

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

02.10.2013 bis 06.10.2013 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, Christiane Rischer, Jutta Kringer, Holger Kringer

Redaktion: Peggy Steinecke und Kerstin Blochberger

Stand: Oktober 2013

Bezugsstelle: bbe e.V., Am Mittelfelde 80, 30519 Hannover, Tel.: 0511 – 69 63 256, E-Mail: elternassistenz-hannover@behinderte-eltern.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 herunterzuladen.

Nachdruck nur auszugsweise mit Quellenangabe gestattet.

Inhaltsverzeichnis

1. Einführung in das Thema.....	4
2. Organisatorisches und Teilnehmer/innen	5
3. Autogenes Training als Entspannungsmethode für	8
behinderte Menschen (Phantasiereise)	8
4. Yoga.....	9
5. Feldenkrais – Praktische Arbeit mit eigener	11
Körpererfahrung.....	11
6. Märchen und Mandala	13
7. Sanfter Muskelaufbau	14
8. Ohrkerzen	15
9. Entspannung für die Hände	18
10. Co-Handicap	19
11. Auswertung der Angebote	19
12. Gruppenfoto zum Abschluss.....	22
13. Veröffentlichungen des bbe e.V.	23
14. Adressen der ISL-Mitgliedsorganisationen.....	24

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 2013 zum 5. 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 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. In kleinen Gruppen mit Teilnehmer/innen ähnlicher Behinderungsbilder kann auf die Bedürfnisse der einzelnen Teilnehmer/in besser 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 14 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 8 nicht behinderte Partner/innen. 30 Kinder/ Jugendliche sowie 10 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. Da einige Techniken aus dem letzten Jahr wiederholt angeboten wurden, konnten sie von Menschen kennengelernt werden, die diese im letzten Seminar verpasst hatten. Auch die 9 erwachsenen Teilnehmer/innen, die zum ersten Mal angereist waren, haben sich schnell für ein individuelles Programm entschieden und die Gespräche zwi-schendurch zum regen Austausch genutzt.

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:

- Autogenes Training
- Yoga
- Feldenkrais
- Märchen und Mandala
- sanfter Muskelaufbau
- Entspannung durch Ohrkerzen
- Entspannung für die Hände

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 Möglichkei-

ten 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. 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. Autogenes Training als Entspannungsmethode für behinderte Menschen (Phantasiereise)

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.

4. 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 es 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 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 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 als Einzelunterricht stattfinden sollte. Also da, wo Übung und Austausch am individuellsten ist.

Quelle: Wikipedia

5. 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 wahr 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. Nachdem das Bewusstsein auf den Kontakt der verschiedenen Körperteile auf der 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 Unter-

schiedlichkeit in den motorischen Fähigkeiten unterschiedlich, jedoch durchweg positiv aus.

6. Märchen und Mandala

Kursleiterin: Birgit Halder

Nach dem Vorlesen eines Märchens konnten sich die Teilnehmer/innen eine Mandala-Vorlage aussuchen und mit verschiedenen Malwerkzeugen ausmalen.

Ursprünglich bedeutet das Wort Mandala Kreis. Die meisten Mandalas zum Ausmalen besitzen auch tatsächlich eine Kreisform. Es gibt jedoch auch quadratische Mandalas. Mandalas kann man in der Mitte beginnen und von dort nach außen weitermalen. Ebenso kann man außen anfangen und das Mandala in der Mitte beenden. Bei einem Mandala handelt es sich selten um ein einfaches Bild.

Meistens bestehen die Mandalas aus Symbolen und Zeichen, die symmetrisch im Kreis oder Quadrat angeordnet sind. Würde man das Mandala in der Mitte falten oder knicken, lägen gleiche Symbole und Bilder aufeinander wie bei einem Spiegelbild.

Die Mandalas haben eine sehr lange Tradition in fast allen Kulturen. Schon seit tausenden von Jahren existieren in Asien, insbesondere Indien und China, vor allem religiöse Mandalas. Aber auch in den christlichen und indianischen Kulturen und in alten Hochkulturen bei den Ägyptern und Inkas waren die Mandalas schon vor langer Zeit bekannt.

