



Therapiekonzept Alleinerziehende



1. Hintergrund

Laut statistischem Bundesamt ist in jeder fünften Familie in Deutschland ein Elternteil alleinerziehend. Die Gruppe der Alleinerziehenden bilden somit ca. 19% der in Deutschland lebenden Familien ab. Meist werden Mütter und Väter infolge einer Ehescheidung zu Alleinerziehenden, wobei die Mütter statistisch deutlich häufiger den Erziehungsauftrag übernehmen (1).

Um Alltag, Familie, Haushalt als Alleinerziehende kompetent zu managen, bedarf es viel Verantwortung und die Bereitschaft anzuerkennen, dass diese Lebens- und Familiensituation sich vom Zusammenleben in einer ‚Standardfamilie‘ stark unterscheidet.

All dies fordert die ‚ganze Frau oder den ganzen Mann‘ rund um die Uhr, sieben Tage die Woche, Jahr für Jahr und führt bei mangelndem Ausgleich und fehlender Unterstützung auf Dauer zu psychosomatischen Beschwerden führen, die den gemeinsamen Familienalltag zusätzlich belasten.

2. Allgemeine Situation

Veränderungen in der Familie bergen Krisen und Chancen. Krisen insofern, als jede Veränderung erst bewältigt werden muss. Veränderungen rufen natürlich auch Ängste und Befürchtungen hervor. Chancen insofern, als diese überwunden werden können und jedes Familienmitglied davon profitieren kann.

Veränderungen bedeuten für jedes Familienmitglied etwas anderes. Da jeder Teil der Familie ist, muss sich jeder damit auseinandersetzen.

Alleinerziehende und ihre Kinder haben weit reichende Veränderungen erlebt. Vorausgegangen ist ein – manchmal endgültiger – Verlust. Die Befürchtung, die neue Familiensituation nicht erfolgreich bewältigen zu können, schwingt lange Zeit mit.

Die Erfahrungen und Konflikte in der Vergangenheit und oft auch in der Gegenwart wollen bewältigt werden. Ängste zu versagen, um die eigene Existenz und/oder vor gerichtlichen Auseinandersetzungen bestimmen oft den Alltag mit. Streitigkeiten um oder über die Kinder belasten die Eltern-Kind-Beziehungen. Um ‚funktionieren‘ zu können schieben viele Alleinerziehende ihre Ängste und ihren Frust beiseite und leiden im Inneren weiter. Die Zeit nach einer Trennung und das Finden in der neuen Lebenssituation verlangen allen Mitgliedern der Familie viel Kraft ab.



3. Ziele

Sich in der Situation als Alleinerziehende zu Recht zu finden, mit den Belastungen des Alltags umgehen und den Kindern eine sinnvolle Unterstützung bieten. Bei diesem Prozess möchten wir gerne unterstützen.

Unser Angebot richtet sich an Mütter und Väter die als Alleinerziehende in Deutschland leben. Wir geben ihnen die Möglichkeit sich mit gesundem Abstand zum Alltag auf die bevorstehenden oder aktuellen Konflikte zu konzentrieren und diese gemeinsam zu lösen.

Ein erster Schritt, den Burnout-Kreislauf zu durchbrechen ist ein dreiwöchiger Aufenthalt in einem geschützten Umfeld mit Abstand zum Alltag 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/ Vätern 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 durch ein interdisziplinäres Team von qualifizierten Mitarbeitern. Integriert sind neben der ärztlichen Versorgung, der psychologischen Betreuung, den gesundheitsfördernden Schulungen auch physikalische Therapien, Sportangebote und rekreative Angebote.

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

- Stressbewältigungs- und Konfliktlösungsstrategien kennen zu lernen,
- 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.

Die Kinder werden von engagierten Erzieherinnen in altersgerechten Gruppen betreut: täglich Aufenthalte in der Natur, strukturierte Spiel- und Bewegungsangebote unter pädagogischer Anleitung, Beschäftigungsangebote zur Förderung der Kreativität und wöchentliche Exkursionen auf der Insel.

4. Therapiebausteine mit ärztlicher Diagnostik und Betreuung

Die Therapiebausteine im Rahmen einer dreiwöchigen stationären Vorsorgemaßnahme im DRK-Zentrum für Gesundheit und Familie setzen sich im Einzelnen wie folgt zusammen:

Nr.	Bezeichnung	Inhalt	Dauer
1	Ärztliche Diagnostik und Betreuung	<ul style="list-style-type: none"> • bio-psycho-soziale Eigen- und Familienanamnese • körperliche Untersuchung • Individuelle Therapieplanung • Individuelle Betreuung (inkl. freiw. Zwischenuntersuchung) • ärztliche Sprechstunden • Schlussdiagnostik • Dokumentation und Berichterstellung 	
2	Patientenschulung Stressmanagement und Selbstfürsorge	• <u>Einheit 1</u> : Kennenlernrunde, Vorwissen, Ablauf der Schulung, Ursachen und Auswirkungen von Belastungsfaktoren, Stressanalyse, Risiko- und Schutzfaktoren	90 Min.
		• <u>Einheit 2</u> : Zeit- und Ressourcenmanagement	90 Min.
		• <u>Einheit 3</u> : Gewohnheiten und Verhaltensmuster ändern	90 Min.
3	Gesprächsgruppen	• Alleinerziehende	60 Min.
		• Arztvortrag	60 Min.
		• Elterncoaching	60 Min.
4	Körperliche Trainingstherapie in der Gruppe	• 3x Rückenschule	je 45 Min.
		• 5x Nordic-Walking	je 45 Min.
		• 5x Fitnessgymnastik	je 45 Min.
5	Psychologische Beratung und Erziehungsberatung	• Einzel- und Gruppenberatung je nach Bedarf (mind. 2x)	je 45 Min.
6	Entspannungstherapie/ Körpertherapie	• 3x Progressive Muskelrelaxation bzw.	je 45 Min.
		• 3x Autogenes Training bzw.	je 45 Min.
		• 3x Yoga	je 60 Min.
7	Eltern-Kind-Interaktion	• 5x aus dem Bereichen Bewegung, Entspannung, Ernährung und Kreatives Gestalten	je 45 Min.
9	Klimatherapie/ Klimaexposition	• täglich Individuelle Spaziergänge/Fahrradtouren in der freien Natur im allergenarmen Reizklima	mind. 60 Min



