auch Physiotherapie, da ich oft an körperlichen Schmerzen litt. Dazu kamen die Gesprächsrunden in den Gruppen. Dabei haben sich

alle betroffenen Mütter beziehungsweise Eltern ganz offen über ihre Situation, Probleme wie auch Bewältigungsstrategien ausgetauscht. Für mich war das etwas vom Wichtigsten: zu hören, dass es auch anderen ähnlich geht wie mir. Es gibt Frauen, die dasselbe erlebt haben wie ich und mit den gleichen Symptomen zu kämpfen haben. Zu reden, gehört zu werden und ernst genommen zu werden, das war das Wertvollste. Es ist etwas völlig anderes, wenn du mit Menschen redest, die genau wissen, wovon man spricht.

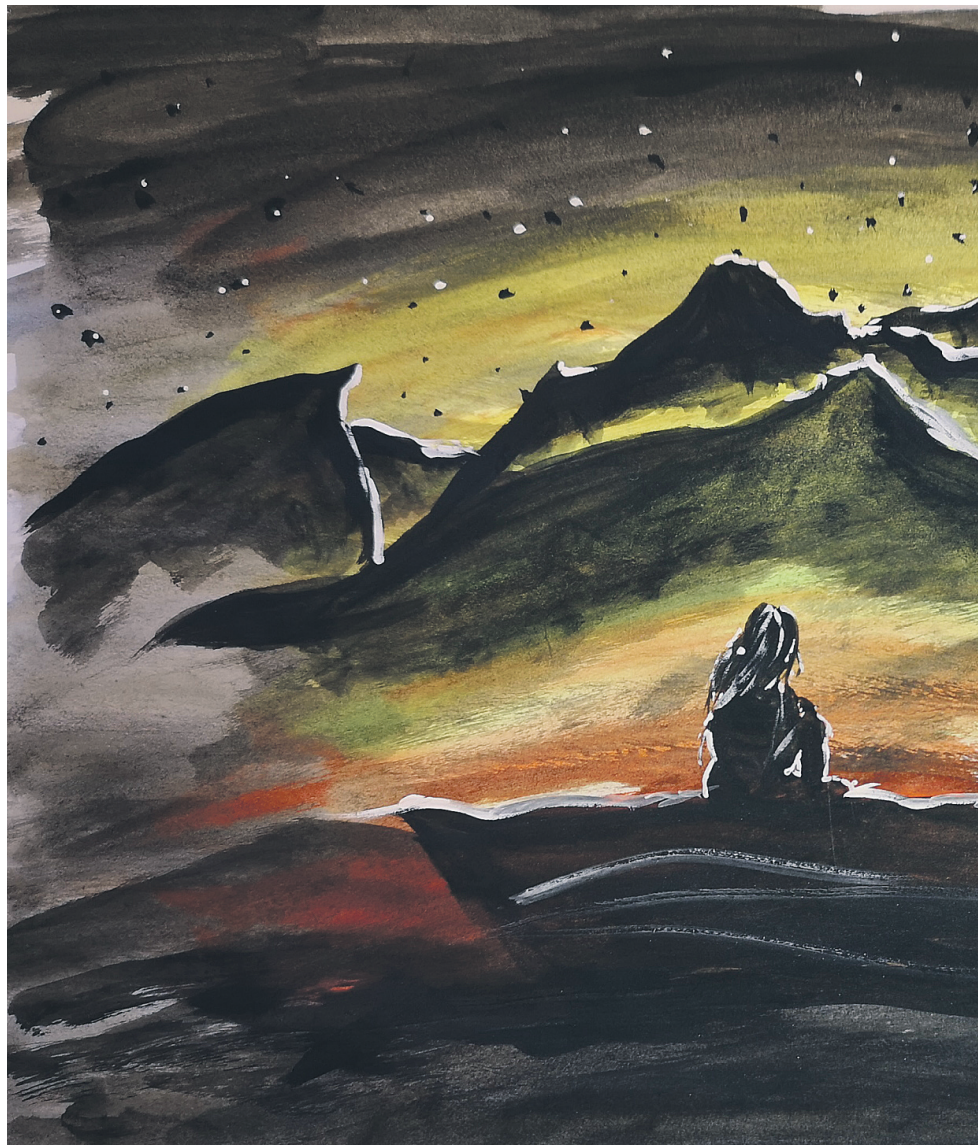
**«Zu reden, gehört zu werden und ernst genommen zu werden, das war das Wertvollste.»**  
**Regina Beck**  
Mutter

## Wie ging es Ihrem Sohn in dieser Zeit?

Aaron reagiert sehr stark auf meine psychische Verfassung. Er ist sehr feinfühlig, wenn es mir nicht gut geht, zeigt sich das an seinem Hautausschlag. Während der Aufenthaltsdauer in der Klinik wurde der Kleine viel entspannter, er war sehr gelöst und fröhlich. Er merkte, dass es mit mir aufwärts ging. Aaron hatte zum Ende meines Aufenthalts keine Neurodermitis mehr. Er wurde toll betreut, konnte spielen, malen und musizieren. Wir haben sogar gemeinsam das

Regina Beck konnte dank der Unterstützung von SOS-Kinderdorf Liechtenstein e. V. und der Spenden der vergangenen «Liewo»-Weihnachtsaktion eine dringend notwendige Therapie in Anspruch nehmen. Die traumatisierenden Erlebnisse der Vergangenheit und ihre innere Gefühlswelt brachte sie während ihres Therapieaufenthalts beim Malen zum Ausdruck.

BILD: REGINA BECK



Mutter-Kind-Musizieren besucht, das hat unsere Bindung sehr gestärkt und war immer ein fröhliches und schönes Erlebnis. Ich bin extrem dankbar, dass Aaron während dieser schwierigen Zeit bei mir sein konnte.

