

Vater-Kind-Reha – moderne Therapie für moderne Väter

„Mütter sind wichtiger als Väter“ – dieser Aussage ist längst die wissenschaftliche Basis entzogen. Aus psychosozialer Sicht ist die Frage, ab wann der Vater für das Kind wichtig ist, längst beantwortet: von Anfang an.

Auch die Rolle der Väter in der Gesellschaft hat sich stark gewandelt. Immer mehr Männer engagieren sich im Haushalt und in der Kindererziehung, sind nicht mehr der klassische „Ernährer der Familie“, der wenig zur häuslichen Alltagsbewältigung beiträgt. Männer übernehmen Erziehungsverantwortung – auch alleinverantwortlich. Dadurch sind sie, genau wie Mütter, Mehrfachbelastungen ausgesetzt, die bekanntermaßen zu rehabilitationsbedürftigen seelischen und körperlichen Störungen führen können.

Zu den multiplen Belastungsfaktoren des Alltages kommen außerdem Rollenkonflikte, die mit den neuen Aufgaben und deren Widerspruch zum tradierten Männerbild entstehen; auch sie stören das psychische Gleichgewicht. Väter müssen ihre Rolle in der Familie und der Gesellschaft finden und sind dabei auf sich allein gestellt, denn bisher gibt es kaum Unterstützung durch Beratungsstellen, Selbsthilfegruppen o.ä.

In einer Vater-Kind-Kur in der Klinik Borkum werden Väter psychisch und physisch gestärkt, gesundheitliche Störungen werden rehabilitiert und die Männer werden bei einer lebenswegweisenden Definitionsfindung ihrer Rolle im Alltag unterstützt. Grundlage ist ein geschlechtsspezifischer, d.h. auf die Rolle des Mannes und des Vaters fokussierter ganzheitlicher Therapieansatz; denn: Männer sind „anders“ krank als Frauen, haben eine unterschiedliche Auffassung von Gesundheit und Krankheit und gehen auf eine spezielle Art und Weise mit psychischen und physischen Beschwerden um.

Die Therapie von psychosomatischen und psychischen Krankheiten lässt sich einfacher und intensiver unter klinischen Bedingungen gestalten als unter häuslichen, zum Teil krank machenden Umständen. Im Vordergrund steht:

Einen gesunden Umgang mit Leistung erarbeiten
Sensiblere Wahrnehmung eigener psychischer und physischer Grenzen
Lösungsorientiertes und positives Bewerten und Denken (wieder-) erlangen
Definition der eigenen Rolle in Gesellschaft und Familie
Förderung der Vater-Kind-Interaktion sowie der Erziehungskompetenz

Diagnostik und Therapie

Nach umfangreicher medizinischer Diagnostik sowie einer sorgfältigen Sozial- und Familienanamnese wird der Therapieplan festgelegt. Das multimodale Therapiekonzept beinhaltet dabei folgende Faktoren:

Die diagnostizierte Erkrankung behandeln

- In systemischen Einzeltherapien lernen, den energieraubenden aktuellen oder

chronischen Konflikt auf den Lebenszusammenhang zu begrenzen und Lösungsansätze zu finden

- Blockierte Emotionalität zu lösen
- In themenzentrierter Gruppenarbeit und Gesprächskreisen Techniken zur Problemlösung erlernen
- Wahrnehmung, Einhaltung und Festlegung eigener psychischer und physischer Leistungsgrenzen
- Bestimmung der Rollen als Vater und Lebenspartner
- Erfahrungs- und Informationsaustausch für alleinerziehende Väter

Das Therapieprogramm umfasst auch Schulungen und Gespräche (z.B. über positive Erziehung, chronische Erkrankungen). Besonders wichtig für die Männer ist, Entspannungstechniken zu erlernen und durch Körperwahrnehmung ein neues Gefühl für den Körper und seine Signale zu erlernen.

