

# Wie Eltern lernen, was sie stark macht

Resilienz bezeichnet die Fähigkeit, Schicksalsschläge und Alltagsstress zu bewältigen. Der Verein Nestwärme bringt Familien mit kranken oder behinderten Kindern in speziellen Kursen bei, wie sie ihre Lebensfreude erhalten.

RAINER NEUBERT

**TRIER** Als Leila geboren wird, scheint in der Welt der Familie Rossa die Sonne besonders hell. Doch schon bald gibt es Hinweise, dass mit dem Mädchen etwas nicht stimmt. „Die Ärzte haben gesagt, dass unsere Tochter niemals das Laufen und das Sprechen lernen wird“, erinnert sich Mutter Giti. Heute ist Leila zehn Jahre alt, sie kann gehen und macht langsame Fortschritte bei der Sprache. Wegen der kognitiven, feinmotorischen und sprachlichen Defizite wird sie aber vermutlich immer intensive Hilfe benötigen.

In einem YouTube-Video erzählt Giti Rossa, wie die Familie mit den Folgen der Entwicklungsstörung der Tochter umgeht. Sie berichtet auch von ihrer Teilnahme an einem besonderen Angebot des Vereins Nest-

wärme. In den Resilienz-Seminaren des Familienhilfsnetzwerks lernen Familien und ehrenamtliche Betreuer, wie sie mit Stress und Belastung besser umgehen können.

„Unter Resilienz versteht man die psychische Widerstandskraft und die Bewältigungsstrategien von Menschen, die es schaffen, Krisen zu meistern, unter extrem belastenden Lebenssituationen gesund zu bleiben und sogar gestärkt daraus hervorzugehen“, erklärt der Pädagoge Dr. Peter Drumbl den schwer zu fassenden Begriff, der immer häufiger zu hören ist. Das Nachrichtenmagazin „Der Spiegel“ hat dem Thema im März sogar eine Titelgeschichte gewidmet. Drumbl, Gründer des Instituts für angewandte Pädagogik in Graz, weiß warum: „Wegen ihrer Bedeutung für moderne Gesundheitssysteme ist Resilienz in den vergan-

gen Jahren zu einem zentralen Thema der Forschung geworden. Resilienz setzt sich aus verschiedenen Kompetenzen zusammen, die mit der Ausbildung vermittelt und in praxisbezogenen Übungen geübt werden.“

Die vier Praxistage der Nestwärme-Schulung nach den Erkenntnissen des Österreichers hat Giti Rossa absolviert. Die Teilnehmer erhalten dabei eine ganze Reihe von Bewältigungsstrategien, um mit schwierigen Situationen umgehen zu können. „Der Kurs ist kein Spaziergang“, sagt sie bildhaft. „Aber am Ende kommt man in einen schönen Park.“ Eine wichtige Erkenntnis: „Auf sich selbst zu achten, wirkt sich auf alle Familienmitglieder positiv aus. Aber ich habe auch gelernt, dass ich nicht alleine bin und andere Eltern ähnliche Situationen bewältigen müssen.“

Die erste Konsequenz: „Ich schlafe nicht mehr bei Leila.“ Weil das Mädchen bis zu 40 Mal nachts mit Schreianfällen wach geworden war, hatte die Mutter die Nächte bei ihrer Tochter verbracht. „Die Umgewöhnung war für uns alle schwer. Aber inzwischen kommt sie nur noch vier- bis zwölfmal pro Nacht. Außerdem haben mein Mann, mein siebenjähriger Sohn und ich Gehörschutz gekauft. Es geht darum, empathisch zu bleiben und sich dennoch in bestimmten Situationen abzugrenzen.“

Auch für Anke Diederich, Mutter der zweijährigen Fine, hat der Resilienz-Kurs mehr Lebensfreude gebracht. „Unsere Tochter wird sterben, ob morgen oder in zehn



Eltern mit beeinträchtigten Kindern stehen vor besonderen mentalen Herausforderungen bei der Bewältigung ihres familiären und beruflichen Alltags. In Resilienzkursen, wie sie die Nestwärme-Akademie anbietet, erhalten sie das Rüstzeug dafür.

