

„Bin ich gut genug?“

Persönlicher Erfahrungsaustausch beim Elterntreff am 13.01.2022 mit Müttern unter der Leitung von Jasmine Schwarz – langjährige Psychotherapeutin und Hebamme.

Die Erwartungshaltung einer perfekten Mutter ist oft sehr hoch. Doch wo bekommen Mütter ihre Pausen und Energie?

Als Mama muss ich nicht perfekt sein. Ich muss nicht 24 Stunden am Tag die beste Mutter sein.

Mütter dürfen Auszeiten und Pausen haben. Geht es der Mutter gut, geht es dem Kind auch gut.

Also liebe Mütter denkt dran:

Du bist genug!

Du bist wichtig!

Du bist wertvoll!

