

Die eigene psychische Gesundheit als pflegende Eltern stärken

Vorstellung des Online-Resilienz-Trainings

TEXT: SABINE MACHOWSKI FOTOS: PRIVAT

Sabine Machowski stellt ihre Arbeit und ihr Resilienz-Training für pflegende Eltern vor und wie dieser Weg durch die Geburt ihres Sohnes mit Trisomie 21 geebnet wurde.



Wie alles begann

Doch fangen wir vorne an. Mein Weg aus dem Bankenbereich raus in die Psychologie begann lange vor meinem Mama-Sein. Seit 2008 arbeite ich als Diplom-Psychologin in verschiedenen Settings mit privaten Klient:innen wie auch mit Führungskräften und Mitarbeiter:innen im Auftrag von Firmen. Über all die Jahre konnte ich viele Erfahrungen sammeln, mit welchen unterschiedlichen Herausforderungen und Belastungen Menschen, mit und ohne Kinder, im beruflichen Alltag in ganz verschiedenen Branchen und im Privatleben teils zu kämpfen haben, was die möglichen (teils fatalen) Folgen sein können und wie diese Belastungen erfolgreich reduziert und die Ressourcen zum Ausgleich gestärkt werden können.

Hier kamen mir neben meinem Psychologie-Studium meine Arbeit als wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Goethe-Universität in der

A&O-Psychologie zugute sowie meine (hypo-)systemische Coaching-Ausbildung, die Gesund-Führen-Trainerausbildung, die Fortbildungen in Hypnotherapie und Entspannungsmethoden. Das Begleiten von Menschen in Veränderungsprozessen sowie die präventive Förderung als Burnout-Prävention sind ein Großteil meiner Arbeit.

Wie das Down-Syndrom mein Leben veränderte

Die Geburt unseres Sohnes Anfang 2019 hat mein privates, aber auch mein berufliches Leben verändert. Zwei Tage nach der Geburt erhielten wir die Verdachtsdiagnose, langes Bangen und große Sorgen, dann die Bestätigung der Trisomie 21. Diese Zeit und auch

noch einige Zeit danach waren sehr geprägt von gemischten Gefühlen, einem Auf und Ab mit Ängsten, Sorgen, Trauer, aber auch sehr wertvollen Momenten.

So gibt es manche Augenblicke, an die ich heute noch denke und die sehr wesentlich waren im eigenen Prozess der Diagnose-Bewältigung, des Ankommens im »neuen« Leben als pflegende Mutter, des Glücklichen mit meiner Familie und des Stärkens der eigenen Resilienz.

Ein paar persönliche Beispiele möchte ich hier teilen. Es gab einen sehr empathischen Kinderarzt in der Kinderklinik, der sich Zeit für ein langes Gespräch mit uns nahm, uns viele Fragen beantwortet hat und dann etwas für uns sehr Wichtiges sagte. Wir sollten versuchen, mehr im Moment, im Hier und Jetzt zu sein, uns über unser Baby (gerade mal eine Woche alt) zu freuen, es vor allem als Baby wahrzunehmen und kennenzulernen und nicht (zu sehr) in die ferne Zukunft zu schweifen, mit all den Sorgen vor Dingen, die wir die letzten Tage recherchiert und gelesen hatten.



Als ich mit Elzbieta Szczebak vom DS-InfoCenter Ende 2022 das erste Mal über meine Arbeit als Psychologin und über die psychologische Beratung und Workshops für pflegende Eltern und diesen Artikel gesprochen habe, war dieses Online-Resilienz-Training noch nicht umgesetzt. Es war ein Teil meiner Vision, meine fachliche und persönliche Expertise künftig noch umfangreicher anderen Eltern mit einem Kind mit Pflege- und Förderbedarf zuteilwerden zu lassen. Umso glücklicher bin ich, dieses Training und meinen Weg dahin hier vorstellen zu können und damit andere Mamas und Papas zu ermutigen, sich trotz oder gerade aufgrund der Rolle als pflegende Eltern auch etwas Zeit für die eigene psychische Gesundheit zu nehmen.

