

Kassel, den 26. Mai 2021

Auszeit für pflegende Eltern

Die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG) bietet pflegenden Eltern ein einwöchiges Gesundheitsprogramm an. Wie hoch der gesundheitliche Effekt auf die psychische Gesundheit der Pflegenden ist, hat sie über eine Studie ermittelt.

In den Familien der Grünen Branche wird überdurchschnittlich viel zuhause gepflegt. Deswegen bietet die SVLFG seit vielen Jahren eine Trainings- und Erholungswoche für pflegende Angehörige an. Nun gibt es ein weiteres, spezielles Angebot für pflegende Eltern. Die Herausforderungen an die Pflege jüngerer Menschen sind andere als bei älteren, denn Eltern pflegen ihre Kinder meist ihr Leben lang. Hinzu kommen die zu berücksichtigende Pubertät der Kinder und die Achtsamkeit darauf, dass Geschwisterkinder nicht zu kurz kommen. In diesem neuen Kurs lernen die Teilnehmenden möglichst nachhaltige Bewältigungsstrategien für ihre täglichen Belastungen durch die Pflege, zum Beispiel zu gesunder Bewegung. Auch Entspannungsübungen und eine intensive Pflegeberatung gehören dazu.

Was besagt die Studie?

Beachtlich ist die positive Veränderung des Wohlbefindens zu Anfang. Man kennt das auch bei Erholungsurlauben. Hier flacht der Erholungseffekt jedoch meist innerhalb einer Woche wieder auf das Ausgangsniveau ab. Anders bei den Teilnehmenden der Auszeit für pflegende Eltern. Bis 15 Wochen nach der Teilnahme hält sich dieser Erholungseffekt und ist erst nach 26 Wochen wieder auf das ursprüngliche Befinden abgeflaut. Auch die Offenheit, sich bei Bedarf psychologische Hilfe zu holen, wurde bei den Studienteilnehmern gesteigert.



Aussage einer Teilnehmerin: „Wir konnten bei den Entspannungsübungen abschalten und frische Kraft tanken, bei der Wassergymnastik uns fast schwerelos bewegen, bei der Wirbelsäulengymnastik unserem Rücken was Gutes tun, beim Nordic Walking den Kopf frei bekommen und immer wieder reden, Gedanken austauschen, lachen, Kraft schöpfen.“

Wie kann das Wohlbefinden nach der Auszeit gehalten werden?

Die SVLFG hat die Teilnehmenden an der Studie gefragt, was ihnen helfen könnte, die Entspannung noch länger in den Alltag mitzunehmen. Persönliche Kontaktaufnahmen durch die SVLFG nach dem Seminar, Nachtreffen der Teilnehmenden nach einem halben Jahr oder noch mehr Techniken in den Seminaren zur Selbstsorge im Pflegealltag wurden als Beispiele genannt. Die SVLFG entwickelt ihre Angebote ständig weiter und passt sie an die Bedürfnisse der Teilnehmenden an.

Eine Zusammenfassung der Studienergebnisse ist im Internet zu finden unter www.svlfg.de/auszeit-pflegende-eltern. Die Studie wurde vom Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit und Pflege gefördert. Interessierte an der Auszeit für pflegende Eltern erhalten weitere Informationen unter der Telefonnummer 0561 785-16166 oder über die Mailadresse sieglinde.schreiner@svlfg.de.

SVLFG

