

Impressum

Herausgeber: Bundesverband behinderter und chronisch kranker Eltern – bbe e.V.

bbe e.V., Lerchenweg 16, 32584 Löhne, Tel.: 05732/6307,

Fax: 05732/68 95 72, e-mail: Behinderte.Eltern@gmx.de,

URL: www.behinderte-eltern.com

Autor/innen: Kristina Badenhop-Brand, Kerstin Blochberger, Lotte Girr, Heike Odenthal, Katrin und Udo Schiller, Christiane Rischer

Redaktion: Kerstin Blochberger

Stand: Oktober 2009

Auflage: 200 Stück gedruckt

Bezugsstelle: bbe e.V. indokus, Am Mittelfelde 80, 30519 Hannover, Tel.: 0511 – 69 63 256, E-mail: bbe.indokus@gmx.de

oder download unter: www.behinderte-eltern.com

Alternativausgaben: Für sehbehinderte und blinde Menschen ist eine Alternativausgabe in Großdruck oder als Text-Datei auf CD kostenlos erhältlich beim bbe e.V. oder auf der Homepage www.behinderte-eltern.com herunter zu laden

Nachdruck nur auszugsweise mit Quellenangabe gestattet.

**Individuelle und familiengerechte
Gesundheitsförderung
für Eltern mit Behinderungen und chronischen
Erkrankungen**

20.–24.5.09 in Uder

Veranstalter:

Bundesverband behinderter und
chronisch kranker Eltern – bbe e.V.

Wir danken für die finanzielle Unterstützung
durch den AOK-Bundesverband

Inhaltsverzeichnis

1	Einführung in das Thema	4
2	Organisatorisches und Teilnehmer/innen	5
3	Yoga	7
4	Ohrkerzen	10
5	Autogenes Training als Entspannungsmethode für behinderte Menschen.....	13
6	Rollstuhltanz	15
7	Co-handicapped – Arbeitsgruppe der nicht behin- derten Partner/innen	17
8	Auswertung der Angebote.....	17
9	Veröffentlichungen des bbe e.V.....	20
10	Adressen der ISL-Mitgliedsorganisationen	21

1 Einführung in das Thema

Eltern mit Behinderungen und/oder chronischen Erkrankungen begegnen im Familienalltag vielen Belastungen, die sie häufiger als nicht behinderte Eltern an ihre gesundheitliche Grenze bringen. Um die Auswirkung der Behinderung oder chronische Erkrankung nicht weiter zu verschlechtern, ist es deshalb besonders wichtig, auf den individuellen Bedarf einzugehen. Da Behinderungen sehr unterschiedliche Auswirkungen auf die Gesundheit und das Alltagsleben haben, können Eltern mit Behinderungen dies selten in allgemeinen Gesundheitsförderkursen lernen und üben. Durch die Erziehungsverantwortung für die Kinder und die Mobilitäts- oder Kommunikationseinschränkungen ist es den Eltern mit Behinderungen mitunter nur eingeschränkt möglich, öffentlich angebotene Kurse zu besuchen.

Dennoch sind Eltern mit chronischen Erkrankungen und Behinderungen hoch motiviert, präventive Maßnahmen zu erlernen, die auf ihre Behinderung abgestimmt sind. In den bisherigen Seminaren des bbe e.V. wurde wiederholt danach gefragt, ob es Angebote gibt, in denen Menschen mit unterschiedlichen Behinderungen Präventionsmaßnahmen (z.B. Entspannungstechniken, Sportmöglichkeiten, Ernährungsberatung für bestimmte Erkrankungen und finanzielle Bedingungen) erlernen können, die sie später im Familienalltag anwenden können. Dabei legen die Eltern besonderen Wert darauf, dass die Techniken von Menschen mit unterschiedlichen Behinderungen bereits erprobt sind, um eine Gefährdung der Gesundheit durch falsch angewandte Maßnahmen zu vermeiden.

Deshalb veranstaltete der Bundesverband behinderter und chronisch kranker Eltern – bbe e.V. im Jahr 2009 eine Tagung, bei der Eltern mit Behinderung verschiedene Präventionsmaßnahmen ausprobieren

konnten. Einige bbe-Mitglieder haben Erfahrungen in der Anleitung von verschiedenen Präventionsmethoden, deshalb konnten wir auf vereinsinterne Ressourcen zurückgreifen. Das führte dazu, dass wenig Zeit für Gruppenbildungsprozesse oder vertrauensbildende Maßnahmen benötigt wurde und wir uns recht schnell auf die verschiedenen Angebote konzentrieren konnten. Vertrauen war auch deshalb von Beginn an gegeben, da die Kursleiter/innen alle selbst behindert sind und deshalb Wert darauf legten, dass jede/r Teilnehmer/in ihre/seine individuellen Bedürfnisse formulieren konnte und diese nach Möglichkeit berücksichtigt wurden.

