

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

30.09. bis 03.10.2011 in Uder

Veranstalter:

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

Wir danken für die finanzielle Unterstützung
durch den AOK-Bundesverband

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: Kerstin Blochberger, Heike Odenthal, Katrin Schiller, Jutta Sommerkorn, Holger Kringer, Christiane Rischer

Redaktion: Katrin und Udo Schiller

Stand: Dezember 2011

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**

30.09. bis 03.10.2011 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	5
2	Organisatorisches/ und Teilnehmer/innen	6
3	Feldenkrais	9
4	Autogenes Training	11
5	Yoga	12
6	Sitzgymnastik	14
7	Shiatsu	15
8	Auswertung der Angebote	17
9	Gruppenfoto	19
10	Veröffentlichungen des bbe e.V.	20
11	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 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 vielen 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) 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 2011 zum 3. Mal 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. Bei manchen Präventionstechniken hat sich allerdings herausgestellt, dass eine Einführungsveranstaltung für alle Interessierten kaum Möglichkeiten der individuell passende Praxisanwendung vermitteln kann. In kleinen Gruppen mit Teilnehmer/innen ähnlicher Behinderungsbilder kann besser auf die Bedürfnisse der Einzelnen Teilnehmer/in eingegangen werden.

2. Organisatorisches und Teilnehmer/innen

Eingeladen waren wieder Mitglieder des bbe e.V. und ratsuchende Menschen mit Behinderungen, die sich in den letzten 12 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 29 erwachsene Teilnehmer/innen, davon 6 nicht behinderte Partner/innen. 27 Kinder sowie 6 Assistenten/innen waren ebenfalls dabei. 3 der älteren Kinder haben die professionellen Kinderbetreuerinnen aktiv unterstützt, damit die Eltern sich trotz der großen Kindergruppe entspannen konnten.

Viele Familien kannten den Tagungsort bereits aus früheren Seminaren. Sie freuten sich 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
- Shiatsu
- Mandalas (während der laufenden Angebote)
- Scapbooking
- Entspannung durch Ohrkerzen
- Entspannung nach Feldenkrais
- Sitzgymnastik
- Autogenes Training

Weiterhin standen auf dem Programm:

- Sauna
- Kegeln
- gemütlicher Abend für die ganze Familie

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 ih-

nen allein oft verwehrt sind oder z.B. durch die Behinderung des Elternteils nur eingeschränkt erlebbar sind. Als Beispiel steht hier der Ausflug einer kleinen Gruppe mit den Bussen der Familienferienstätte in das nahegelegene Freizeitbad in Bad Heiligenstadt.

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.

Mit einem herzlichen Dank an alle Referenten/innen, Arbeitsgruppenleiter/innen, Moderatoren/innen, Kinderbetreuer/innen, Organisatoren/innen, an das Hauspersonal und die Hausleitung der Familienferienstätte Uder verabschiedeten sich alle beim gemeinsamen Foto.

3. Feldenkrais – Praktische Arbeit mit eigener Körpererfahrung

Kursleiter: Holger Kringer

Grundlage der Feldenkrais-Methode ist ein tiefes Verständnis der menschlichen Lernprozesse. Durch genaue Wahrnehmung des eigenen Körpers in Bewegung erkennen wir unsere gewohnten Bewegungen und erlernen neue Bewegungsmöglichkeiten, die unsere körperliche, geistige und seelische Entwicklung anregen. Wir werden klar im Denken und Handeln.

Diese Methode verknüpft auf besondere Weise Bewegung, Sinneswahrnehmung, Fühlen und Denken miteinander. In der Qualität unserer Bewegungen spiegelt sich unser ganzes Selbst.

Dr. Moshé Feldenkrais (1904 – 1984), der Begründer dieser Methode, war ein Pionier auf zahlreichen Gebieten. Mit 14 Jahren wanderte er nach Palästina aus und arbeitete später u.a. als Physiker in der Kernforschung. Früh beschäftigte er sich mit asiatischen Kampfsportarten, wurde Judomeister und erlangte 1936 als erster Europäer den schwarzen Gurt.

Eine eigene Knieverletzung veranlasste ihn, über Zusammenhänge und Wechselwirkungen zwischen Bewegung, Denken, Sinnesempfindungen und Emotionen zu forschen.

