Bericht zum Selfcare-Wochenende für Mütter von Kindern mit Rett-Syndrom

Vom 18. bis 20. September 2026 fand in Stade unser Selfcare-Wochenende für Mütter von Kindern mit Rett-Syndrom statt. Dies war im Nord-Verein erstmalig und ein Pilot-Projekt. Wir waren im Hotel Stadthafen untergebracht und hatten damit kurze Wege in die Stadt. Vor Ort gab es köstliches Essen, nette Mitmenschen und eine echte Wohlfühlatmosphäre.
Neben zwei fachlichen Workshops bot das Programm bewusst auch Raum für etwas Erholung und Gemeinschaft: eine Stadtführung und eine Fleetkahnfahrt sowie gemeinsame Mahlzeiten rahmten unsere inhaltliche Arbeit ein.

Beim Workshop am Samstag standen praxisnahe Informationen zur Pflegeversicherung im Mittelpunkt: Pflegegrade, Geld- und Sachleistungen, Entlastungsbetrag, Verhinderungs- und Kurzzeitpflege sowie Hinweise zur Antragstellung und Dokumentation. Der intensive Austausch der Teilnehmerinnen stärkte spürbar die Handlungssicherheit im Pflegealltag – wenngleich die unklare zukünftige Entwicklung der Entlastungsleistungen im Zuge des geplanten Pflegeneuordnungsgesetzes (PNOG) auch Verunsicherung sichtbar machte. Genau an diesem Punkt setzte der zweite Workshop am Sonntag an und bildete einen bewussten Gegenpol zu den teils verunsichernden fachlichen Themen: Statt äußerer Rahmenbedingungen standen nun die psychische Stabilisierung und die eigenen Ressourcen der Teilnehmerinnen im Fokus. Themen wie Dauerstress und emotionale Erschöpfung wurden in konkrete, alltagstaugliche Strategien übersetzt – etwa Mini-Pausen, das Setzen persönlicher Grenzen und die Arbeit mit individuellen Resilienz-Ankern. So entstand aus Information und Selbstfürsorge ein stimmiges Ganzes: Jede Teilnehmerin nahm nicht nur neues Wissen, sondern auch konkrete, auf ihre Situation übertragbare Impulse für den eigenen Alltag mit.

Die Verbindung aus fachlicher Information und persönlicher Stärkung erwies sich als sehr wirksam. Über die reine Wissensvermittlung hinaus entstand für alle ein wertvoller Raum für gegenseitige Unterstützung und Vernetzung unter Müttern, die vor ganz ähnlichen Herausforderungen stehen.

2 Teilnehmerinnen sagten:

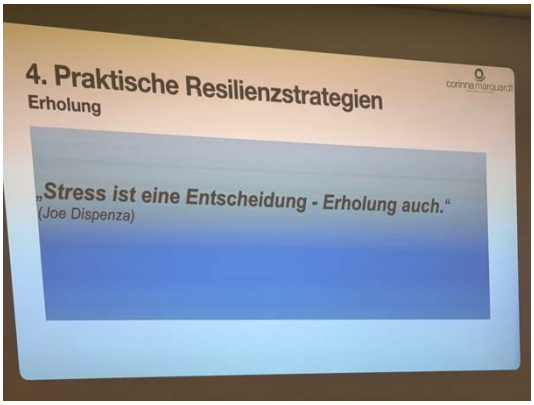
„Ich habe das Wochenende als sehr bereichernd, stärkend und wohltuend erlebt. […] Ich nehme aus dem Wochenende nicht nur neue Ideen und Strategien mit, sondern auch das gute Gefühl, mit meinen Erfahrungen und Herausforderungen nicht allein zu sein.“

„…und wir sind nur bedingt Profis, da wir jede auch selbst immer einen sehr vollen Kahn mal besser und mal schlechter schaukeln. Dabei haben wir ne große Ladung an Tipps, die wir gerne Teilen. Aber unsere Truppe trägt sich, weil jeder etwas mitnimmt. Das funktioniert, indem jeder auch etwas gibt. Und das ist Mut, ein Ratschlag, ein Vorbild, Sichtbarkeit, das nach jedem Unwetter auch wieder die Sonne aufgeht.“

Dies gilt auf jeder Veranstaltung und bei jedem Austausch.

Alle äußerten übereinstimmend den Wunsch, ein solches Wochenende künftig jährlich anzubieten – als festen, verlässlichen Rückzugsort für Austausch und Selbstfürsorge in unserem herausfordernden Pflegealltag.

Schön
ass es
Dich
gibt


4. Praktische Resilienzstrategien
Erholung
„Stress ist eine Entscheidung - Erholung auch."
(Joe Dispenza)