Krankengymnastik und Sporttherapie helfen, den Körper gesundheitlich zu stabilisieren, Verspannungen aufzulösen und Beschwerden zu lindern. Kreativität und Phantasie neu entdecken, positive Freizeitgestaltung, Förderung der Vater-Kind-Interaktion, Austausch mit anderen Patienten – auch dies trägt zum Reha-Erfolg bei.

In diesen therapeutischen Prozess der Neu- und Umorientierung kommt es insgesamt zu einer biopsychosozialen Stabilisierung, die sich auf die ganze Familie auswirkt. Vorhandene Schädigungen werden positiv beeinflusst und die Patienten werden dabei unterstützt, ein eigenständiges Leben zu führen.

Zum Beispiel: Herr W.

Herr W. ist 47 Jahre und als berufstätiger Vater von 4 Kindern (11 und 9 Jahre sowie 4jährige Zwillinge) doppelt belastet. Als Verwaltungsangestellter ist er 40 Wochenstunden tätig. Nach Feierabend in den späten Nachmittagsstunden ist er für die Versorgung der Kinder zuständig, da seine Frau in den Abendstunden berufstätig ist. Außerdem ist er für die Betreuung seiner pflegebedürftigen Eltern, die im selben Haus leben, verantwortlich.

Herr W. fühlt sich bei Antritt der Rehabilitationsmaßnahme sehr erschöpft und in der Alltagsbewältigung zunehmend überfordert. Er berichtet von seinen Abgrenzungsproblemen gegenüber den Wünschen und Bedürfnissen der Eltern und beschreibt die Kinder als sehr aktiv und fordernd. Die 4jährigen Zwillinge leiden zudem an Asthma bronchiale.

Herr W. hat keine Unterstützung, es bleibt keine Zeit für eigene Bedürfnisse. Aufgrund dieser psychosozialen Belastungsfaktoren ist Herr W. in zunehmendem Maße sozial isoliert. Körperlich klagt er über allergischen Husten und starke Rückenschmerzen.

Der Rehaaufenthalt ermöglicht Herrn W. die Entbindung von häuslichen Pflichten und der Kinderbetreuung. Er nimmt an den indikationsspezifischen physikalischen

Therapien teil, die bald zu einer Verbesserung der somatischen Beschwerden führen. Die Progressive Muskelentspannung lernt er als eine körperlich und seelisch wohltuende Entspannungsmethode kennen, die er auch bei wenig Zeit selbständig im Alltag umsetzen kann. Asthma-Patientenschulungen vermitteln wichtige Informationen über die chronische Erkrankung der Zwillinge und geben dadurch mehr Sicherheit. Gruppenangebote zu den Themen Stressbewältigung und Nein-Sagen unterstützen ihn neben psychologischen Einzelgesprächen bei der Auseinandersetzung mit seiner derzeitigen Lebenssituation. Mit Hilfe dieser lösungs- und verhaltenstherapeutisch orientierten psychosozialen Therapien gelingt es ihm, sich Strategien für eine veränderte Alltagsstruktur zu erarbeiten und die Wahrnehmung eigener Grenzen zu sensibilisieren und nach außen zu kommunizieren.

Der Rehaaufenthalt hat bei Herrn W. für eine gesundheitliche Stabilisierung gesorgt. Er konnte Energieressourcen aufbauen, um sich am Heimatort wieder ein soziales Netzwerk zu schaffen. Erlernte Bewältigungsstrategien möchte er zielgerichtet im Alltag umsetzen, um für eine höhere persönliche Lebensqualität zu sorgen. Dazu gehört auch das Schaffen von Freiräumen für eigene Bedürfnisse.

Kontakt:

Kur + Reha GmbH

Eggstraße 8

79117 Freiburg

Beratungsteam 0800 2 23 23 73

Firmentelefon 0761 / 4 53 90 - 0

E-Mail [info\(at\)kur.org](mailto:info(at)kur.org)