Seine Erkenntnisse waren revolutionär und bildeten die Grundlage für den ganzheitlichen Ansatz der Feldenkrais-Methode, die heute weltweit erfolgreich praktiziert wird.

Die Feldenkrais-Methode ist eine ganzheitliche, klar strukturierte Lernmethode, die sanfte Bewegungen mit bewusster Aufmerksamkeit verbindet, um die Bewegungsqualität zu verbessern. Sie führt zu wohltuenden vereinfachten Körperabläufen, verbesserter Koordination, erhöhter Konzentration und mehr Lebensfreude.

Ihre Fähigkeit, mit Präzision, Kraft und Spontaneität zu handeln wird erweitert und dadurch Ihr Lernvermögen vergrößert. Zudem können Sie Leichtigkeit, Effizienz und Eleganz in Ihren Bewegungen entdecken und entwickeln. Sie nehmen sich selbst mehr und erleben sich intensiver.

In diesem Seminar lag der Schwerpunkt auf der Fähigkeit, sich von Rückenlage auf die Seite zu drehen. Ausgangsstellung zu Beginn war also die Rückenlage. Nach dem das Bewusstsein auf den Kontakt der verschiedenen Körperteile auf die Unterlage gelenkt wurde, begann die Gruppe entsprechend des Bewegungsauftrages zunächst einen Fuß, später dann den anderen Fuß wiederholt nach außen zu drehen bis das Bein am Ende des Bewegungsablaufes mit angewinkelter Hüfte und Knien aufgestellt war. Über einen verstärkten Druck auf das angestellte Bein wurde die Drehung auf die Seite eingeleitet. Endstellung des Bewegungsablaufs war die Seitenlage, sowohl nach rechts als auch nach links.

Am Ende der Einheit stand der kurze Erfahrungsaustausch mit den Veränderungen, welche der Einzelne wahrgenommen hat. Dabei fielen die Rückmeldungen, entsprechenden der sehr großen Unterschiedlichkeit in den motorischen Fähigkeiten unterschiedlich, jedoch durchweg positiv aus.

4. Autogenes Training als Entspannungsmethode für behinderte Menschen

Kursleiterin Christiane Rischer

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.

Diese Methode ist durch individuell angepasste gedankliche Vorstellungen besonders gut für behinderte Menschen geeignet, die andere Entspannungsverfahren aufgrund ihrer Behinderung oft nur eingeschränkt nutzen können. Die erzielte Entspannung ist in diesen Verfahren für Menschen mit Behinderung auch nur bedingt von Nutzen. Mit Hilfe des Autogenen Trainings werden optimale Entspannungserfahrungen erzielt. Darüber hinaus ist die Methode leicht erlernbar. Autogenes Training fördert die Selbstbestimmung und erhöht die Fähigkeit eigene Bedürfnisse wahrzunehmen und zu realisieren.

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

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

5. 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, den unter anderem gehört, die Begierden zu zügeln und Methoden der Reinigung auszuüben. Der spirituelle Hintergrund des Yoga differiert bei verschiedenen Schulen erheblich, 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 Konzentrations-

punkten, 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 Krankassen 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 in Rahmen des Präventionsprinzips der Vermeidung spezifischer Risiken und stressabhängiger Krankheiten erstattet werden.

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 – bei Verständnis für profunde Kenntnis der Behinderung – 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 dem Einzelunterricht stattfinden sollte. Also da, wo Übung und Austausch am individuellsten ist.

Quelle: Wikipedia

6. Sitzgymnastik

Kursleiterin: Jutta Sommerkorn

Diese Gymnastik wird im Sitzen ausgeführt. Entweder auf einem Stuhl oder auch im Rollstuhl sitzend.

Folgende Übungen sind u.a. möglich:

- mit dem Kopfkreisen,
- Tücher oder Bälle vom Fußboden aufheben,
- Hände gegeneinander drücken,
- Arme kreisen,
- über dem Kopf die beiden Hände zusammenklatschen,
- Füße vom Fußboden abheben

Bei dieser Gymnastik kann jeder nach seinen individuellen Möglichkeiten teilnehmen.

Die Kostenübernahme über die Krankenkasse ist im Rahmen der ärztlich verordneten Physiotherapie möglich.

Lernen kann man die Sitzgymnastik in Krankengymnastikpraxen.

Es können Menschen mit unterschiedlichen Behinderungen teilnehmen.

7. Shiatsu

Kursleiterin: Kerstin Blochberger

Wo ist Shiatsu entstanden?

