

## DRK Zentrum für Gesundheit und Familie „Elly Heuss-Knapp Haus“, Plön



### Exposé - Kuren für Landfrauen, Bäuerinnen und deren Kinder

#### Inhalt:

1. Hintergrund..... 2
2. Ziele und Angebot ..... 2
3. Das DRK Zentrum für Gesundheit und Familie, Plön ..... 3
4. exemplarischer Wochenplan für Eltern..... 3

## 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 Mutter-Kind-Kuren 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.

### 3. Das DRK Zentrum für Gesundheit und Familie, Plön

Das DRK Zentrum für Gesundheit und Familie ‚Elly-Heuss-Knapp‘ zeichnet sich aus durch das Gelände und die architektonische Besonderheit eines alten Gutshauses mit moderner Ausstattung. Das herrschaftliche Ambiente wird geprägt durch die Lage am Ende einer Lindenallee, direkt am See mit eigener Badestelle, umgeben von einem Park mit uraltem Baumbestand. Das natürliche Gelände und die unmittelbare Umgebung werden in die Therapien miteinbezogen. Die geschmackvolle Einrichtung ist dem Stil des Hauses angepasst.

Schwimmbad, Einkaufsmöglichkeiten, Bank und Post befinden sich in unmittelbarer Nähe. Die Stadt Plön ist mit Bus, per Fahrrad oder zu Fuß bequem zu erreichen.

Die Einrichtung verfügt über 35 komfortable, überwiegend 1,5 Zimmer-Appartements, teilweise mit Balkon oder Terrasse. Diese sind hell und freundlich eingerichtet, mit Telefon ausgestattet, und haben ein eigenes Bad / WC. Die Klinik ist eingeschränkt rollstuhlgerecht. Vier Rollstuhlfahrer/innen können angemessen untergebracht werden.

Die Physiotherapieabteilung, Räume für Einzelgespräche, Schulungen, Bewegung und Entspannung, die Sauna, Werkraum und eine Bibliothek gehören ebenso dazu wie Aufenthaltsbereiche und Teeküchen, in denen man sich ungezwungen treffen kann. Für die Kinder stehen der Kindertreff, das Freigelände mit einem Spielplatz am Haus und ein Abenteuerspielplatz in unmittelbarer Nähe zur Verfügung.

### 4. exemplarischer Wochenplan für Eltern

Im Folgenden ist eine Übersicht mit möglichen Therapien<sup>1</sup> für Eltern dargestellt. Ausgangspunkt der Therapien für die Kinder ist der hauseigene Kindertreff. Ob eine Teilnahme an den aufgezeigten Angeboten angezeigt ist, wird, dem Einverständnis der Eltern vorausgesetzt, in Absprache mit dem Arzt der Einrichtung entschieden.

Bei Fragen zum Programm wenden Sie sich bitte an das DRK Zentrum für Gesundheit und Familie in Plön, Telefon 04522 8040.

Möchten Sie sich über ein Mutter-Kind-Kur informieren, rufen Sie bitte Frau Döring unter der Telefonnummer 0431 5707 530 an.

|   | Montag   | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|---|--|----------|----------|------------|---------|
| <b>Kneipp-Güsse für Eltern und Kind/er</b>                    |  |          |          |            |         |
| <b>Eltern und Kind/er frühstücken gemeinsam im Speisesaal</b> |  |          |          |            |         |
| <b>Vormittag</b>  | <b>Mögliche Angebote:</b><br><b>Kreatives Gestalten:</b> Seiden- & Stoffmalerei, Windowcolour ...<br><b>Bewegung:</b> Fitnessgymnastik, Nordic-Walking, Rad fahren, Medizinische Trainigstherapie (Fitnessstudio) ...<br><b>Entspannung:</b> Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation, Yoga, Phantasiereisen ...<br><b>Angebote der Physiotherapie:</b> Krankengymnastik, Massagen, Bestrahlung ...<br><b>Psychologische und pädagogische Einzelgespräche und Beratung</b> |          |          |            |         |
| <b>Mittagessen und Mittagsruhe</b>                            |  |          |          |            |         |
| <b>Nachmittag</b>   | <b>Mögliche Angebote:</b><br><b>Gesprächskreise:</b> Erziehung, Kommunikation ...<br><b>Schulungen:</b> AD(H)S Elternschulung, Abnehmen, Asthma, Stressmanagement ...<br><b>Vorträge:</b> Gesunde Ernährung, Infekten vorbeugen ...<br><b>Eltern-Kind-Angebote:</b> gemeinsames Basteln & Spielen<br><b>Freizeit</b>   |          |          |            |         |
| <b>Eltern und Kind/er essen gemeinsam Abendbrot</b>           |  |          |          |            |         |
| <b>Ab-<br/>end</b>  | <b>Entspannung &amp; Freizeit für Eltern sowie Eltern und Kinder:</b> Sauna, Tanzen, Spielen, gemeinsame Aktionen  |          |          |            |         |

<sup>1</sup> Die Einrichtung behält sich vor, den hier vorgestellten Wochenplan individuell nach den Bedürfnissen der Gruppe und den organisatorischen Umständen zu variieren. Jede Person erhält nach Absprache mit unserem Arzt einen eigens für sie abgestimmten Therapie-/ Wochenplan und kann darüber hinaus bei Interesse an freiwilligen Angeboten teilnehmen.