

Familiengesundheit

Als Familie miteinander leben birgt Liebe, Geborgenheit, Aufgehoben sein in einer Gemeinschaft. Freud und Leid werden miteinander geteilt, Unterstützung ist nicht weit. Wirklich? Ist der Alltag vieler Familien nicht eher geprägt davon, Kinder, Arbeit und Haushalt unter einen Hut zu bringen? Davon, dass nichts dazwischen kommen darf, um das sorgfältig austarierte Miteinander und Füreinander nicht ins Wanken zu bringen? Und dann wird das Kind krank, gerade wenn ein wichtiger beruflicher Termin ansteht. Die Großeltern sind zunehmend auf die Unterstützung der Kinder und Enkel angewiesen. Der Chef, die Chefin erwartet mehr Einsatz, Freunde beklagen sich, dass man sich kaum noch sieht. Und Zeit für Zweisamkeit? Wird es die je wieder geben?

Schon beim Schreiben dieser Zeilen spüre ich wieder die Atemlosigkeit, mit der viele Frauen und Männer in Familienverantwor-

tung zur Beratung kommen. Die vielfältigen Aufgaben, die Familien bewältigen (müssen), kosten Kraft und Energie. Und manchmal reicht die Kraft nicht mehr aus, machen sich verschiedene gesundheitliche Beschwerden bemerkbar. Die Statistiken des Müttergenesungswerkes zeigen, welche Belastungen von den Müttern und Vätern benannt werden (siehe Diagramm unten).

Zur Stärkung und Erhaltung der Gesundheit von Müttern, Vätern und pflegenden Angehörigen hat der Gesetzgeber stationäre Maßnahmen im Rahmen von Mutter-/Vater-Kind-Kuren, Mütter-/Väterkuren oder Kuren für pflegende Angehörige vorgesehen, die von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlt werden. Die Kurberatung der Diakonie Bautzen berät und unterstützt bei der Beantragung einer solchen Kur.

Aus der Beratung von Familien wird deutlich, dass die im Verlauf der Kur gewon-

nenen Erkenntnisse und Erfahrungen nicht lange vorhalten. Der Alltag mit seinen Anforderungen bestimmt schnell wieder das Geschehen und die Vorsätze, gut für die eigene Gesundheit zu sorgen treten in den Hintergrund.

Auch ist nicht für jede Familie und Familiensituation eine dreiwöchige Kur zu realisieren. Um gesundheitsstärkende Verhaltensweisen in den familiären Alltag zu integrieren, hat das Team der Familienberatungsstelle der Diakonie Bautzen das Angebot der „Happy Hour“ entwickelt.

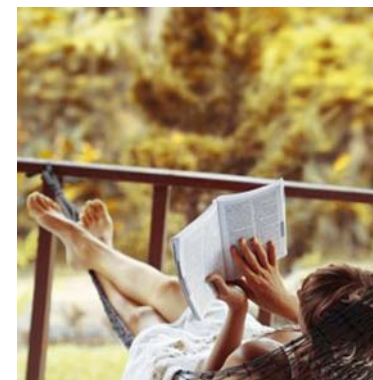
Neben dem Erfahrungsaustausch geht es vor allem um das Wahrnehmen eigener Bedürfnisse und das (Wieder-)Entdecken von Entspannungstechniken. Auch Strategien, Zeitfenster zu schaffen oder neu zu entdecken, die eine „Auszeit“ zum Atemholen ermöglichen, werden erarbeitet. Der zeitliche Rahmen ist so gewählt, dass Eltern nach der Arbeit, aber vor dem zu Bett bringen der Kinder, teilnehmen können. Bei Bedarf gibt es eine Kinderbetreuung.

Die Teilnahme ist kostenlos.

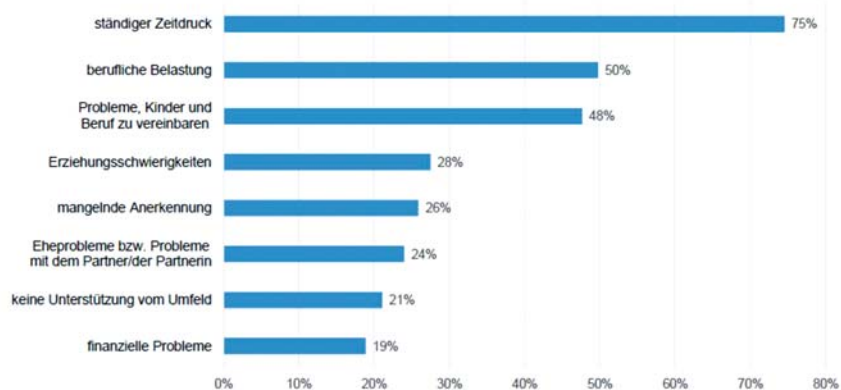
Ansprechpartner sind Frau Dickerson und Frau Finzel, wir würden uns freuen, Sie zur nächsten „Happy Hour“ begrüßen zu können.

Der nächste Termin findet am 26.9.2019, von 17.00 bis 19.00 Uhr, in den Räumen des Diakonischen Werkes Bautzen statt.

Um Anmeldung wird gebeten.
familienberatung@diakonie-bautzen.de
Telefon (03591) 48 16 10



Belastungen, die von Müttern genannt werden



www.muetergenesungswerk.de



Wechsel im Vorstand des Diakonischen Werk Bautzen e.V.

Am 31. August wird nun der Geschäftsführende Vorstand Herr Gerd Lehmann seinen Dienst beenden und in den Altersruhestand eintreten.

Ab 1. September 2019 übernimmt das Amt des Geschäftsführenden Vorstandes Herr Alexander Jesinghaus.

Bereits am 15. August beginnt Frau Claudia Kobalz ihre Tätigkeit als Vorstand und Verwaltungsleiterin.

Die Verabschiedung von Herrn Lehmann und die Einführung von Herrn Jesinghaus

und Frau Kobalz erfolgt im Gottesdienst am 15. September 2019 im Dom St. Petri zu Bautzen um 10.30 Uhr.

Anschließend ist eine Grußstunde im Kirchengemeindehaus St. Petri geplant.

Wir wünschen Herrn Lehmann einen erfüllten und behüteten Ruhestand und Herrn Jesinghaus und Frau Kobalz viel Kraft und Weisheit für ihr neues Amt und Gottes Segen.

Ines Peters

Vorstand Diakonisches Werk Bautzen e.V.