Zwei Mütter aus dem Freundeskreis meiner Freundinnen, die auch ein Kind mit Trisomie 21 haben: Sie meldeten sich sehr schnell bei mir und waren ein so wichtiger erster Kontakt mit »Betroffenen«. Es tat gut, sich verstanden zu fühlen, ein »Herzlichen Glückwunsch« aus vollem Herzen zu erhalten, aber auch gute Empfehlungen zu bekommen, woran wir bei aller (versuchter) Achtsamkeit nun parallel achten sollten bzw. was wir rechtzeitig anleiern sollten, wie uns auf die Warteliste von Therapeut:innen und SPZ zu setzen.

Unsere erste Therapeutin, eine wundervolle Physiotherapeutin, die uns und unseren Sohn ab dem Alter von zwei Monaten lange wöchentlich begleitet hat; anfangs vor allem meine Emotionalität und Sorgen sehr gut aufgefangen und immer wundervoll mit unserem Sohn gearbeitet hat.

Es ist wichtig, Gespräche auf Augenhöhe zu führen

Wie diese Beispiele zeigen, ist es so wichtig, dass wir mit Menschen zusammenkommen, die einen wertschätzenden und vertrauensvollen Rahmen bilden, in dem wir offen sprechen können, verstanden werden und Unterstützung erhalten.

Dieser Austausch und diese Gespräche fanden in unserem Fall recht bald mit anderen Eltern, vor allem Müttern, aus der Down-Syndrom-Community im Rhein-Main-Gebiet statt. Begonnen hat es mit einer wundervollen, wertschätzenden und hilfsbereiten Mütter-Gruppe, aus der seit Längerem der Verein 21malDrei e.V. wurde.

Oftmals geht es (primär) um die Kinder

Doch was ich immer wieder (als Psychologin mit Blick aus der Meta-Ebene) festgestellt habe, war, dass es sich bei all dem so wertvollen Austausch, vor allem bei den Terminen mit Therapeut:innen oder Ärzt:innen, aber auch bei Fortbildungen für Eltern eines Kindes mit Behinderung oder Erkrankung schwerpunktmäßig um die Kinder, deren gesundheitliche Situation und Behandlung oder Förderung dreht.

Wie es uns Müttern und Vätern geht, was die Förderung und Pflege eines Kindes mit Down-Syndrom (oder einer anderen Behinderung oder einer Erkrankung) bedeutet und was dies an Mehrbelastung, größeren oder zumindest anderen Sorgen, Einfluss auf das Familienleben und die eigene Berufstätigkeit etc. bedeutet, das hat oftmals wenig

Raum. Oftmals ist das verständlicherweise der Zeit geschuldet.

Wir müssen uns als pflegende Eltern auch wichtig genug nehmen und um uns kümmern

Die knappe Zeit und die zahlreichen Rollen und das daraus entstehende Dilemma, wann mache ich was und was bleibt dafür liegen, sind nachvollziehbar. Ich kenne dies aus meiner tagtäglichen Arbeit, aber auch zur Genüge aus eigener Erfahrung.

Doch bringt gerade die zusätzliche (unterschiedlich ausgeprägte und intensive) Rolle als pflegendes Elternteil mit sich, dass wir »eigentlich« noch mehr Ressourcen und noch mehr Energie benötigen für den oftmals fordernden Alltag.

Um den unterschiedlichen Dingen gewachsen zu sein und immer wieder aufzustehen und für unser(e) Kind(er) einzustehen, all die Termine und Förderung und Pflege zu Hause durchzuführen, für die Geschwisterkinder da zu sein, eine gute Partnerschaft zu führen ... – ein großes Vorhaben.

»Ich darf mir Unterstützung holen«

Diese Aussage und »Ich darf es mir erlauben, auf mich zu achten und für mich zu sorgen« ist mir sehr wichtig – für mich und für meine Klient:innen. Es ist wichtig, dass wir dies mit der Zeit – es ist ein Prozess – fühlen und zulassen. Gemeinsam mit einem Coach, einer Psychologin oder einer Selbsthilfegruppe kann dieser Weg manchmal »leichter« gehen.

