

Müttertag am 20. Mai 2017

Auszeit vom Alltag am Irmengard-Hof



Im Frühjahr 2017 fand zum ersten Mal ein Müttertag am Irmengard-Hof statt – ein Tag speziell für Mütter, die ein Kind mit einer schweren Krankheit oder einer Behinderung haben. Zehn Teilnehmerinnen aus der näheren Umgebung trafen sich am 20. Mai, um eine Auszeit von ihrem oft sehr anstrengenden und belastenden Alltag zu nehmen. Der Müttertag stand unter dem Motto „Innehalten und Stärke (wieder) finden“.

Zeit für Gespräche ...

Bei einer intensiven Vorstellungsrunde erzählten die Mütter von den Erkrankungen ihrer Kinder und was sie im Zusammenhang mit den Erkrankungen schon alles erlebt haben. Ein Teil der Mütter kannte sich und den Irmengard-Hof bereits von den Geschwisterfreizeiten ihrer Kinder.



Zeit für Ruhe und Erholung ...

Der nächste Programmpunkt sollte helfen, möglichst schnell Abstand zur belastenden Situation zu finden, um innehalten zu können. Bei einer angeleiteten Entspannung konnten alle gut abschalten. Den Müttern wurden auch Entspannungsübungen gezeigt, die sie leicht zu Hause im Alltag einbauen können.

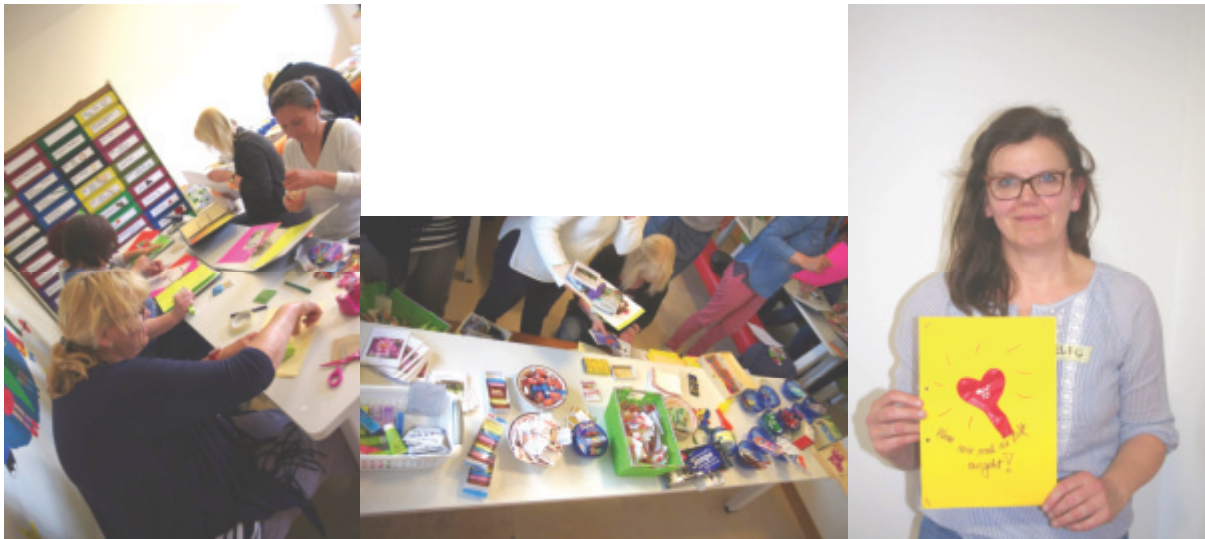
Zeit zum Genießen ...

Schon am Vormittag zogen leckere Düfte aus der Küche durchs Haus. Sie machten Appetit auf ein schönes gemeinsames Mittagessen. Es war purer Luxus für jede Mama, sich im gemütlichen Gewölbesaal an einen fertig gedeckten Tisch zu setzen. Verwöhnt wurden sie mit einem Salat als Vorspeise, anschließend gab es einen Apfel-Filet-Topf und eine köstliche Nachspeise. „Das tat richtig gut“, so die Meinung aller.

Nach dem Mahl machte sich die Gruppe zu Fuß auf den Weg zum nahegelegenen Chiemsee. Und auch hier ging es darum, Abstand zur Lebenssituation zu bekommen: Symbolisch wurden Sorgen und Ärger mit einem Steinwurf im See versenkt wurden. Der Spaziergang, die frische Luft und die Gespräche waren wohltuend für Körper, Geist und Seele.

Zeit für Kreativität ...

Zurück am Irmengard-Hof gestalteten die Mütter ein so genanntes „Wenn-Buch“. Dafür wurden zunächst spezielle „Wenn-Situationen“ gesammelt und dann „erleichternde“ Lösungen für die jeweilige Situation überlegt. Diese wurden dann kreativ im „Wenn-Buch“ umgesetzt und somit festgehalten. Jede Mutter konnte ihr „Wenn-Buch“ als Erinnerung an den Müttertag und als Stärkung für schwierige Situationen im Alltag mit nach Hause nehmen.



Zum Abschluss wurden natürlich Adressen und Telefonnummern ausgetauscht, damit die Teilnehmerinnen im Kontakt bleiben. Ein erholsamer, entspannter Tag ging zu Ende. Die Teilnehmerinnen wünschten sich, dass so ein Auszeit-Tag wiederholt und öfter angeboten wird.

Herzlichen Dank gilt allen ehrenamtlichen Helfern, dem Küchenteam und allen, die fleißig Bastelmaterial für die Wenn-Bücher gesammelt haben.

170802 AN/RZ/PES