

# Kuren für Mütter (Väter) mit Burnout - mit Kindern – DRK-Zentrum Pellworm

## 1. Hintergrund

Zusammen mit den psycho-physischen Erschöpfungszuständen stellt das Burnout-Syndrom mit bis zu 80% der Mütter<sup>1</sup> eine der vier Hauptindikationen des DRK-Zentrums für Gesundheit und Familie dar.

Im Alltag Familie, Haushalt und einen Job kompetent zu managen, hierzu bedarf es viel Verantwortung und die Fähigkeit, mehrere Tätigkeiten zur gleichen Zeit oder in kurzen Zeitabschnitten abwechselnd zu erledigen. Besonders Probleme bei der Betreuung von Kindern schränken die beruflichen und privaten Möglichkeiten ein: Hausaufgabenhilfe, Fahrdienste für Freizeitaktivitäten der Kinder, Therapie- und Arzttermine, durchwachte Nächte, wenn das Kind krank ist und Organisation der Kinderbetreuung während der Schulferien.

All dies fordert die ‚ganze Frau‘ rund um die Uhr, sieben Tage die Woche, Jahr für Jahr. Zu diesem belastenden und hektischen Alltagsleben gesellt sich der Anspruch, alles perfekt machen zu wollen. Das Fehlen eines Ausgleichs durch Bewegung oder ein Hobby, kann dann auf Dauer zu psychosomatischen Beschwerden führen, die den gemeinsamen Familienalltag erheblich belasten. Der großen Erwartungshaltung kann sie nicht gerecht werden. Ihr Tun erfährt oft nur unzureichend Unterstützung oder Wertschätzung. So steuert die berufstätige Mutter immer häufiger in Richtung Burnout - in die schmerzhafteste Erkenntnis, dass eigene Bewältigungsstrategien versagen und das Lebenskonzept so nicht mehr funktioniert.

## 2. Ziele für Mütter (Väter) und Kinder

Nicht jede Erschöpfung ist jedoch ein Burnout-Syndrom.

Aus diesem Grund sollte vor der dreiwöchigen stationären Vorsorgemaßnahme die kompetente **Diagnostik** bei einem Facharzt am Wohnort stehen. Ärztlich ausgeschlossen werden müssen schwerwiegende körperliche und psychische Erkrankungen, wie beispielsweise eine Schilddrüsenfunktionsstörung oder eine Depression, die oft medikamentös behandelt werden müssen.

Die oftmals schleichend stärker werdende Belastung zu erkennen und sich bewusst mit belastenden und entlastenden Faktoren auseinanderzusetzen ist ein erster Schritt, den Burnout-Kreislauf zu durchbrechen.

Ein dreiwöchiger Aufenthalt in einem geschützten Umfeld mit Abstand zum Alltag ist eine gute Chance, präventiv

- die eigene Gesundheit zu stabilisieren und in Balance zu bringen,
- sich selbst und die Kinder neu zu entdecken,
- sich Unterstützung zu holen durch den Austausch mit anderen Müttern in gleichen Situationen
- und um sich mit dem persönlich Machbaren zufrieden zu geben, ohne sich durch die Perfektionismusfalle selbst zu drangsalieren.

Unterstützt werden die Mütter im DRK-Zentrum auf Pellworm auf ihrem Weg, den Burnout-Kreislauf zu durchbrechen. Integriert sind neben der ärztlichen Versorgung, der psychologischen Betreuung, den gesundheitsfördernden Schulungen auch physikalische Therapien, Sportangebote und rekreative Angebote.

---

<sup>1</sup> Aus Gründen des besseren Leseflusses wird in diesem Konzept der Begriff ‚Mütter‘ sowie die weibliche Schreibweise verwendet. Dies soll keine Diskriminierung des männlichen Geschlechts darstellen, es ist damit stets ebenfalls gemeint.

Alle Therapien werden von einem interdisziplinären Team von qualifizierten Mitarbeitern durchgeführt, die individuell auf jede Mutter eingehen können und dafür sorgen, dass die stationäre Maßnahme erfolgreich verläuft.

Basierend auf der ärztlichen Diagnostik haben die gemeinsam mit der Ärztin zusammengestellten individuellen Therapien der Mütter die Zielsetzung,

- die Wahrnehmung von Stress auslösenden Situationen sowie den Zusammenhang von psychischer Anspannung und körperlichen Symptomen zu verbessern,
- Stressbewältigungs- und Konfliktlösungsstrategien kennen zu lernen,
- die Möglichkeit zu haben, sich zu regenerieren und Entspannungstechniken kennen zu lernen sowie das Bewusstsein für eine gesunde Lebensweise zu entwickeln
- durch Sport und Bewegung die körperliche Leistungsfähigkeit sowie das Selbstbewusstsein und das Selbstwertgefühl steigern zu können,
- positive gemeinsame Erlebnisse mit ihren Kindern zu erleben,
- positive Gemeinschaftserlebnisse zu erfahren und
- kreative Fähigkeiten zu entdecken.

Während die Mütter sich erholen, werden die Kinder von engagierten Erzieherinnen in altersgerechten Gruppen betreut und in ihrer Entwicklung gefördert. Dazu gehören tägliche Aufenthalte in der Natur, strukturierte Spiel- und Bewegungsangebote unter pädagogischer Anleitung und Beschäftigungsangebote zur Förderung der Kreativität. Ergänzt wird dieses Programm durch wöchentliche Projekt-tage zum Thema Ernährung.

Zur Entlastung der Mütter werden die Therapien für behandlungsbedürftige Kinder ebenfalls während der Kinderbetreuungszeiten durchgeführt