

## Pressemitteilung

### **Die Landschaft meines Lebens – Ein Wohlfühlwochenende für Mütter Ein neues Angebot des AWO- Zentrum für Erziehungs- und Familienberatung (ZEF)**

Viele Eltern erleben das Eltern-Sein neben allem Schönen auch als herausfordernd und anspruchsvoll. Dieses hat sich durch die Corona-Pandemie sogar noch verschärft. – enorme familiäre und berufliche Anforderungen müssen bewältigt werden.

Nach den Erfahrungen der Berater\*innen des ZEF sind es häufig die Mütter, die besonders gefordert waren und sind. Zusätzliche Betreuungsaufgaben und Homeschooling wurden überwiegend durch sie übernommen. Der Familienalltag mit all seinen Facetten – Kinderversorgung, Arbeit, Haushalt, Partnerschaft, Freizeitaktivitäten, Familienzeit, Zeit für Freunde und sich selbst – muss organisiert sein. Viele Mütter kennen es – und können zu Recht stolz darauf sein – dies alles zu „managen“.

Und viele Mütter kennen es auch, sich nach Pausen, Innehalten, Durchatmen und Zeit mal nur für sich selbst zu sehnen.

Kathrin Brettschneider, Beraterin im ZEF und Gestalttherapeutin, beschreibt, dass Mütter häufig formulieren, sich ungestört auf ihre aktuellen Lebensthemen konzentrieren zu können. Zudem erhoffen sich Mütter oftmals, ihre eigenen Wünsche in den Mittelpunkt stellen zu dürfen.

Dieses ist der Anlass für Kathrin Brettschneider und ihre Kollegin Iris Miru, ebenfalls Beraterin und Gestalttherapeutin, einen Workshop ausschließlich für Mütter anzubieten: „Die Landschaft meines Lebens“, ein Wohlfühlwochenende für Mütter. Fragen nach der momentanen inneren und äußeren Landschaft, dem darin verorteten derzeitigen Standpunkt, der bisherigen und zukünftigen „Reiseroute“, den Wünschen und Kraftquellen bestimmen das Wochenende.

Der Workshop beginnt am Freitag, den 16.09.22 und endet am Sonntag, den 18.09.22. Zeiten sind Freitag von 16.00-19.00 Uhr, Samstag von 10.00- 18.00 Uhr, Sonntag von 10.00- 14.00 Uhr. Nähere Auskünfte und Anmeldung persönlich oder telefonisch im ZEF, Jacobsonstr. 34, 38723 Seesen, Tel.: 05381/ 1063.