2 Organisatorisches und Teilnehmer/innen

Eingeladen waren wieder Mitglieder des bbe e.V. und ratsuchende Menschen mit Behinderungen, die sich in den letzten 10 Jahren an den bbe e.V. gewandt hatten. Wie jedes Jahr gab es auch bei dieser Tagung eine Warteliste. Deshalb wurden diejenigen bevorzugt, die ein Präventionsangebot in die Tagung einbringen wollten. So meldeten sich bereits im Jahr zuvor einige Vereinsmitglieder und schlugen verschiedene Massage-, Entspannungs- und Sportangebote vor, die sie selbst anleiten konnten.

Angereist waren 32 erwachsene Teilnehmer/innen, davon 8 nicht behinderte Partner/innen. 34 Kinder sowie 6 Assistenten/innen waren ebenfalls dabei. Für die nicht behinderten Partner/innen wurde eine moderierte Seminarzeit angeboten, bei der die Erfahrungen aus eigener Sicht ausgetauscht werden konnten.

Fast alle Familien kannten den Tagungsort bereits aus früheren Seminaren. Nach vielen theoretischen Seminaren in den letzten Jahren freuten sich viele darauf, sich selbst etwas Gutes zu tun und neben Entspannungsangeboten auch die zahlreichen Sportmöglichkeiten in und um die Ferienstätte nutzen zu können.

Nach einer kurzen Vorstellung der verschiedenen Angebote konnten sich die Teilnehmer/innen für die verschiedenen Kurse anmelden. Danach wurden die Kurse zeitlich so eingeteilt, dass möglichst viele Wünsche berücksichtigt werden konnten.

Angeboten wurde:

- Yoga
- Autogenes Training
- Ganzheitliche Entspannungsverfahren
- Handreflexzonenmassage
- Rollstuhltanzkurs
- Entspannung durch Ohrkerzen

Weiterhin standen auf dem Programm:

- Kegeln, Sauna, Tischtennis und Krökeln
- Schwimmbadbesuch,
- gemeinsames Backen im Holzbackhaus mit den Kindern
- Kultureller Abend mit Tanzvorführung, Mitmachprogramm und Disko für die ganze Familie

Die Kinder konnten an verschiedenen erlebnispädagogischen Angeboten teilnehmen, bei denen unter anderem einen Ganztagsausflug mit Wanderung erlebten. Ein Tag war für Familienausflüge freigehalten, an dem sich oft mehrere Familien in kleineren Gruppen ein Ziel in der näheren Umgebung aussuchten und je nach Mobilität und finanziellen Möglichkeiten einen entspannten Tag verbrachten. Durch die gemeinsame Planung konnten auch alleinerziehende Eltern Ziele anvisieren, die ihnen allein oft verwehrt sind oder z.B. durch die Behinderung des Elternteils nur eingeschränkt erlebbar sind. Als Beispiel steht hier die blinde Mutter, die ihrem wissbegierigen Klein-

kind die noch unbekannte Umgebung von einer anderen Mutter erklären lassen konnte.

In den folgenden Kapiteln werden die einzelnen Angebote beschrieben. Es wird darauf eingegangen, warum die Kursleiter/innen diese Technik als besonders geeignet für Menschen mit Behinderung ansehen und welche Bedingungen zu berücksichtigen sind, damit sich alle wohlfühlen können.

Jede/r Teilnehmer/in konnte sich an einer Bewertung der Angebote beteiligen. Die Bewertungen wurden gesammelt und in die Dokumentation einbezogen.

Mit einem herzlichen Dank an alle Referenten/innen, Arbeitsgruppenleiter/innen, Moderatoren/innen, Kinderbetreuer/innen, Organisatoren/innen, an das Hauspersonal und die Hausleitung von Uder verabschiedeten sich alle beim gemeinsamen Foto. Viele freuen sich bereits auf das nächste Treffen im Frühjahr 2010.

3 Yoga

Kursleiterin: Heike Odenthal

„Yoga bzw. Joga ist eine indische philosophische Lehre, die eine Reihe geistiger und körperlicher Übungen wie Yama, Niyama, Asanas, Pranayama, Pratyahara, Kriyas, Meditation und/oder Askese umfasst. Der Begriff Yoga kann sowohl als „Vereinigung“ oder „Integration“ als auch im Sinne von „Anschirren“ und „Anspannen“ des Körpers an die Seele zur Sammlung und Konzentration verstanden werden. Welcher Weg zur Verwirklichung dieser Ziele einzuschlagen ist, darin unterscheiden sich die verschiedenen Richtungen erheblich voneinander.

Yogaübungen verfolgen heute zumeist einen ganzheitlichen Ansatz, der Körper, Geist und Seele in Einklang bringen soll. Vor allem in den westlichen Ländern wird Yoga häufig in Unterrichtseinheiten

vermittelt. Eine solche kombiniert Asanas, Phasen der Tiefenentspannung, Atemübungen sowie Meditationsübungen. Die Ausübung der Asanas soll das Zusammenspiel von Körper, Geist, Seele und Atem verbessern. Angestrebt wird eine verbesserte Vitalität und gleichzeitig eine Haltung der inneren Gelassenheit.