Shiatsu kommt aus Japan (jap. 指圧, shi = Finger, atsu = Druck) und ist eine Form der Körpertherapie, hervorgegangen ist sie aus der traditionellen chinesischen Massage (Tuina). Verschiedene Formen der energetischen Körperarbeit und manuellen Behandlungsmethoden werden kombiniert. Shiatsu bedeutet übersetzt „Fingerdruck“. Bei der Behandlung wird zur Berührung der ganze Körper eingesetzt. Der Behandelnde arbeitet allerdings weniger mit Muskelkraft als mit seinem Körpergewicht. Während der Behandlung wird versucht, eine „energetische Beziehung“ zum Klienten herzustellen. Vom Behandelnden ist Achtsamkeit, Sensibilität und Offenheit gefragt. Gerade für Menschen mit Behinderungen bedeutet dies, dass auf individuelle Bedürfnisse gut eingegangen werden kann. Im „Zen Shiatsu“ spielen die einzelnen Punkte keine sehr große Rolle, es wird der gesamte Meridian behandelt. Dazu wurde ein komplexes Diagnose-System am Bauch und Rücken sowie spezielle Meridian-Dehnungsübungen entwickelt.

Im asiatischen Raum wird überwiegend das sehr körperorientierte Shiatsu nach Namikoshi praktiziert und gelehrt, im Westen wird der energetischere Masunaga-Stil bevorzugt. Die Weiterentwicklung der Techniken erfolgt heute überwiegend in der westlichen Welt.

Was genau passiert bei der Behandlung?

Im Unterschied zu [Akupunktur](#) und [Akupressur](#) werden im Shiatsu nicht nur einzelne Punkte am Körper stimuliert. Es wird entlang der verbindenden Meridiane behandelt. Der Behandler kann sich auch

von der eigenen Achtsamkeit und Wahrnehmung auf die aktuelle Befindlichkeit der Klienten sowie deren körperlichen Ausdruck in seiner Behandlung leiten lassen.

Behandelt wird mit den Händen (Finger und Handballen), aber auch mit den Ellbogen und Knien. Neben sanften rhythmischen, werden auch tiefergehende Techniken sowie Dehnungen und Rotationen eingesetzt. Der/die Praktiker/in nutzt dabei sein eigenes Körpergewicht und arbeitet vor allem aus der Körpermitte heraus. Lockere bequeme Kleidung ist wichtig.

Für wen ist Shiatsu geeignet?

Shiatsu wird besonders zur Behandlung von Beschwerden am Bewegungsapparat eingesetzt (Knie-, Hüft-, Schulter-, Rückenbeschwerden). Meist wird die Behandlung im Liegen auf einer Bodenmatte durchgeführt. Es ist allerdings auch möglich, im Sitzen die Schultern und Arme zu behandeln, wenn für ausreichend Auflage der Arme gesorgt werden kann. Bei der Lagerung sollte immer auf eine stabile Unterlage geachtet werden.

Wie kann Shiatsu erlernt werden?

Shiatsu ist zur Selbstbehandlung nicht geeignet. Einstiegskurse als Behandler/in kann man mitunter in Volkshochschulen oder anderen Bildungszentren mitmachen. Zertifizierte Ausbildungen gibt es in verschiedenen Stufen bei den Shiatsu-Verbänden.

Wo finde ich Shiatsu-Angebote?

In manchen Physiotherapiepraxen wird Shiatsu angeboten, einige Heilpraktiker wenden diese Methode ebenfalls an. Die Behandlung wird nicht als Standardkassenleistung von der gesetzlichen Krankenkasse übernommen. Eine Behandlung kostet zurzeit zwischen 50

und 60 Euro für ca. eine Stunde. Manchmal bieten Behandler/innen, die sich in Ausbildung befinden, günstigere Tarife an.

Quelle: <http://de.wikipedia.org/wiki/Shiatsu> zuletzt aufgerufen am 1.9.2010

Weitere Informationen unter: www.shiatsu.de/shiatsu_behandlung.php

8. Auswertung der Angebote

Unsere Entspannungsangebote fanden bei den Teilnehmenden großen Anklang.

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, meist besteht ihre Behinderung seit Geburt und damit bereits vor der aktiven Elternphase.

Die Eltern mit Sinnesbehinderung erhielten Hilfe durch eine Gebärdendolmetscherin.

