

Mütterwochenende in Detmold vom 05.05. - 07.05.2023

Dieses Jahr sind wir von Janina in ihre Heimatstadt Detmold eingeladen worden. Das Besondere ist, dass Janina selbst noch nicht an einem Mütterwochenende teilnehmen konnte. Es haben sich 15 Mütter in diese gemütliche, mit Fachwerkhäusern bestückte Stadt eingefunden. Zuerst gab es bei Kaffee und Kuchen eine kleine Vorstellungsrunde.

Bei unserem ersten Programmpunkt, der sich direkt anschloss, ging es ins Gespräch mit Frau Gabriele Monath, der Koordinatorin der ambulanten Kinder- und Jugendhospizarbeit im Kreis Lippe.

Im Mittelpunkt standen die Geschwisterkinder, die oftmals auch als „Schattenkinder“ bezeichnet werden, da sie nach öffentlicher Meinung weniger Zuwendung und Aufmerksamkeit erhalten und auf vieles verzichten müssen.

Frau Monath argumentierte, dass Geschwisterkinder durchaus mit spezifischen Belastungen und erhöhten psychologischen Risikofaktoren kämpfen, jedoch daraus oft große Ressourcen für das eigene Leben entwickeln.

Bei Sorgen oder Nöten gibt es diverse Hilfen und Unterstützungen durch

- Familienentlastende Dienste (FED),
- Familienunterstützende Dienste (FUD),
- Ambulante Pflegedienste,
- Sozialpädagogische Hilfen durch Fachdienste für Familien- und Erziehungshilfen der Jugendämter,
- Selbsthilfegruppen.

Abends waren wir nett in einer Tapasbar essen. Ruba als neue teilnehmende Mutter aus Libyen, war gerührt über die Wahl des Restaurants, da sie sich ein bisschen heimisch fühlte und erklärte uns voller Eifer, wie die Gerichte alle hießen. Es hat allen super gut geschmeckt.



Am nächsten Morgen gab es eine Runde Achtsamkeit mit einer Yoga Session. Mit Dehnübungen und Atmen auf der Matte waren wir voll konzentriert auf uns. Singen von Mantren hat uns alle in Balance gebracht. Das nächste Mal gerne wieder!

Die Zeit bis zum nächsten Programmpunkt verbrachten wir in Kleingruppen im Austausch und erkundeten nebenbei den historischen Stadtkern von Detmold.

Den Samstagnachmittag startete unsere Dozentin Frau Iris Steinecker mit der Frage „Wie sieht ein Gefühl aus?“ Nach ihrer Auffassung geht der Weg zur Heilung über die eigenen Gefühle. Unterstützt von den Liedern von Ute Ullrich führte sie uns zu ihren Leitsätzen:



- Loslassen - Annehmen, was ist.
- Spiegellarbeit - Erkenne, was ist.



Lieder von Ute Ullrich, die bewegten:

- ☼ Lieb dich und leb
- ☼ Tief durchatmen
- ☼ Ich verzeih mir

Mütterwochenende

Das Abendessen im Strates Brauhaus und den weiteren Abend nutzten wir für einen weiteren intensiven Austausch.

Am Sonntag ging es für alle nach einer Feedbackrunde und ersten Ideensammlung für das Mütterwochenende 2024 in Richtung Heimat.

Text: Sandra Konopatzki, Sabine Rosenlöcher,
Bilder: Teilnehmende