5. Zusatzleistungen

Die Zusatzleistungen im Rahmen einer dreiwöchigen stationären Vorsorgemaßnahme im DRK-Zentrum für Gesundheit und Familie setzen sich für Mütter und Kinder im Einzelnen wie folgt zusammen:

Mütter

1	Erziehungsberatung	<ul style="list-style-type: none"> • Gesprächskreis Elterncoaching • Einzelberatung je nach Bedarf • Gesprächskreis Lerncoaching 	je 60 Min. je 45 Min. je 60 Min.
2	Bewegung	<ul style="list-style-type: none"> • 6x Schwimmen • 2x Wassergymnastik • 2x Aqua-Jogging 	je 180 Min. je 30 Min. je 30 Min.
3	Entspannungstherapie	<ul style="list-style-type: none"> • 3x Schweben im Traumland (Phantasiereisen) • 3x angeleitete Angebote mit der Mutter • 	je 45 Min. je 45 Min.
4	Kreatives Gestalten	<ul style="list-style-type: none"> • 6x angeleitete Angebote • 3x angeleitete Angebote mit Kindern 	je 90 Min. je 90 Min.
5	Passive Therapie	<ul style="list-style-type: none"> • je nach Bedarf 	

Kinder

1	Betreuung	<ul style="list-style-type: none"> • je nach Alter von Montag bis Freitag 	bis zu 590 Min.
2	Hausaufgabenbetreuung	<ul style="list-style-type: none"> • im Rahmen der Schulpflicht von Montag bis Freitag 	je 90 Min.
3	Bewegung	<ul style="list-style-type: none"> • 6x Schwimmen • 10x Klima-/Terrainspiele im Rahmen der Kinderbetreuung 	je 180 Min. je 60 Min.
	Entspannung	<ul style="list-style-type: none"> • 6x angeleitete Angebote im Rahmen der Kinderbetreuung • 3x angeleitete Angebote mit der Mutter 	je 60 Min. je 45 Min.
5	Kreatives Gestalten	<ul style="list-style-type: none"> • 6x angeleitete Angebote im Rahmen der Kinderbetreuung • 3x angeleitete Angebote mit der Mutter 	je 60 Min. je 90 Min.



6. Evaluation und Nachsorge

Die Qualitätskontrolle umfasst die Erfassung/Prüfung der

- Änderung der Einstellung zur Entstehung von belastenden Alltagssituationen
- Lösungsorientierte Handlungskompetenz für den Umgang mit psycho-physischen Erschöpfungszuständen
- Änderung des Körperbewusstseins

Da die Prävention des ‚Burnout‘ eines Langzeitmanagements bedarf, sollte die in der Einrichtung begonnene Behandlung auch nach der Entlassung weitergeführt werden. Aus diesem Grund wird stets eine Kooperation mit den vor- und nachbehandelnden Ärztinnen, Therapeutinnen, Konsiliarärztinnen und den in die Nachsorge eingebundenen sozialen Diensten sowie Selbsthilfegruppen angestrebt.

7. Geografische Besonderheiten

Dank der Lage des Hauses auf einer nordfriesischen Insel inmitten des Weltnaturerbes Schleswig-Holsteinisches Wattenmeer sind die Mütter mit einem dreiwöchigen Aufenthalt auf Pellworm auch mittendrin in der **Klimatherapie**.

Bei langen Spaziergängen oder Fahrradtouren entlang des Flutsaums und Spielen am Deich, beim Herumtoben und Baden tankt der Körper auf und erholt sich bei Wind und Wetter. Hierbei werden die natürlichen Heilfaktoren genutzt:

- das milde maritime Klima mit seiner meersalzhaltiger Luft,
- eine für nördliche Verhältnisse recht hohe tägliche Sonnenscheindauer, deren Intensität durch das Meer verstärkt wird,
- seltene Wärmebelastungen und häufige Kühlreize sowie
- geringe Belastung der Luft mit künstlichen Schadstoffen und Allergenarmut,
- das Watt mit seinem Schlick liefert wichtige Mineralstoffe

jeder Atemzug hat einen positiven gesundheitsfördernden Effekt, denn die frische Brise bringt Jod, Salz, Aerosole und Mineralien mit.

Der Abstand zum Alltag und der gewohnten Umgebung trägt ebenfalls zum Gesundungsprozess bei – mit anderen Worten: der Ortswechsel, die ‚Klimaveränderung‘, hat auch für die Psyche einen gesundheitsfördernden Effekt.

(1) Quelle: statistisches Bundesamt; Alleinerziehende in Deutschland – Ergebnisse des Microzensus 2009