In der ursprünglichen Yogalehre ist Yoga ein Weg der Selbstvervollkommnung, zu dem unter anderem gehört, die Begierden zu zügeln und Methoden der Reinigung auszuüben. Der spirituelle Hintergrund des Yoga differiert bei verschiedenen Schulen erheblich, er entspringt verschiedenen Wurzeln im asiatischen Raum, und die Lehrmeinungen waren einer geschichtlichen Entwicklung unterworfen. Daher gibt es sehr unterschiedliche Sichtweisen über den Sinn von Yoga und unterschiedliche Herangehensweisen.

Nach einer traditionellen Auffassung, die vorwissenschaftliche und spirituelle Elemente vereinigt, soll Yoga durch die Kombination von Körperhaltungen, Bewegungsabläufen, inneren Konzentrationspunkten, Atemführung sowie dem Gebrauch von Mantras (Meditationsworten bzw. Klangsilben) und Mudras (Körperhaltungen in Verbindung mit Bandhas bzw. Handgesten/“Fingeryoga“) die Lebensenergie (Kundalini) stimulieren, so dass sie beginnt, durch die Sushumna innerhalb der feinstofflichen Wirbelsäule zu den Chakren (Energiezentren) aufzusteigen. Das Umsetzen physischer Energie beim Yoga ist einer der Gründe dafür, warum empfohlen wird, die Übungen nach Anleitungen qualifizierter Yogalehrer zu praktizieren.

In Deutschland bieten Volkshochschulen und andere öffentliche Bildungseinrichtungen Yogakurse zu verschiedenen Formen des Yoga an, sie sind von einzelnen Yogaschulen bzw. Organisationen und ihren religiösen und weltanschaulichen Auffassungen unabhängig. Meist leiten ausgebildete Yogalehrer die oft von Krankenkassen unterstützten Kurse.

Grundsätzlich hat Yoga nachweislich einige positiv bewertete Effekte sowohl auf die physische als auch auf die psychische Gesundheit. Yoga kann unter Umständen zu einer Linderung bei verschiedensten Krankheitsbildern führen, etwa bei Durchblutungsstörungen, Schlafstörungen, nervösen Beschwerden (Angst und Depression), chronischen Kopfschmerzen oder Rückenschmerzen.

Der Nutzen von Yoga bei Krankheit oder zur Erhaltung der Gesundheit wird unterschiedlich bewertet. In Deutschland können Kosten für Yogakurse von den Krankenkassen vor allem im Rahmen des Präventionsprinzips der Vermeidung spezifischer Risiken und stressabhängiger Krankheiten erstattet werden.“ (Quelle: Wikipedia)

Bei körperlichen Behinderungen ist eine angepasste Yogapraxis immer dann möglich, wenn man sich auf die eigentliche Behinderung einstellt. Bei geistigen Behinderungen hängt es von vielen Faktoren ab, eine rein körperliche Praxis sollte aber auch hier oft möglich sein. Eine Sonderausbildung wäre sehr zu wünschen, dürfte aber in der Vielfalt der möglichen Behinderungen nur beschränkt zu realisieren sein. Ein gut ausgebildeter Yogalehrer sollte aber in der Lage sein, ein spezielles Programm zu entwickeln. Die Grenze liegt da, wo man als Lehrer nicht mehr überblicken kann, was für Wirkungen man im speziellen Fall auslöst. Yoga-Therapie ist ohnehin eine Sache, die im Einzelunterricht stattfinden sollte. Also da, wo Übung und Austausch am individuellsten ist.

4 Ohrkerzen

Anleiterin Lotte Girr

Begründer/Erfinder:

Geschichtliche Wurzeln findet man bei den Steppenvölkern Sibiriens, im asiatischen Raum und bei den Indianern Nord- und Südamerikas. Durch die Hopis, dem ältesten Pueblo-Stamm mit großer Heilkenntnis und Spiritualität, gelangte dieses Wissen wieder nach Europa.

Kurze Beschreibung:

Ohrkerzen sind ca. 22 cm lang und die Brenndauer je Ohrkerze beträgt 10–12 Minuten. Aus Sicherheitsgründen sind Ohrkerzen nicht zur Selbstanwendung empfohlen. Die Anwendung sollte immer von einer zweiten Person durchgeführt werden.

Vorbereitung:

Schaffen einer entspannenden Atmosphäre (Abdunkeln des Zimmers, leise Entspannungsmusik, angezündete Kerzen). Der Raum darf nicht zu zugig sein. Die Flamme muss immer ruhig brennen. Bereitstellen eines mit Wasser gefüllten Glases zum Ablöschen des Ohrkerzenrestes. Halten Sie sich mit einer Decke warm. Sie liegen am besten in einer bequemen Seitenlage. Ihr Kopf ist mit einem Kissen gestützt, der Ohrkanal zeigt senkrecht nach oben.