Es braucht manchmal einen Perspektivwechsel, einen Blick von außen, ein Fragenstellen wie auch ein aufmerksames Zuhören, ein Ernst-genommen-Werden mit seiner:ihrer Belastung oder mit seinen:ihren Gefühlen, ein Kennenlernen von Ideen und mögliche Strategien, ein Sich-Austauschen, ein Ausprobieren und Neugierig-Sein, ein Erfahrungen-Sammeln, ein Sich-Zeit-Geben, Schritt für Schritt für sich einen Raum zu schaffen.

Wie der Weg zum Online-Training war

Aus all meinen Erfahrungen als Mutter eines Kindes mit Trisomie 21 und meiner Fachexpertise als Psychologin, Coach und Resilienztrainerin möchte ich einen Teil dazu beitragen. Ich möchte diesen Weg, der oftmals »anders« verläuft, als wir es uns vielleicht

gedacht haben oder wir es von unserem schon erstgeborenen Kind kennen, vereinfachen: durch ein Begleiten und Mutmachen mit individuell passenden Strategien.

Begonnen habe ich mit einzelnen Online-Workshops zu Achtsamkeit und Resilienz. Parallel dazu habe ich immer häufiger psychologische Beratungen und Coachings für Mütter mit einem Kind mit Behinderung oder Erkrankung durchgeführt. Oftmals online, da sich Mütter aus ganz Deutschland melden.

Im Frühjahr 2023 ergab sich der Kontakt und daraus die sehr tolle Zusammenarbeit mit dem Projekt aus Frankfurt »Gesunde Pflege« unter Leitung von Dr. Florian Giesche. Aufbauend auf der Bedarfsermittlung des Projekts und meiner Expertise habe ich den Onlinekurs »Stress-/Resilienzmanagement & psychische Gesundheit« entwickelt. Dieser sechswöchige Online-Abendkurs besteht aus sechs Themenabenden, die online stattfinden und durch weitere Übungen zu dem jeweiligen Thema in Form einer Online-Ressource ergänzt werden. Dieser Kurs wurde 2023 schon zweimal in Kooperation mit dem Projekt »Gesunde Pflege« erfolgreich durchgeführt. Im 1. Quartal 2024 findet er erneut statt, diesmal unabhängig vom Projekt. Die Anmeldung ist über meine Website www.busy-mom.de möglich.

Was sich hinter dem Projekt verbirgt und wie Teilnehmer:innen den Online-Kurs erlebt haben und was dieser bei ihnen bewirkt hat, ist hier den exemplarischen Beiträgen von drei Müttern sowie von Florian Giesche zu entnehmen.



Sabine Machowski

ist Diplom-Psychologin, Systemischer Coach, HP (Psychotherapie) und »Gesund-Führen«-Trainerin. Sie ist Mutter von einer Tochter und einem Sohn (fünf Jahre, mit Trisomie 21).

www.busy-mom.de
@sabinemachowski.busymom

Präventionsprojekt »Gesunde Pflege«

Familien mit pflegebedürftigen Kindern sind durch einen erhöhten Betreuungs- und Pflegebedarf zeitlich besonders belastet. Angehörigen – meist den Eltern – fehlen oftmals ausreichende persönliche Freiräume, um sich um ihre eigene Gesundheit und das eigene Wohlbefinden zu kümmern. Hier setzt das Präventionsprojekt »Gesunde Pflege« der Ersatzkassen und des Verbandes der Ersatzkassen e.V. (vdek) in Hessen an. Es soll Angehörigen in Frankfurt und dem Umland helfen, sich neben der Pflege ihres beeinträchtigten Kindes auch um sich selbst zu kümmern. Gemeinsam mit den Angehörigen und weiteren lokalen Akteur:innen entwickeln die Kooperationspartner:innen des Projektes, die Johann Wolfgang Goethe-Universität Frankfurt und die Stadt Frankfurt, passgenaue Angebote und Beratung zu den Handlungsfeldern Ernährung, Bewegung, Entspannung und Stressbewältigung. Zu Beginn wurden im Rahmen von schriftlichen Bedarfserhebungen sowie Hausbesuchen die spezifischen Bedarfe identifiziert. Insbesondere bei den persönlichen Gesprächen im eigenen häuslichen Umfeld konnten die Familien Einblicke in ihren Alltag geben, über ihre individuellen Schwierigkeiten sprechen und erklären, unter welchen Voraussetzungen sie an Gesundheitsangeboten teilnehmen könnten.

