



带娃一起疗养放松心情。



在工作与孩子间保持平衡是个难题。



需要切实帮助

在德国,像施维克这样接受亲子疗养的家长不在少数。统计数据显示,2019年约有4.7万名德国妈妈和2100名德国爸爸接受了亲子疗养。而这些年来,接受疗养的人数越来越多。

“德国可能是世界上唯一一个让苦苦挣扎的家长在法律上有权享受亲子疗养的。”英国广播公司的一篇报道这样写道。

不过,德国亲子疗养的起源,并不是为了解决父母们的倦怠问题。

二战以后,联邦德国第一任总统特奥多尔·豪斯的妻子埃莉于1950年创立了“德国母亲康复组织”,以帮助那些遭受战争和营养不良影响,还要照顾受伤孩子和丈夫的母亲们。如今,这一组织已经发展为在全德国经营着70多家为倦怠父母提供亲子疗养服务的非营利性健康诊所。

“德国母亲康复组织”负责人伊冯娜·博夫曼表示,参加亲子疗养项目的家长中,有九成以上受焦虑、失眠、抑郁等症所困。“几乎所有人都出现了身体方面的问题,比如膝盖或背部疼痛。但他们闭关的原因不是疼痛,而是不知道该如何度过每一天。他们是如此沮丧,急需远离一切,用三个星期的时间来思考,如何才能摆脱这种情况。”博夫曼认为,照顾孩子的确很累,但家长们不应该感受到额外的负担,以至于不知如何应对。

研究表明,参加亲子疗养项目可以让家长们类似背痛之类的倦怠症状有所改善,特别是如果在日常生活中保持锻炼的话,改善效果可以长达9个月。而孩子们跟父母一起闭关后,情况的改善能维持近半年时间。大多数参与项目的德国家长表示,静修是有益的。

此外,也有别的国家为家长提供切实帮助。比如在希腊,缴纳全额保险费的父母可以在孩子6岁前享受4个月无薪育儿假,雇主不得拒绝。家长还可以休最多3.6周带薪假,或者减少工作时间。如果有一个孩子生病,家长每年最多可以请6个工作日的假照顾孩子;如果有两个孩子,则最多有8个工作日;有3个或更多的孩子,则最多有14个工作日可以请假。

还有一些跨国公司为员工提供4天工作制的选项。员工也可以因家庭原因,在工作日空出一部分“受保护”时间,在这段时间里无需参加会议或接受任务。还有一家航空航天企业在办公楼里开设了一个免费“学习仓”,上班的父母可以将无处托付的孩子送去学习仓学习、玩耍。

距离2020年的亲子疗养已经过去三年,施维克依旧认为,那一趟疗养很值得,不仅让自己有机会更好地了解自己,与儿子建立了亲密关系,还获得了处理家庭冲突的新视角,甚至帮助他在这三年里能够以更加放松的方式处理问题。

如今,施维克在照顾小家庭的同时,承担着部分照顾母亲的工作。他认为,是时候再次接受静修了。“前几天我和我的医生聊过,她说明年我可以再参加一次,因为它确实给了我一些健康的动力。”

据《新民晚报》

带娃带到崩溃?“静修”了解一下 德国亲子疗养 抚慰倦怠父母

孩子能给家庭带来别样的快乐,但有了孩子以后,人生也就给“套牢”了:白天有成堆的“砖”要搬,好不容易熬到下班,家里还有顽皮的孩子和功课,以及一堆家务活。即便周末也并不悠闲,孩子是逃不掉的“幸福的烦恼”。倘若再没有老人出力帮衬,一年365天,即便是再精力旺盛、再努力在家庭与工作间保持平衡的“超人父母”,也会有倦怠的时候。

这样的日子如何才是个头?靠年假缓口气,不过能勉强“续命”。因为在家带娃,免不了三餐、洗衣做饭、辅导功课;出门旅游,你只会感叹为什么不是个“天使宝宝”。

倦怠感不仅发生在中国年轻父母的身上,也同样困扰着其他国家的年轻爸妈们。该如何帮助他们摆脱倦怠感,拯救他们于“水火”?

爸妈身心疲惫

就因为丈夫吃掉了最后一个鸡蛋,家里没了鸡蛋,两个孩子的妈妈安娜感觉自己快要崩溃了。“我只是站在冰箱前,将冰箱门打开着,一边拍着自己的脑袋,一边骂骂咧咧:‘我不可能记得每一件该死的事情——我不能成为每个人的一切,我做不到。’”抱怨归抱怨,安娜还是赶忙开车直奔商店买了些鸡蛋和巧克力,回来的时候甚至觉得有些怪难为情的。

“作为母亲,我不应该愤怒到这种程度。”安娜回忆道,“我不只是觉得累了,还很沮丧。我真的很努力地在保持思考,努力扛过每一天。”