Anzünden:

Ist die Vorbereitung abgeschlossen, nimmt Ihre Partnerin/Ihr Partner eine bequeme Sitzhaltung neben Ihnen ein und zündet eine Ohrkerze am unbeschrifteten Ende an. Die Kerze wird mit dem nicht brennenden Ende senkrecht auf den äußeren Hörkanal aufgesetzt,

mit leicht drehender Bewegung und sanftem Druck, bis die Ohrkerze seitlich abdichtend aufsitzt (die Ohrkerze ist richtig positioniert, wenn Sie das angenehme Knistern und Rauschen der Flamme hören). Die Ohrkerze wird während der gesamten Anwendung von Ihrer Partnerin/Ihrem Partner festgehalten. Es wird darauf geachtet, dass sich keine Haare in der Nähe der Flamme befinden.

Abbrennen:

Die Ohrkerze darf nur am unbeschrifteten Ende gegenüber dem eingesetzten Filter, angezündet werden. Sie erlischt nie von selbst! Spätestens wenn die Ohrkerze bis 1 cm oberhalb der umlaufenden Sicherheitsmarkierung abgebrannt ist, muss der Rest der Ohrkerze vorsichtig abgenommen und in ein mit Wasser gefülltes Glas geworfen werden. Es sollten grundsätzlich immer beide Ohren nacheinander mit je einer Ohrkerze behandelt werden.

Nachruhe:

Eine anschließende Nachruhe von ca. 15–30 Minuten unterstützt das Gesamterlebnis außerordentlich positiv. Sie können sich auch während dieser Phase von leiser Entspannungsmusik verwöhnen lassen.

Wirkungsprinzip:

Ohrkerzen wirken rein physikalisch. Ein leichter Unterdruck (Kamin-effekt) und die durch die Bewegung der Flamme hervorgerufenen Vibrationswellen der Luft in der Ohrkerze wirken wie eine sanfte Trommelfellmassage. Dies führt zu einem intensiven Gefühl angenehmer Wärme und einem als "befreiend" empfundenem Druckausgleich im Ohr-, Stirn- und Nebenhöhlenbereich. Dieser physikalische Effekt wird, oft schon direkt nach der Anwendung, subjektiv als wohltuende, druck- und schmerzlindernde Empfindung, hauptsächlich

lich im Ohr-Kopfbereich, beschrieben. Spontan kann es auch zu einer freieren Nasenatmung und einem verbesserten Geruchsempfinden, selbst bei zuvor verstopfter Nase, kommen. Zudem stellt sich durch die gesamte Zeremonie eine wunderbare Entspannung ein. Ein tiefes Geborgenheits- und Glücksgefühl, wie es nur selten zu erleben ist.

Kassenübernahme möglich?

Nein.

Wo kann ich das lernen?

Wenn man Ohrkerzen erwirbt, bekommt man auch Informationen über die Anwendung mitgeliefert. Gut ist es, wenn man zunächst selbst eine Behandlung mit Ohrkerzen bekommen hat.

Für wen ist diese Methode geeignet?

Für Jeden; ausgenommen Personen mit akuten oder chronischen Krankheiten im Ohrbereich, insbesondere perforiertes Trommelfell, implantiertes Paukenröhrchen, Ohrentzündungen oder Hauterkrankungen im Ohrbereich.

Was macht das Angebot für Menschen mit Behinderung besonders interessant?

Man muss keine Fähigkeiten mitbringen, man muss sich lediglich auf die Seite legen können bzw. sich von einer Hilfsperson entsprechend auf der Seite lagern lassen.

Eigene Erfahrungen mit Anpassungen an bestimmte Behinderungen:

Sollte jemand Schwierigkeiten/Schmerzen in der Seitenlage haben, kann man evtl. Abhilfe durch entsprechende Lagerung mit Kissen/Keilen u. ä. schaffen.

5 Autogenes Training als Entspannungsmethode für behinderte Menschen

Kursleiterin: Christiane Rischer

Wie ist das Autogene Training entstanden?

Das autogene Training ist eine auf Autosuggestion basierende Entspannungstechnik. Es wurde vom Berliner Psychiater Johannes Heinrich Schultz aus der Hypnose entwickelt. Heute ist das autogene Training eine weit verbreitete und anerkannte Methode, um Stress und psychosomatische Störungen zu behandeln. Der Begriff „autogen“ lässt sich aus den griechischen Worten „autos“ für "selbst" und „genos“ für "erzeugen" ableiten.

Was genau passiert beim Autogenen Training?

Die Teilnehmer/innen lernen sich selbst in Tiefenentspannung zu versetzen, dies geschieht durch die gezielte Ansprache von Körperwahrnehmungen in Form von Formeln (z.B. „Meine Beine sind angenehm schwer“).

Für wen ist Autogenes Training geeignet?