Neben dem Bedarf an Beratungs- und Teilnahmeangeboten in den Handlungsfeldern Bewegung, Ernährung und Entspannung wünschten sich die teilnehmenden Angehörigen Unterstützung bei psychosozialen und persönlichen Themen, die oftmals im so stressigen Pflege- und Betreuungsalltag untergehen. Hierzu zählten beispielsweise Achtsamkeit im Familienalltag und der Umgang mit Erwartungen, Verpflichtungen und den eigenen Gefühlen, Partnerschaft, Aufgabenteilung innerhalb der Partnerschaft, Reflexion des eigenen psychosozialen Wohlbefindens, Ziele, Wünsche und Bedürfnisse, Selbstfürsorge sowie die persönliche Ressourcen- und Resilienzstärkung. Vor diesem Hintergrund fanden kürzlich zwei Online-Kurse mit verschiedenen Themenabenden in Kooperation mit Dipl.-Psychologin Sabine Machowski statt.

Neben Online-Kursen wie diesen wurden im Projektverlauf bereits zahlreiche Angebote in den o.g. Handlungsbereichen für die Angehörigen entwickelt, mit dem Ziel, diese auch langfristig zu verstetigen. Die Ersatzkassen in Hessen unterstützen das Projekt über einen Zeitraum von vier Jahren mit rund 248.000 Euro. Eingebettet ist das Projekt in die kommunale Gesamtstrategie »GUT GEHT'S« der Stadt Frankfurt, mit der die Gesundheit der Frankfurter Bürgerinnen und Bürger erhalten, verbessert und gefördert werden soll.



Dr. Florian Giesche,
Projekt »Gesunde Pflege«,
Goethe-Universität Frankfurt

Stimmen von drei Teilnehmerinnen

Ein paar Wochen lang wurde der Montagabend für mich zu einem Ort der Selbstfürsorge, Entspannung und des Dialogs. Der Kurs »Stress-/Resilienzmanagement und psychische Gesundheit« von Sabine Machowski, der mit nützlichen Informationen und Entspannungsübungen vollgepackt ist sowie Raum zum Nachdenken und Austausch mit anderen pflegenden Mamas lässt, fand für mich genau zur richtigen Zeit statt. Als getrennt lebende Mama eines fünfjährigen Sohnes mit Tripsomie 21 und mit einer neuen beruflichen Herausforderung im Gepäck wusste ich, ich benötige Strategien, um meine psychische Gesundheit zu erhalten und zu stärken.

So habe ich mir in Sabines Kurs Gedanken über Energiefresser wie auch Energiegeber gemacht, mein rosa Tütchen gefüllt, habe Meditationen und Körperreisen ausprobiert. Am Ende des Abends war vor allem die Diskussion mit den anderen Mamas so wertvoll und bereichernd für mich, um zu wissen: Wir können alle stolz auf uns sein und wir sind alle gut genug so wie wir sind!

Ich habe für mich gelernt, die Fahrten zu Therapien möglichst dazu zu nutzen, bewusst zu atmen, hinter dem Steuer zu grinsen oder auch das Hörbuch oder die Musik, die ich gefühlt das hundertste Mal gehört habe, als eine Art Meditation für mich anzusehen. Aber auch die Zeit des Wartens, während mein Sohn in Therapie ist, nutze ich nun als Zeit für mich und meine Selbstfürsorge, anstatt im Gedankenkarussell zu versinken, diese mit Ängsten und Sorgen vollzupacken oder noch schnell das ein oder andere zu erledigen. Für mich heißt das, die Ruhe auszuhalten und zu genießen, einen Spaziergang zu machen oder den heißen Tee ganz bewusst zu trinken und dabei tolle Gespräche mit den anderen wartenden Eltern zu führen.

