

## Auszeit-Seminar-Wochenende

für Mütter von Kindern und Jugendlichen, die an Rheuma oder am Schmerzverstärkungssyndrom erkrankt sind.

vom 16. - 18.09.2022

im Vital Hotel Westfalen-Therme  
Schwimmbadstr.14, 33175 Bad Lippspringe



Pflegen, Motivieren, Erinnern, Arbeiten, Einkaufen, Waschen, Putzen, die Geschwisterkinder nicht vergessen...und doch bleibt das Gefühl, nicht alles zu schaffen. Viele Mütter mit chronisch kranken und pflegebedürftigen Kindern kennen das Gefühl, in einem Hamsterrad zu stecken.

Daher wollen wir Müttern, die durch die Pflege ihrer chronisch kranken Kinder belastet sind, ein Auszeit-Wochenende anbieten. In Warnungen bei Flugreisen heißt es stets: „Bitte legen Sie sich zuerst selbst die Schwimmweste an, bevor Sie anderen helfen!“

Mit Hilfe von Workshops und dem Austausch in der Gruppe wollen wir Mütter an diesem Wochenende dabei unterstützen, auch weiterhin gut für sich und ihre Familien sorgen zu können.

Eine finanzielle Unterstützung für das Projekt ist über die Pauschalförderung der Krankenkassen auf Bundesebene beantragt. Wir hoffen natürlich auf positive Rückmeldung, die allerdings erfahrungsgemäß erst im Sommer 2022 erfolgen wird. Für unsere Planungen ist dieser Zeitpunkt jedoch zu spät. Deshalb starten wir mit diesem Schreiben eine verbindliche Anmeldung.

### Anmeldeschluss: 24.07.2022

*Bitte beachten Sie, dass wir nur eine begrenzte Anzahl an Teilnehmerplätzen haben. Die Teilnahme an den Workshops ist verpflichtend!*

### Folgende Workshops finden statt:

- **"Wie pflege ich mich selbst, um andere gut pflegen zu können?"**  
Gesprächsaustausch mit anderen Müttern. Ursachen für Überlastungen & Lösungsstrategien werden diskutiert.  
*mit Jutta Becker und Gaby Steinigeweg (Kordinatorinnen)*
- **„Bewegung gegen den Stress“**  
Der Outdoor-Workshop macht Lust auf Bewegung.  
*mit Martina Kiwitt-Ebert (Physiotherapeutin)*
- **„Angespannt – Entspannt“**  
Der Indoor-Workshop nach der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson lädt zu Entspannung ein.  
*mit Martina Kiwitt-Ebert (Physiotherapeutin)*

*Änderungen vorbehalten!*

### Zum Wochenende gehören auch:

- 2 Übernachtungen im Komfort-Einzelzimmer mit reichhaltigem Frühstücks- und Abendbuffet
- Kaffee und Kuchen an einem Nachmittag
- Eintritt in die Bade-Freizeit-Saunawelt Westfalen Therme ganztägig
- Wäschepakete

### Kosten für das gesamte Wochenende pro Person:

- **Mitglieder: 135,- €**
  - **Nichtmitglieder: 335,- €**
- (Bei Eintritt in den Verein gilt sofort der Mitgliederpreis.)