Durch individuell angepasste gedankliche Vorstellungen ist diese Methode besonders gut für behinderte Menschen geeignet, die andere Entspannungsverfahren aufgrund ihrer Behinderung oft nur eingeschränkt nutzen können. Mit Hilfe des Autogenen Trainings werden optimale Entspannungserfahrungen erzielt. Darüberhinaus ist die Methode leicht erlernbar. Autogenes Training fördert die Selbstbestimmung und erhöht die Fähigkeit eigene Bedürfnisse wahrzunehmen und zu realisieren. Gerade diese Eigenschaften sind es, die behinderten Menschen helfen, mehr Zufriedenheit im Alltag zu erlangen.

Wie kann das autogene Training erlernt werden?

Autogenes Training wird in einem Grund- und einem Aufbaukurs vermittelt. Einzelne Elemente können auch spontan, zum Beispiel in Lerngruppen, eingesetzt werden.

Wo finde ich diese Kurse?

Kurse werden von den Krankenkassen angeboten, die Kosten werden zum Teil übernommen.

6 Rollstuhltanz

Kursleiter/in: Katrin und Udo Schiller

Der Rollstuhltanz ist eine Behindertensportart, bei der sich Rollstuhlfahrer, teilweise mit nicht behinderten Partnern, im Tanz zu Musik bewegen.

Gegründet wurde der Rollstuhltanz 1974 von Gertrude Krombholz in München. Seit 1989 werden Welt- und Europameisterschaften ausgetragen.

Beim Rollstuhltanz als Sport gilt es, die (körperlichen) Möglichkeiten des Rollstuhlfahrers zu nutzen ohne den Charakter der Tänze aus den Augen zu verlieren. Mittlerweile wurden die Figuren und Choreografien diesem Prinzip angepasst und perfektioniert, es wurden Regeln aufgestellt und weitere Möglichkeiten des Paar- und Gruppentanzens geschaffen. Das Spektrum reicht dabei vom klassischen Tanz bis zur Moderne und künstlerischen Ausdrucksformen. Es finden Breiten- und Leistungssportwettkämpfe im In- und Ausland statt.

Es gibt verschiedene Formen des Rollstuhltanzes:

- *Combi* Paartanz mit einem "Fußgänger" und einem Rollstuhlfahrer. Welcher Partner männlich bzw. weiblich ist, wird nicht unterschieden. Gleichgeschlechtliche Paare sind nur im Breitensportbereich zulässig
- *Duo* Paartanz zweier Rollstuhlfahrer. Gleichgeschlechtliche Paare sind, wie in der Combi, nur im Breitensport zugelassen.
- *Formation* Mehrere Combi- bzw. Duopaare bzw. Einzeltänzer bilden eine Formation, bei der es insbesondere auf eine thematisch einfallsreiche Choreografie, Umsetzung der Musik in Bewegung und Synchronität ankommt.

- Im *Freestyle* und den künstlerischen und freien Tanzformen sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt. Hier entstehen ständig neue und einfallsreiche Choreografien und Ideen, die von den unterschiedlichsten Gruppen auf das Parkett umgesetzt werden.

Wettkämpfe gibt es sowohl im Standard (Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Quickstep, Slow-Fox und Tango), sowie im Latein (Cha Cha Cha, Rumba, Jive, Paso Doble und Samba).

Quelle: Wikipedia

Im Breitensport gibt es Workshops für Anfänger und Fortgeschrittene unter anderem in Ludwigsburg, Duisburg, Hannover und Greifswald.

Kassenübernahme: ist uns nicht bekannt.

Wo kann ich es lernen?

Z. B. im Behindertensportverein oder manchmal auch im Tanzsportverein. Oftmals wird dieser Sport auch an Körperbehindertenschulen angeboten. Genauere Informationen zu Rollstuhltanzgruppen kann Herr Michael Webel, Cheftrainer der Deutschen Nationalmannschaft im Rollstuhltanzen geben (E-Mail: michael.webel@htp-tel.de).

Geeignet für?

Es ist für jeden Rollifahrer möglich zu tanzen. Je nach körperlichen Möglichkeiten kann es individuell abgestimmt werden. (im E-Rollstuhl, eine Führungsstange für den mittanzenden Fußgänger vorn am Rollstuhl oder auch ein Tanz zu dritt). Interessant an diesem Sport ist, dass man sich trotz Rollstuhl ausdrucksvoll bewegen kann. Der Spaß steht im Vordergrund. Soziale Kontakte werden geknüpft. Jeder, der Interesse hat kann diesen Sport für sich ausprobieren.

7 Co-handicapped – Arbeitsgruppe der nicht behinderten Partner/innen

In dieser Arbeitsgruppe trafen sich sieben nicht behinderte Partner und eine Partnerin um gemeinsam Themen zu besprechen. Die Gruppe wurde von Matthias Licht moderiert.

8 Auswertung der Angebote

Von den insgesamt 29 Teilnehmenden gaben 15 Teilnehmerinnen und 3 Teilnehmer einen Fragebogen ab. Dem Tagungsangebot standen die Teilnehmenden offen und neugierig gegenüber, sie waren bereit, sich auf neue Erfahrungen einzulassen. Sich Zeit für sich selbst und für das eigene Wohlbefinden zu nehmen, kommt im elterlichen Alltag oft zu kurz.