Sabines Kurs stellt für mich eine Bereicherung dar. Sie gibt viele verschiedene Methoden an die Hand, die sich kurzfristig und schnell umsetzen lassen, aber auch in die Tiefe gehen und einer intensiven Auseinandersetzung mit dem Selbst bedürfen. Ich würde jederzeit wieder einen Kurs bei Sabine buchen.

Judith



Ja, ich weiß, ich muss mir Zeit für mich nehmen. Ich darf mir nicht alles so zu Herzen nehmen, ich weiß. Ich darf nicht so im Gedankenkarussell verschwinden, ich weiß. All das wusste ich schon lange. Alleine geschafft, etwas daran zu ändern, habe ich es nicht. Danke an Sabine, dass sie in ihrem Kurs darüber spricht, wie wichtig es ist, dass auch wir pflegende Eltern auf unsere Gesundheit achten müssen. Dass sie uns Ansätze aufzeigt, eingefahrene Muster zu überwinden. Genauer hinzuhören. Auf uns zu hören. Zu kommunizieren. Sich vielleicht auch neue Strategien zu überlegen. Achtsam und gut zu uns zu sein. Natürlich ist das alles ein Prozess, ganz klar. In ihrem Kurs bekommt man aber viele Anstöße und vor allem Materialien, die einem direkt unkompliziert zur Verfügung stehen, um einen Prozess in Gang zu setzen, der ein »Ich weiß das ja« zu einem »Ich mache das auch so« für einen selbst werden lässt.

Silke Möller mit Sohn Simon 4 1/2 Jahre,
Mutter von zwei Kindern

Hinweis:

In der Rubrik Veranstaltungen finden sich Details zu aktuellen Online-Resilienz-Trainings von Sabine Machowski.

Aus dem Seminar mit Sabine Machowski nehme ich noch immer einzelne Impulse für meinen Alltag als pflegende Mutter mit. Das Nachdenken über meine eigenen Ressourcen und Kraftgeber und -räuber hat viel in Gang gesetzt. Ich könnte gewiss noch mehr umsetzen, habe aber eben auch gelernt, dass es eher nachteilig ist, zu viel gleichzeitig von sich zu verlangen. Das Führen eines Achtsamkeitstagebuchs und das Meditieren mit einer App sind kleine Wegplatten auf meinem Weg. Im geschützten Raum konnten sich die teilnehmenden Mütter und Väter vertrauensvoll austauschen. Dabei konnten sie von der fachlichen Expertise von Frau Machowski profitieren und sich gleichzeitig unmittelbar verstanden fühlen: Da sie selbst pflegende Mutter ist, weiß sie, wovon sie und die Teilnehmenden reden. Das macht viel aus!

Stefanie Frieling,
berufstätige Mutter von drei Kindern,
von denen eines mit Trisomie 21 lebt



Inhalte des Kurses

1. Gegenseitiges Kennenlernen zum Start (u.a. Herausforderungen als pflegende Eltern/Angehörige im Alltag, aktuelle Familiensituation, erste Veränderungsideen – angedacht/schon begonnen)
2. Resilienzstärkung und Stressmanagement im Alltag (inkl. Entspannungstechniken, Bewältigungs-/ Umgangsstrategien)
3. Selbstfürsorge und psychische Gesundheit (woran merke ich, dass mir alles zu viel wird und was ich dann tun kann?)
4. Selbstreflexion: Eigene Ziele, Wünsche, Visionen (wer will ich sein, welches Leben möchte ich führen, was möchte ich erleben, Zufriedenheit mit meinen Lebensbereichen etc.)
5. Achtsamkeit im Familienalltag und Umgang mit den eigenen Gefühlen (z.B. Angst um mein Kind, Sorge um die Geschwisterkinder, schlechtes Gewissen)
6. Partnerschaft, Aufgaben- und Rollenverteilung, Umgang mit Mental Load, Einbindung weiterer Ressourcen