

Behandlungsansätze im Rahmen von Mutter-Kind-Kuren für Landfrauen und deren Kinder

1. Hintergrund

Frauen, die in landwirtschaftlichen (Familien)-Betrieben arbeiten und leben, haben oft wenig Zeit für ihre eigene Gesundheit zu sorgen. Sie leisten den Spagat zwischen Landwirtschaft, Familienarbeit und Kindererziehung. Aus diesem Grund bietet das DRK Zentrum für Gesundheit und Familie in Plön ein spezielles Kurangebot für Landfrauen und deren Kindern an.

Mit dem Strukturwandel in der Landwirtschaft ist die Verantwortung der Frauen in den Betrieben häufig stark gewachsen. Die Arbeitsbelastung wird immer höher, die Zeit für Familie und eigenen Gesundheit immer weniger. Zusätzlich leben in vielen Familien mehrere Generationen unter einem Dach, was den Alltag erleichtern kann, aber auch zu Problemen führt. Es entstehen Konflikte und Meinungsverschiedenheit oder eine häufige Zusatzverantwortung durch die Betreuung oder Pflege von Eltern oder Schwiegereltern.

Landfrauen erleben Mehrfachbelastungen, die nicht immer im häuslichen Umfeld zu bewältigen sind! Aus diesem Stress können Erkrankungen und Überforderung entstehen.

Entgegenwirkende Maßnahmen, der Gang zum Arzt, zum Therapeuten, zur Krankengymnastik, zum Sport- oder zum Entspannungskurs ist jedoch häufig mit weiten Wegen verbunden, diese sind nicht zu bewältigen oder werden aus Zeitmangel verschoben.

Statt aktiv an zu werden entscheiden sich viele Frauen in dieser Situation gegen ihre Gesundheit und für die Weiterarbeit in Haus und Hof. Die Folge daraus: die Frauen funktionieren weiter, die „Päckchen“ auf den Schultern werden schwerer und schwerer.

Um aus dieser Spirale herauszukommen bieten wir 2008 eine Mutter-Kind-Kur mit speziellen Angeboten für Landfrauen und Bäuerinnen an. Gesundheitsrisiken sollen bewältigt und Kraftreserven sollen aufgebaut werden.

2. Ziele und Angebot

Im Vordergrund der Mutter-Kind-Kur für Landfrauen und deren Kinder stehen die Schwerpunkte Bewegung, Erholung und Entspannung. Durch Rückenschule, Krankengymnastik und Sport werden typischen Erkrankungen des Bewegungsapparates bewältigt und vorgebeugt, durch das Erlernen langfristiger Methoden der Stressbewältigung sollen neue gesundheitsfördernde Ressourcen geschaffen werden.

Neben den Angeboten, wie Krankengymnastik, Sport (Fitnessgymnastik, Nordic Walking & medizinische Trainingstherapie), Massagen und Entspannung (Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung & Yoga) möchten wir Raum und Zeit zum Kontakt knüpfen und Austausch mit anderen Landfrauen geben.

Zusätzlich zu verschiedenen Schulungen und Gesprächskreisen mit Themen wie Stressbewältigung oder Erziehung gibt es die Möglichkeit der Standortbestimmung, die Möglichkeit den Alltag zu überdenken und Perspektiven zu entwickeln.

Themen wie „Grenzen erkennen – die Auseinandersetzung mit der Verknüpfung von Berufs- und Privatleben in landwirtschaftlichen Familien“, „Zeitmanagement - Wie gehe ich mit meiner Zeit um?“ oder „Auseinandersetzung mit dem älter werden der Eltern / Schwiegereltern“ werden gemeinsam besprochen und bearbeitet.

Die Entlastung von den häuslichen Pflichten (kein Kochen und Putzen) sowie die professionelle Betreuung der Kinder durch geschultes Personal ermöglicht den Müttern darüber hinaus eine intensive Erholungsphase mit Zeit für sich selbst und Zeit für die Kinder.