Wie immer waren beim Seminar Art und Umfang der Behinderung bei den teilnehmenden Menschen sehr unterschiedlich, die Mehrzahl war körperbehindert, sinnesbehindert und psychisch behindert waren nur wenige.

Auch die Teilnehmer/innen der Befragung sind in der überwiegenden Zahl körperbehindert, meist besteht ihre Behinderung seit Geburt und damit bereits vor der aktiven Elternphase. Bei drei Teilnehmenden ist die Behinderung während der aktiven Elternphase durch Unfall oder Krankheit eingetreten.

Fast alle hatten bereits vor der Tagung Erfahrung mit den angebotenen Präventionsmaßnahmen, wie Yoga, Entspannung und Massage-techniken und hatten bereits mindestens einmal an einer stationären Reha Maßnahme teilgenommen und dort auch verschiedene Methoden kennengelernt.

Einige Teilnehmer nutzten bereits vor der Tagung Sportangebote wie Reiten, Schwimmen oder Rollstuhlsport und -tanz.

Alle angebotenen Präventionsmaßnahmen wurden mit Interesse angenommen. Massage- und Entspannungsangebote erwiesen sich für die meisten – unabhängig von der Behinderung – als geeignet. Yoga und Autogenes Training mussten aber auf besondere Bedingungen durch Behinderungen angepasst werden, z.B. wenn wegen Gleichgewichtsproblemen bestimmte Übungen nicht so wie beschrieben durchgeführt werden konnten. Einige Teilnehmer/innen wünschten sich auch eine individuellere Anleitung. Keine der durchgeführten Maßnahmen wurde als völlig ungeeignet eingeschätzt.

So war auch das diesjährige Feedback zum Seminar überwiegend positiv. Die hohe Anzahl derjenigen, die keine Angaben gemacht haben, lässt darauf schließen, dass der Aufenthalt in Uder für viele eine gute, erholsame Selbstverständlichkeit geworden ist. In den Rückmeldungen zur Qualität der Unterkunft und der Verpflegung wurde dies bestätigt.

Viel Zeit für die individuellen Bedürfnisse der Familie zu haben, die offene Gestaltung und die gute Organisation, sowie die vielfältigen Freizeitmöglichkeiten, die die Tagungsstätte und die Umgebung bieten, wurden gelobt. Einige hätten sich einen gemeinsamen Beginn und Abschluss gewünscht und sich noch mehr Erfahrungsaustausch erhofft, z.B. als Tipps, wie sich Entspannungsmöglichkeiten besser in den Alltag integrieren lassen.

Gruppenfoto zum Abschluss



9 Veröffentlichungen des bbe e.V.

Bestellformular

an: bbe.indoku@gmx.de

oder bbe e.V. Am Mittelfelde 80, 30519 Hannover

Die Veröffentlichungen werden gegen Druckkostenpreis versandt. Die Preisliste versteht sich inklusive Mehrwertsteuer. Versandkosten werden je nach Gewicht berechnet.

Behinderte Eltern und ihre Partner/innen erhalten die Ratgeber kostenlos

Nummer	Titel	Preis €	Anzahl
Ratgeber:			
R1	bbe e.V.: Assistenz bei der Familienarbeit für behinderte und chronisch kranke Eltern, Ratgeber für die Organisation von personellen Hilfen bei der Pflege und Erziehung der Kinder, Löhne, 3. Auflage 2003		3,00
R2	bbe e.V.: Kinderanhänger für E-Rollstuhl gesucht – Spezielle Hilfsmittel für die Familienarbeit behinderter und chronisch kranker Eltern, Löhne, 2002		3,00
R3	bbe e.V.: Ideenwettbewerb „Barrierefreie Kinder und Babymöbel“, Dokumentation, Löhne, 2004		3,00
Studie	Beratung für Eltern mit Behinderungen - Umfrageergebnisse zum Peer Counseling im bbe e.V., 2008		12,00
Dokumentationen der Tagungen:			
D 2000	bbe e.V.: „Behinderte und chronisch kranke Eltern organisieren sich“, Dokumentation der Tagung vom 19. bis 21. Mai 2000 in Uder, Hannover, 2000		0,50
D 2001	bbe e.V.: „Wir schaffen es – aber wie? Hilfen bei der Alltagsbewältigung für behinderte und chronisch kranke Eltern“, Dokumentation der Elterntagung 15.-17. Juni 2001 in Uder, Hannover, 2001		0,50
D 2002	bbe e.V.: „Was hat die Behinderung damit zu tun? - Rolle der Behinderung in der Partnerschaft behinderter und chronisch kranker Eltern“ Dokumentation der Elterntagung 1.-3. November 2002 in Uder, Hannover, 2002		0,50
D 2003	bbe e.V.: „Meine Eltern sind schon richtig! Welche Rolle spielt die Behinderung der Eltern für die Kinder“, Dokumentation der Elterntagung und Kinderseminar 31. 10. – 2.11. 2003 in Uder, Hannover, 2003		2,00
D 2004	bbe e.V.: „Handicap im Doppelpack Alltagsbewältigung von behinderten Eltern mit behinderten Kindern“ Dokumentation einer Elterntagung 5.-7.11.2004, Hannover 2004		2,00
D 2005	bbe e.V.: „Geht nicht – gibt´s doch! Folgen der tagesformabhängigen oder voranschreitenden Beeinträchtigungen bei behinderten und chronisch kranken Eltern“, 16.-18.9.2005 in Uder, Hannover 2005		2,00
D 2006	bbe e.V.: „Zukunft behinderter und chronisch kranker Eltern und ihrer Familien - Fachtagung für Eltern und Multiplikator/innen“, 29.9.-2.10.2006 in Uder, Hannover 2006		3,00
D 2007	bbe e.V.: „Erholungsmöglichkeiten für Eltern mit Behinderung und ihre Kinder - Elternseminar zum Thema Urlaub und Eltern-Kind-Kuren“, 2.-7.10.07 in Uder, Hannover 2007		2,00
D 2008	bbe e.V.: "Kinder und Jugendliche als pflegende Angehörige - das muss nicht sein! Eltern mit Behinderungen suchen nach Lösungen zur Entlastung der Familie", 2.-5.10.08 in Uder, Hannover 2008		2,00
D 2009	bbe e.V.: " Individuelle und familiengerechte Gesundheitsförderung für Eltern mit Behinderungen und chronischen Erkrankungen, 20.- 24.5.09 in Uder, Hannover 2009		2,00