Fast alle hatten bereits vor der Tagung Erfahrung mit einer oder mehreren der angebotenen Präventionsmaßnahmen, (z.B. Yoga). Sie lernten die verschiedenen Methoden oft bei stationären Rehamaßnahmen kennen.

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

Alle angebotenen Präventionsmaßnahmen wurden mit Interesse angenommen. Entspannungsangebote erwiesen sich für die meisten – unabhängig von der Behinderung – als geeignet. Yoga, Feldenkrais

und Shiatsu 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.

Vor allem das Angebot Feldenkrais war sehr gut besucht und für fast alle Teilnehmer neu.

Viele Workshop-Anbieter kommen gern mit ihrem Angebot wieder nach Uder, um neuen Familien einen Einstieg in bisher unbekanntere Präventionsmethoden zu ermöglichen. So können sie ihr Angebot eine Zusammenarbeit mit den Teilnehmer/innen immer wieder an neue Behinderungsarten anpassen. Auch für neue Familien stand am Ende fest: Uder sollte für möglichst viele Familien eine gute, erholsame Selbstverständlichkeit werden. Deshalb haben Familien, die sich erstmals angemeldet hatten, auch Vorrang bei der Platzvergabe.

Die Rückmeldungen zum Seminar waren überwiegend positiv.

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.

Unsere Jüngsten konnten in der Kinderbetreuung malen und toben. Beim gemeinsamen Spaziergang zum Hexenhäuschen gab es ein Picknick. Stockbrot am Lagerfeuer mit den Eltern durfte auch nicht fehlen. – Herzlichen Dank an das Team für die schöne Gestaltung der Kinderbetreuung.

9. Gruppenfoto zum Abschluss



10. 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
D 2010	bbe e.V.: " Individuelle und familiengerechte Gesundheitsförderung für Eltern mit Behinderungen und chronischen Erkrankungen, 21.- 24.5.10 in Uder, Hannover 2010		2,00

11. Adressen der ISL-Mitgliedsorganisationen

Interessenvertretung Selbstbestimmt Leben in Deutschland e.V.

Bundesgeschäftsstelle

Krantorweg 1

13503 Berlin

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.

Trendelenburgstr.12

14057 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: 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 Frank-
furt 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

Gießen

Zentrum für selbstbestimmte Leben
Lichter Straße 19a

35394 Gießen

webseite: www.zsl-giessen.de

e-mail: busam@zsl-giessen.de

Tel.: 0611-5815719

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 chro-
nisch kranker Eltern e.V.

Am Mittelfelde 80

30519 Hannover

webseite: www.behinderte-eltern.de

e-mail: Behinderte.Eltern@gmx.de

Tel.: 0511-6963256

Selbstbestimmt Leben Hannover e.V.

Am Mittelfelde 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 er-
krankter 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 Interessenvertre-
tung Selbstbestimmt Leben in Thü-
ringen e.V.

Hermann-Pistor-Str. 1

07745 Jena

webseite: www.lv-isl-thueringen.de

Tel.: 03641-361155

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

Mensch zuerst - Netzwerk People First Deutschland e.V.

Kölnische Straße 99

34119 Kassel

webseite: www.menschzuerst.de

E-Mail: info@people1.de

Telefon: 0561- 72885-55oder -56

Fax: 0561 72885-58

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

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

Konstanz Landkreis

Selbstbestimmt Leben e. V. SL e. V.
Landkreis Konstanz

Torkelweg 2

78224 Singen

e-mail: Britaschade@web.de

Tel.: 07731-799644

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: info@vba-muenchen.de

Tel.: 089-54034-680/-684

Fax: 089-54034-685

Regensburg

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

Zentrum für Selbstbestimmtes Leben
Regensburg e.V.
Ostengasse 20
93047 Regensburg
e-mail: zslregensburg@gmx.de
Tel.: 0941-5843666

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

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 Muldingen-Hollenbach
webseite: www.forsea.de
e-mail: info@forsea.de
Tel.: 07938-515
Fax: 07938-8538
Mobil: 0171-2354411

Weibernetz e.V.
Projekt "Politische Interessenvertre-
tung behinderter Frauen"
Kölnische Str. 99
34119 Kassel
webseite: www.weibernetz.de
e-mail: info@weibernetz.de
Tel.: 0561-72885-85
Fax: 0561-72885-53