### Wie ist Ihre aktuelle Situation?

Nach fünf Monaten bin ich wieder nach Hause gekommen. In der Klinik ging es mir am Ende sehr gut, so gut wie schon seit vielen Jahren nicht mehr. Der Einstieg in den Alltag gestaltete sich jedoch härter als gedacht. In der Klinik ist man in einem geschützten Umfeld und man kann sich bei Bedarf stets Hilfe holen. Daheim im Alltag fühle ich mich viel verletzlicher und muss alles wieder selber meistern. Deshalb besuche ich aktuell die Tagesklinik in Trübbach und hoffe, dass sich so meine Situation weiter stabilisiert.

### Was haben Sie aus dem Aufenthalt in der Mutter-Kind-Klinik mitgenommen?

Dass es wichtig ist, sich Hilfe zu holen.

«Ich möchte allen Menschen, denen es nicht gut geht, Mut machen, sich entsprechende Hilfe zu holen.»

Regina Beck

Mutter

Eine Depression ist eine Krankheit, die jeden treffen kann. Ich möchte allen Menschen, denen es nicht gut geht, Mut machen, sich entsprechende Hilfe zu holen. Ich wäre wahrscheinlich nicht an diesem Punkt, wenn ich nicht den Klinikaufenthalt hätte absolvieren können. Dafür, dass ich meinen Sohn in den fünf Monaten dabei haben konnte, bin ich dem SOS-Kinderdorf Liechtenstein e. V. sowie allen Spenderinnen und Spendern, welche die Weihnachtsaktion der «Liewo» unterstützt haben, unendlich dankbar.

Ausserdem habe ich mir ein paar Methoden für die Alltagsbewältigung zugelegt.

### Haben Sie da ein konkretes Beispiel?

Wenn mich das Gedankenkreisen packt oder der psychische oder physische Schmerz überhand nimmt, habe ich einfache Methoden gelernt, um wieder ins Hier und Jetzt zu kommen. Zum Beispiel durch das Kneten eines Anti-Stress-Balls, den ich immer in der Tasche habe, das Lutschen von extrem sauren Bonbons oder ähnliches. Der so ausgelöste körperliche Reiz holt einen wieder in die Realität zurück und man kann aus dem negativen Gedankenkarussell ausbrechen.

### Was raten Sie anderen Betroffenen?

Das Wichtigste ist, sich professionelle Hilfe zu holen. In der Klinik habe ich gemerkt, dass es ganz viele Mütter und Eltern gibt, denen es ebenfalls nicht gut geht. Das ist einerseits tröstlich zu wissen, andererseits sehr hilfreich, sich mit diesen Frauen auszutauschen, da diese nachvollziehen und verstehen können, wie man sich fühlt.

Wichtig ist auch, sich klarzumachen, dass es dem Kind auch nicht gut geht, wenn sich die Mutter über längere Zeit schlecht fühlt. In dem Sinne motiviert vielleicht schon das Wissen, dass man gleichzeitig seinem Kind helfen kann, wenn man sich selbst helfen lässt.

### Wie sehen Sie Ihre Zukunft?

Gerne würde ich meine Erfahrungen an andere betroffene Mütter und Eltern weitergeben. Darum wünsche ich mir, die einjährige Ausbildung zur sogenannten «Peer-Mitarbeiterin» zu absolvieren. Solche Mitarbeiterinnen habe ich im Rahmen meiner Therapie ebenfalls kennengelernt. Sie können durch ihre eigenen Erfahrungen die Menschen in ihrer Therapie aktiv unterstützen. Das ist für mich zwar noch ein längerer Weg bis dahin, doch bin ich zuversichtlich, dass ich das schaffe. (red/pd)

### Hintergrund

- Im Winter 2020 startete das SOS-Kinderdorf Liechtenstein e. V. ein Projekt zur Unterstützung depressiver Mütter von Babys und Kleinkindern. Die Idee war, den Müttern eine entsprechende Therapie zukommen lassen zu können, ohne dass sie ihr Baby oder Kleinkind während der mehrmonatigen Therapie fremdbetreuen lassen müssen. Dies ist möglich in speziellen Mutter-Kind-Therapiestationen, wie zum Beispiel im Clinicum Alpinum Gaflei, in der Klinik Beverin Casis oder in der Mutter-Kind-Station in Münsterlingen (TG). Die Mutter kann verschiedene psychologische Therapien in Anspruch nehmen, während das Kind bzw. die Kinder bis zum Kindergartenalter liebevoll betreut werden.

- Die Kosten für die Betreuung des Kindes muss von den Eltern in der Regel selbst übernommen werden. Da die Behandlung einer Depression meist mehrere Wochen dauert, kommen rund 4000 bis 6000 Franken (pro Kind) an Betreuungskosten auf die Eltern zu. Doch nicht jeder verfügt über ausreichend finanzielle Mittel, um sich eine dringend nötige Therapie leisten zu können. Oft arbeitet nach der Geburt eines Kindes nur noch ein Elternteil. Kommen noch weitere Umstände wie ein geringes Einkommen oder Arbeitslosigkeit hinzu, übersteigt dieser Betrag das Budget der Eltern.

- Die «Liewo» unterstützte im Dezember mit ihrer Weihnachtsspende das Projekt des gemeinnützigen Vereins.

- Im ersten Halbjahr nach Projektstart durfte das SOS-Kinderdorf Liechtenstein e. V. bereits sieben Mütter mit insgesamt acht Kindern unterstützen. Es zeigt sich, dass diese Hilfestellung in unserer Region dringend nötig und geschätzt ist.