FOTO: ESTHER JANSEN

Jahren ist nicht klar“, beschreibt die 36-Jährige die dramatische Situation in ihrer Familie. Diese müsse starkgemacht werden, auch wegen der schlechten Situation in der Pflege. Sie ist überzeugt, nun das Rüstzeug dafür zu haben und der eigenen Familie vermitteln zu können. „Jeder kann bei dem Kurs und den Nachtreffen sein Thema einbringen. Die Gruppe überlegt dann, was konkret getan werden kann. Es ist auch für meine Tochter wichtig, dass ich selbst gesund bleibe.“

80 Eltern und engagierte Nestwärme-Helfer haben mittlerweile das

von der Trierer Nikolaus-Koch-Stiftung und der BNP Paribas Stiftung Frankfurt unterstützte Trainingsprogramm durchlaufen, das bald auch im Saarland angeboten wird. Drei Monate nach dem Kurs gaben fast alle Teilnehmer in einer Befragung an, dass sie in schwierigen Situationen die erlernten Übungen zur Stressreduzierung anwenden. 95 Prozent der Teilnehmer glauben demnach, dass sie Probleme aus eigener Kraft meistern können.

Diese Fähigkeit strahle auf die ganze Familie aus, ist Nestwärme-Geschäftsführerin Elisabeth

Schuh überzeugt. „Schon unser Name drückt aus, dass wir die Familie als Nest sehen. Uns ist es wichtig, alle Familienmitglieder zu stärken und jedem das Selbstbewusstsein zu vermitteln, sein Leben selbst gestalten zu können, trotz unerwarteter und besonderer Herausforderungen.“ Resilienz sei für den Verein und dessen ehrenamtliche und hauptamtliche Mitarbeiter eine Haltung geworden, verdeutlicht Vorsitzende Petra Moske. „Das gilt im Miteinander mit den Eltern und auch mit uns selbst.“

Auch Giti Rossa trifft sich nun regelmäßig mit anderen betroffenen Eltern und hält Kontakt in einer WhatsApp-Gruppe. „Ich empfinde mich als gelassener“, sagt sie. „Die schlechten Selbstbewertungen hören auf.“ Für Menschen in schwierigen Situationen hat sie einen Tipp: „Humor! Das ist das Wichtigste, um sich besser zu fühlen.“

.....  
Kontakt: Ansprechpartnerin ist Ute Stenkamp, ute.stenkamp@nestwaerme.de, Telefon 0651/99201-221.

## WWW

Ein Video zum Thema finden Sie in der Online-Version dieses Artikels und unter [volksfreund.de/video](http://volksfreund.de/video)

**Produktion dieser Seite:**  
Ralf H. Jakobs

### INFO

#### Familienhilfsnetzwerk des Vereins Nestwärme

Der Verein Nestwärme hilft seit 20 Jahren Familien, in denen schwerkranke oder behinderte Kinder zu Haus betreut werden. In dem Nestwärme-Netzwerk stehen diesen Familien der ambulante Kinderkrankenpflegedienst, ein Kinderhospizverein und beratend das Kinderkompetenzzentrum zur Verfügung. In einer eigenen Akademie werden die Kompetenzen von Familienmitgliedern und Mitarbeitern gestärkt. Seit zwei Jahren organisiert der

Verein Resilienz-Kurse, die von zwei ausgebildeten Diplom-Resilienz-Trainern geleitet werden. Die Teilnahme kostet Eltern dank der Förderung durch die Nikolaus-Koch- und die BNP Paribas-Stiftung einen Eigenanteil von 250 Euro (statt 1250 Euro). Die nächsten Kurstermine: 25. bis 28. September und 3. bis 6. Juni 2020 in Trier. 26. bis 29. Februar und 3. bis 7. Juni 2020 in Saarbrücken. Am 4. September informiert Nestwärme Online über das Resilienz-Angebot. Der Zugangscode dafür ist per Mail an [resilienz@nestwaerme.de](mailto:resilienz@nestwaerme.de) zu erhalten.