Summe

An

bbe e.V.
Am Mittelfelde 80
30519 Hannover

Besteller/in:

Name:
Straße:
PLZ, Ort:

10 Adressen der ISL-Mitgliedsorganisationen

Interessenvertretung Selbstbestimmt Leben in Deutschland e.V.

Bundesgeschäftsstelle

Krantorweg 1

13503 Berlin

sarnade@isl-ev.de

Mitgliedsorganisationen

Berlin

Berliner Zentrum für selbstbestimmtes Leben behinderter Menschen e.V. - BZSL

Prenzlauer Allee 36, GW III, 1.OG

10405 Berlin

webseite: www.BZSL.de

e-mail: : info@bzsl.de

Tel.: 030-44054424/25

Fax: 030-44054426

Arbeitsgemeinschaft für selbstbestimmtes Leben schwerstbehinderter Menschen -
ASL - e.V.

Oranienstr. 189

10999 Berlin

webseite: www.asl-berlin.de

e-mail: asl-berlin@t-online.de

Tel.: 030-61401400

Fax: 030-61658951

Bremen

Selbstbestimmt Leben Bremen e.V.

Ostertorsteinweg 98

28203 Bremen

webseite: www.slbremen-ev.de

e-mail: ZSLBremen@aol.com

Tel.: 0421-704409

Fax: 0421-704401

Düsseldorf

Zentrum für selbstbestimmtes Leben Düsseldorf

Postfach 105555

40046 Düsseldorf
Tel.: 0211 - 82 80 738
Fax.: 0211 - 82 80 743
Webseite: www.zsl-duesseldorf.de
e-mail: info@zsl-duesseldorf.de

Erlangen

Zentrum für selbstbestimmtes Leben Behinderter e.V. Erlangen -
Assistenzorganisation
Luitpoldstr. 44
91052 Erlangen
webseite: www.zsl-erlangen.de
e-mail: info@zsl-erlangen.de
Tel.: 09131-8104690
Fax: 09131-204572

Zentrum für selbstbestimmtes Leben Behinderter Erlangen e.V.
Beratung für Behinderte
Luitpoldstr. 42
91052 Erlangen
webseite: <http://www.zsl-erlangen.de>
e-mail: info@zsl-erlangen.de
Tel.: 09131-205022
Fax: 09131-207351

Frankfurt am Main

ZsL - Zentrum für selbstbestimmtes Leben behinderter Menschen Frankfurt e.V.
Fürstenberger 27
60322 Frankfurt a.M.
webseite: www.selbstbestimmt-leben-frankfurt.de
e-mail: info@selbstbestimmt-leben-frankfurt.de
Tel + Fax : 069-5971361

Hamburg

Autonom Leben e.V.
Langenfelder Str. 35
22769 Hamburg
webseite: www.autonomleben.de
e-mail: mail@autonomleben.de
Tel.: 040-43290148
Fax: 040-43290147

Hannover

ISL Landesverband Niedersachsen

c/o Bernd Dörr
Am Mittelfelde 80
30519 Hannover
e-mail: bdoerr@gmx.net
Tel.: 0511-2716215

Bundesverband behinderter und chronisch kranker Eltern e.V.
Am Mittelfelde 80
30519 Hannover
webseite: www.come.to/behinderte-eltern
e-mail: SelbstbestimmLebenHannover@t-online.de
Tel.: 0511 - 6963256
Fax: 0511 - 2716215