身心疲惫,一想到要与孩子度过一天就没了精神,不知所措,甚至于怀疑自己是不是当家长当得很糟糕,或是特别容易对孩子发火,在情感上渐渐与孩子疏远。倘若有了上述感觉,那说明你已经出现了“父母倦怠”。

“父母倦怠”目前还没成为一个专用临床术语,但根据2022年美国俄亥俄州立大学的一项研究,在对1285名美国职场爸妈展开在线调查后发现,其中66%符合“父母倦怠”的标准。

“这项研究提供了美国家长在新冠疫情大暴发的前两年的真实写照。”《纽约时报》写道。但研究人员认为,即便是生活逐步回到正轨,“神兽”们重返校园,职场爸妈们依旧面临着诸多压力。令人望而却步的保育成本和备受吐槽的产假育儿假制度,更是让亲自带娃的美国家长们感到孤立无援。

而感到倦怠的妈妈,是倦怠父母中一个极为庞大的群体。在比利时,约有15万家长存在“父母倦怠”,占当地人口的7%。而在这15万倦怠父母中,“倦怠妈妈”占到三分之二。毕竟,有时候爸爸们还能够打着工作的幌子逃避育儿,妈妈们却没有太多选择。

数据显示,女性仍然承担着家庭

70%的精神负担。不要以为当孩子们睡去或是沉静在屏幕前时,妈妈们就能休息,那仅仅只是她们所拥有的为数不多的片刻清净。即使这个时候她们往往也没法休息,因为还有太多家务活等着她们。“研究发现,母亲,尤其是职场妈妈,是这个地球上时间最匮乏的人群。”《不堪重负》一书这样写道。

女性更容易感到妈妈这一身份带给她们的倦怠感。但是,当男性成为“倦怠爸爸”时,他们的症状往往更严重。

而研究显示,“父母倦怠”不仅会让父母感到痛苦,也会影响到孩子,增加孩子被忽视、遭遇暴力的风险。情绪抑郁的家长,也会增加孩子患上抑郁症的可能性,导致出现各种行为问题。

带娃疗养解压

“停止工作,休息一下,将注意力放回自己身上,然后重新开始。”面对身心倦怠的父母,有专家这样建议道。

说“不”,临时转移注意力,看起来简单,但很多时候年轻的父母们身不由己,尤其是当工作任务催得紧,又没有其他靠谱、信得过的人能够托付的时候。毕竟,现在的社会环境、育儿环境已经同父辈、祖辈们当年所经历的截然不同。

“遭遇背叛”,是倦怠父母们,尤其是倦怠妈妈们普遍的感受,而这种“背叛”所指向的正是他们正在面对的周遭环境。他们真正需要的,绝对不只是旁人甚至是心理医生一句安慰、一句“不要追求完美”,而是来自社会更多实质性的帮助。

面对这些努力平衡着工作与家庭的男男女女,社会究竟能做些什么,才能帮助他们成为更具有韧性的父母?

2019年父亲因为白血病去世之前的几个月里,德国人塞巴斯蒂安·施维克和兄弟姐妹们日夜照料着他,同时

还要照料自己的小家庭。后来父亲走了,施维克肩上的担子却并没有减轻,因为他放心不下自己的母亲。而家里两个年长一点的孩子刚刚进入青春期,正是叛逆的时候。施维克担心,自己会因为要顾及的人和事太多,而忽略了对小儿子的关注。

并且,施维克还是德累斯顿一家传播机构的创意总监,工作的压力也不小。“所有这些问题都给我带来了巨大的压力。”他夜不能寐。

一天,工作搭档对施维克说:“你应该意识到你有权利去疗养院,不是吗?”一下子点醒了施维克。

施维克确实希望改善自己的失眠情况,同时尽可能地多陪陪孩子,缓解一下压力,重新回到健康的生活方式。

于是,2020年1月,施维克带着小儿子来到一家位于海边的疗养院。他在那里呆了整整三个星期,接受肌肉放松疗法,参加冥想、健走、瑜伽课程,这些都是他从来没有尝试过的。他甚至“被迫”放弃了德国人的普遍习惯——喝酒,因为这是疗养院禁止的行为。“这对德国人来说可能很难,我对自己说:‘好吧,我确实喜欢下班后来杯啤酒,但实际上三个星期不喝酒也还不错。’”

这听起来似乎和普通的休假差不多,但在德国,这样的休假有一个专有名词“静修”,指的是每4年可以享受一次的时长约为3周的健康亲子疗养。静修需要由医生开具处方,由健康保险公司承担申请者疗养期间的膳食、儿童保育以及与治疗相关的费用,而家长只需每天支付10欧元用作支持亲子疗养机构的个人捐款。疗养期间,家长们也无需操心孩子,因为他们会得到很好的照顾,不仅仅是生活上的,还包括学习上的。

重要的是,不仅仅是已经出现严重倦怠症状的父母可以申请接受治疗,作为一种预防措施,亲子疗养也可以防止家庭中目前还相对轻微的问题变得严重。