

Schwerpunktkur für Mütter mit Gewalterfahrungen in der Lebensgeschichte

in Zusammenarbeit mit der Beratungs- und Fachstelle bei Gewalt an Mädchen und Frauen des Kreises Plön

Mütter, die in ihrer Kindheit oder zu einem späteren Zeitpunkt körperliche, sexuelle oder seelische Gewalt erfahren haben, sind in ihrem Alltag besonderen Belastungen ausgesetzt, und die in der Vergangenheit erlebten psychischen Traumatisierungen können den Alltag auf verschiedene Weise einschränken. Manche Mütter schlafen zum Beispiel oft schlecht, weil die Übergriffe in Träumen wieder hochkommen, andere haben Schwierigkeiten, Kontakte mit Menschen einzugehen, und wieder andere fühlen sich gehemmt in ihrem Umgang mit ihren Kindern. Dies kann insbesondere dann der Fall sein, wenn sie sexuelle Gewalt in der Kindheit erlebt haben und nun ihr Mädchen oder Junge in ein Alter kommt, das sie an die früheren Übergriffe in ihrer eigenen Kindheit erinnert. Wenn Frauen eigene Gewalterfahrungen haben, kann es außerdem manchmal vorkommen, dass sie selbst gewalttätige Impulse gegenüber ihren Kindern verspüren und unsicher sind, wie sie ihren Kindern Grenzen setzen können.

Viele Mütter haben auch besonders hohe Ansprüche an sich selbst, weil es ihrem Kind besser gehen soll als es ihnen selbst früher ergangen ist. Nicht selten haben Mütter dann Schuldgefühle, weil sie fürchten, ihrer Mutterrolle nicht gerecht werden zu können, und sie fühlen sich überfordert mit den Anforderungen des Alltags. Da sie nicht gewohnt sind, auf sich selbst und ihre Grenzen zu achten, sind sie gefährdet, in einen Erschöpfungszustand zu kommen, aus dem sie keinen Ausweg mehr finden.

Mit unserer Schwerpunktkur wollen wir Mütter mit Gewalterfahrungen in der Lebensgeschichte stärken und auf ihre besonderen Bedürfnisse eingehen. Wir möchten Mütter dabei unterstützen, ihr seelisches Gleichgewicht wieder zu finden, und Anregungen geben, wie sie ihren Alltag besser bewältigen können.

Zusätzliche, auf den Schwerpunkt bezogene Angebote:

- Ausführliche sozialrechtliche Beratung (b. B. auch einzeln)
- Informationen zum Thema Trauma und Verarbeitung
- Zusätzl. zu den angebotenen Entspannungsverfahren MET (Meridiane Energietherapie)
- Erlernen von Achtsamkeitsübungen
- Informationen zu Mutter-Kind- Bindung (Theorie) und Mutter-Kind- Interaktion (praktische Erfahrungen)

...

....