Selbstbestimmt Leben Hannover e.V.
Am Mittelfeld 80
30519 Hannover
e-mail: SelbstbestimmLebenHannover@t-online.de
Tel.: 0511-3522521
Fax: 0511-2716215

Heidelberg

BiBeZ - Ganzheitliches Bildungs- und Beratungszentrum zur Förderung und Integration behinderter/chronisch erkrankter Frauen und Mädchen e.V.
Alte Eppelheimer Str. 38-40
69115 Heidelberg-Bergheim
webseite: www.bibez.de
e-mail: bibez@gmx.org
Tel.: 06221-600908 und 06221-586779
Fax: 06221-586778

Jena

Jenaer Zentrum für selbstbestimmtes Leben behinderter Menschen e.V. - JZsL
Hermann-Pistor-Str. 1
07745 Jena
webseite: www.jzsl.de
e-mail: info@jzsl.de
Tel.: 03641-331375
Fax: 03641-396252

ISL Landesverband Interessenvertretung Selbstbestimmt Leben in Thüringen e.V.
Drakendorfer Str. 12a

07747 Jena
webseite: www.isl.infonet-thueringen.de
e-mail: jenageorge@hotmail.com
Tel.: 03641-361155
Fax: 03641-398814

Kassel

Bildungs- und Forschungsinstitut zum selbstbestimmten Leben Behinderter -
bifos e.V.
Kölnische Str. 99
34119 Kassel
webseite: www.bifos.de
e-mail: service@bifos.de
Tel.: 0561-72885-40
Fax: 0561-72885-44

Verein zur Förderung der Autonomie Behinderter -fab e.V.
Kölnische Str. 99
34119 Kassel
webseite: www.fab-kassel.de
e-mail: info@fab-kassel.de
Tel.: 0561-72885-0
Fax: 0561-72885-29

Koblenz

Zentrum für selbstbestimmtes Leben behinderter Menschen Koblenz
Moselweißer Str. 21
56073 Koblenz
webseite: www.zsl-mainz.de
e-mail: zsl-koblenz@gmx.net
Tel.: 0261-5796151
Fax: 0261-5796152

Köln

Zentrum für selbstbestimmtes Leben Köln
An der Bottmühle 2
50678 Köln
webseite: www.zsl-koeln.de
e-mail: info@zsl-koeln.de
Tel.: 0221-322290
Fax: 0221-321469

Leipzig

ZSL Leipzig
c/o Selbständige Abt. Sozialmedizin
Phillipp-Rosenthal-Str. 55
04103 Leipzig
webseite: www.zsl-leipzig.de
email: kontakt@zsl-leipzig.de
Tel.: 0341-9831010
Fax: 0341-4791027

Mainz

Zentrum für selbstbestimmtes Leben behinderter Menschen (ZsL) Mainz e.V.
Rheinstr. 43-45
55116 Mainz
webseite: www.zsl-mainz.de
e-mail: info@zsl-mainz.de
Tel.: 06131-146743
Fax: 06131-14674440

München

Verbund behinderter Arbeitgeber/innen e.V. - VbA
Westendstr. 93
80339 München
webseite: www.vba-muenchen.de
e-mail: beratung@vba-muenchen.de
Tel.: 089-54034-680/-684
Fax: 089-54034-685

Regensburg

Phönix e.V.
Rote-Löwen-Str. 10
93047 Regensburg
webseite: www.phoenix-regensburg.de
e-mail: phoenix@phoenix-regensburg.de
Tel.: 0941-560938
Fax: 0941-561422

Stuttgart

Aktive Behinderte - Zentrum für selbstbestimmtes Leben behinderter Menschen e.V.
Reinsburgstr. 56
70178 Stuttgart
webseite: www.aktive-behinderte.de

e-mail: info@aktive-behinderte.de

Tel.: 0711-7801858

Fax: 0711-2204133

Würzburg

WüSL - Selbstbestimmtes Leben Würzburg e.V.

Zeller Str. 3c

97082 Würzburg

webseite: www.wuesl.de

e-mail: info@wuesl.de

Tel.: 0931-50456

Fax: 0931-50455

Mensch zuerst - Netzwerk People First Deutschland e.V.

Kölnische Straße 99

D - 34119 Kassel

E-Mail: info@people1.de

Internet: www.people1.de

Telefon: (05 61) 7 28 85 - 55 oder -56

Fax: (05 61) 7 28 85 - 58

Partner der ISL

Integrationsbegleitung Access gGmbH

Arbeit für Menschen mit Behinderung

Michael-Vogel-Str. 1c

91052 Erlangen

webseite: www.access-ifd.de

e-mail: arbeit@access-ifd.de

Tel.: 09131-897444

Fax: 09131-897449

Forum selbstbestimmter Assistenz behinderter Menschen - ForseA e.V.

Nelkenweg 5

74673 Mulfingen-Hollenbach

webseite: www.forsea.de

e-mail: info@forsea.de

Tel.: 07938-515

Fax: 07938-8538

Mobil: 0171-2354411