

# Gegen das Versinken im Stress

## Aktionstag rund um Pflege und Entlastung für Familien vom Philipp-Julius-Verein

Bad Vilbel (nma). Etwa 20 Familien sind ins Dortelweiler Kultur- und Sportforum gekommen und hören der Geschäftsführerin des Philipp-Julius-Vereins, Nadine Bauer, zu. Diese stellt die Betreuer vor und teilt die Kinder in verschiedene Gruppen ein. »Es ist wichtig, dass die Eltern wissen, dass ihre Kinder heute perfekt von uns betreut werden. So können sie sich darauf konzentrieren, was wir ihnen zeigen wollen«, sagt Roland Beran, der die Öffentlichkeitsarbeit für den Verein macht.

### Alltag der Familie strukturieren

Für Familien mit schwerstbehinderten Kindern ist der Alltag eine enorme Herausforderung. Das Alltägliche, die Arbeit, das Fußballtraining des Geschwisterkindes und das Liebesleben der Eltern müssen der Pflege untergeordnet werden. Das geht nicht anders, doch besteht Gefahr: im Stress zu versinken. Der Philipp-Julius-Verein setzt deshalb auf Prävention. Der Aktionstag findet erstmalig statt. In der Sporthalle haben die Eltern nun etwas Zeit, um abzuschalten –

ein kleines Yoga-Aufwärmprogramm steht an. »Eltern stehen ständig unter Druck. Das kennt jede Familie, aber wenn ein Kind schwer krank ist, ist das natürlich noch viel mehr«, weiß Beran. »Familien geraten meist unvorbereitet in eine solche Situation. Wir möchten ihnen heute zeigen, wie der Alltag strukturiert werden kann, ohne dabei im Stress zu ertrinken.« Ein Burn-out könnte die Folge sein. Depressionen, Angststörungen oder Schlafprobleme ebenso, zählt er auf. Vorträge, Bewegungstübungen und Pausen stehen auf dem Programm des Aktionstages, auch die Geschwisterkinder werden vom Philipp-Julius-Verein versorgt.

Florian Giesche ist für die Goethe-Universität dabei: Er ist Koordinator des Präventionsprojektes vom Institut für Arbeits-, Sozial- und Umweltmedizin. »Bewegung, Ernährung und Entspannung sind die drei großen Aspekte, die den Alltag trotz aller Aufgaben deutlich entlasten können«, erzählt er. Es gebe bislang leider wenige Präventionsprogramme speziell für diese Zielgruppe. Deshalb sei man stolz, gemeinsam mit dem Bad Vil-

beler Verein ein solches Pionierprojekt auf die Beine gestellt zu haben. »Die Zielgruppe ist leider auch schwierig zu erreichen. Diese Familien stehen vor rein logistischen und zeitlichen Problemen, die ihnen die Teilnahme an solchen Programmen schwer möglich machen.«

### Tipps für schnelles Kochen

Deshalb sei es so wichtig, bei Präventionsprojekten fachgemäße Betreuung der Kinder gleich mit anzubieten. Giesche kann wichtige Tipps für Familien geben, auch wenn diese nicht teilnehmen konnten. Er weiß: »Es sind kleine Bewegungsabläufe, die manchmal wieder Schwung bringen.« Zum Beispiel Wassergläser einzeln zum Esstisch tragen oder auch sich die Zeit nehmen, zu Fuß zum Supermarkt zu laufen, wenn die Sonne scheint. Auch die Essgewohnheiten sollten die Familien überdenken. Giesche: »Nachher kommt eine Ernährungsberaterin und gibt Tipps zum schnellen und gesunden Kochen.« Schnell und gesund: Genau diese beiden Adjektive

zählen in der Küche von Familien mit einem schwerkranken Kind.

Der Verein Philipp-Julius hilft außerdem abseits des Aktionstages und vermittelt so entsprechende Präventionsmöglichkeiten: »Man kann sich immer an uns wenden. Wir bieten einen Austausch an und haben uns ja auch darauf spezialisiert, Familien zu helfen, die in diese Situation kommen.« Der Aktionstag kostet unter [www.philipp-julius.de](http://www.philipp-julius.de).

die Eltern nichts, sagt Vereins-Geschäftsführerin Nadine Bauer. »Das Projekt wird durch den Verband der Ersatzkassen gefördert. Außerdem sind wir der Stadt dankbar, die uns heute das gesamte Forum zur Verfügung gestellt hat.«

Den Aktionstag möchten der Verein und die Goethe-Universität wiederholen. Informieren und Freizeitangebote oder den Wohn- und Pflegefinder



Florian Giesche und Nadine Bauer sind beim Aktionstag des Vereins Philipp-Julius für Familien im Einsatz.