

# Nur Überbelastung oder Burn out oder Depression?

**Beitrag von „fossi74“ vom 8. Februar 2023 15:31**

An dieser Stelle noch ein Wort zu "Mutter-Kind-Kuren": Auch ich würde davon abraten. Zum einen ist tatsächlich das Problem vorhanden, dass man dann zu wenig Zeit für sich selbst hat, zum anderen sind diese Kuren nicht mehr als eine kurze Auszeit (in der Regel drei Wochen), um ein wenig zur Ruhe zu kommen und Dinge neu sortieren zu können. Außerdem liegt der Fokus dabei eher auf innerfamiliären Problemen. In einer Situation, wie du sie schilderst, [ThaTeacher](#), ist so eine Mutter-Kind-Kur eher nicht indiziert.

Aus vielfacher Erfahrung mit in meiner Klinik behandelten Müttern kann ich dir außerdem versichern, dass es schon Sinn macht, die Kinder nicht mitzunehmen - so verständlich dein Wunsch nach mehr Zeit mit ihnen ist. Auch bei umfassender Kinderbetreuung, wie sie einige spezialisierte Kliniken anbieten, brauchst du viel Zeit, um dich um die Kinder zu kümmern. Diese Zeit fehlt dir in deiner Behandlung.