



Schwerpunktkur Mutter-Kind-Interaktion

„Gemeinsam durch Bewegung und Entspannung gesund werden und gesund bleiben „

Die Mutter-Kind-Beziehung ist eine der natürlichsten Bindungen, die existieren. Leider kommt es immer häufiger zu den verschiedensten Störungen in der Mutter-Kind-Interaktion.

Vorausgegangen sind oft familiäre Belastungssituationen, wie Trennung, Scheidung, finanzielle Probleme, aber auch der heutige gesellschaftliche Belastungsdruck lastet auf Müttern und Kindern.

Es kommt zu ungewollten Stressoren in den Familien, die als sehr belastend von beiden Seiten erlebt werden.

Eine Vorsorgemaßnahme ermöglicht es Müttern und Kindern Abstand vom häuslichen Umfeld zu bekommen. Mit Unterstützung des interdisziplinär Teams haben sie die Möglichkeit eingefahrene Alltagsmuster auf zu brechen, die Mutter-Kind-Interaktion gemeinsam zu analysieren, Ansatzpunkte für eine verbesserte Kommunikation untereinander und ein gelasseneres Umgehen miteinander zu erproben.

Gesunde Bewegung trägt zum eigenen Wohlbefinden bei und hilft im Alltag belastbarer zu sein. Durch gezielte Gesundheitsangebote, die sowohl Bewegung als auch Entspannung beinhalten, kann die Mutter-Kind-Interaktion wieder wachsen und für den Alltag gestärkt werden. Wissenschaftlich ist bewiesen, dass genau dieser Ansatzpunkt immer mehr Kindern, Jugendlichen und auch Müttern fehlt. Besonders die natürlichen Ressourcen der Natur im Oberharz geben Müttern und Kindern neue Impulse und Motivation aktiv etwas für die eigene Gesundheit zu tun.

Aber auch die Entspannung darf in einer intakten Mutter-Kind-Beziehung nicht fehlen. Kinder, die sich in der Pubertät befinden oder an der Schwelle zu diesem Lebensabschnitt stehen aber auch Mütter, fühlen sich oft unverstanden und haben Angst. In dieser Zeit kommt es oft zu Streitigkeiten, Provokationen, Wut und Tränen – auf beiden Seiten.

Auch wenn bis dahin die Mutter-Kind-Beziehung harmonisch erschien, ist der Zeitpunkt der emotionalen, körperlichen und sozialen Verselbstständigung der Kinder ein schwieriger Prozess.

Die AltenauKlinik unterstützt mit ihren speziellen Angeboten Mütter und Kinder mit diesen Problematiken besser um zu gehen und gemeinsame Wege zu finden, damit die Mutter-Kind-Interaktion wieder gestärkt werden kann.

Zusätzliche Angebote zu Bewegung und Entspannung:

- Terraintraining
- Powertraining im Freien
- Fußmassage
- Entspannungstraining
- Training zu Atmung und Bewegung
- Kneipp'sche Güsse/Wassertreten
- Nordic Walking für Kinder und Mütter
- Naturerlebnisangebote zur Selbstwertförderung

Anmeldung und Information

AltenauKlinik; An der Silberhütte 1; 38707 Altenau; Tel.05328-8010

Mail: info@awo-altenauklinik.de

Ansprechpartnerin: Frau Hake-Zauske