Das Ausmalen oder Entwerfen von Mandalas ist eine sehr beruhigende Tätigkeit. Bereits kleinere Kinder können sich in diese Arbeit so vertiefen, dass sie ganz zur Ruhe kommen und Ablenkung und Erholung vom Stress des Alltags finden. Insbesondere die Farben kann man je nach Stimmung wählen. Helle freundliche Farben heben

die Laune, gedämpfte Blau- und Grüntöne bringen Körper und Geist zur Ruhe. Prima eignen sich die fertigen Mandalas als Raumschmuck.

Immer wieder bieten sie einen Anreiz, sie zu betrachten und sich in sie zu versenken. Die Betrachtung von Mandalas gleicht einer Meditation. Bilder und Farben strahlen Symmetrie und Ordnung aus und führen zu innerer Harmonie. Ein ganz toller Schmuck für das Schlafzimmer und ein tolles Geschenk zu jeder Gelegenheit!

Der Vorteil dieser gleichsam kreativen und meditativen Beschäftigung liegt darin, dass man nur wenig Material und Vorbereitungszeit benötigt und dass man eigentlich überall (draußen oder drinnen) malen kann. Der „Schwierigkeitsgrad“ der Mandalas kann individuell gewählt werden. So bietet es auch für Menschen mit eingeschränkter Feinmotorik eine Möglichkeit, sich intensiv mit Farben und Formen zu beschäftigen. Auch eine gleichzeitige Beschäftigung von Erwachsenen und Kindern ist hier möglich. Der Zeitrahmen lässt sich jederzeit frei bestimmen, angefangen von einer kurzweiligen Beschäftigung bis hin zum Malen über mehrere Stunden... Es gibt zahlreiche Quellen im Internet, um sich kostenlos Mandalas zum Ausmalen zu downloaden. Gleichzeitig gibt es aber auch gute Bücher und / oder Ausmalbücher, die die vielfältigsten Vorlagen bieten.

Quelle: bbe e. V. Dokumentation 2010

7. Sanfter Muskelaufbau

Kursleiterin: Alexandra Lenz

Bei dieser Methode können verschiedene Muskelgruppen einzeln trainiert werden, sodass auch Menschen mit Spastik, Querschnitts- oder Halbseitenlähmungen ein individuelles Trainingsprogramm für sich zusammenstellen können.

Dabei geht es um Kräftigung und Straffung gerader und schräger Muskulatur. Durch den Einsatz verschiedener Haushaltsgegenstände und Spielzeug (gefüllte Wasserflaschen oder Bälle) können die Übungen in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden ausprobiert werden. Auch Terrabänder oder Hüpfbälle sind sehr geeignet.

8. Ohrkerzen

Kursleiterin: 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, den 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" empfundenen Druckaus-

gleich im Ohr-, Stirn- und Nebenhöhlenbereich. Dieser physikalische Effekt wird, oft schon direkt nach der Anwendung, subjektiv als wohltuende, druck- und schmerzlindernde Empfindung, hauptsächlich 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.

9. Entspannung für die Hände

Kursleiterin: Jutta Kringer

Entspannung für die Hände wurde von mir in Einzelbehandlung durchgeführt. Jedem Klienten wurde zu Beginn erklärt, wie die Behandlung abläuft. Bei angenehmer Atmosphäre mit Stimmungsteilnahme durfte der Klient mit einer hochwertigen Aloe Vera Seife seine Hände unter fließend warmem Wasser waschen. Anschließend verteilte ich ein gut verträgliches Aloe Vera Peeling auf nur einer Hand. Dieses strich ich sanft über Handrücken und Handinnenflächen und jeden einzelnen Finger und massierte so die oberen Hautschichten. Unter fließend warmem Wasser strich ich wieder über die Hand, um die abgestorbenen gelösten Hautpartikel abzuspuhlen. Dann massierte ich in derselben Reihenfolge sanft ein hochprozentiges Aloe Vera Gel auf die Hand und Finger. Nachdem diese eingezogen war, verteilte ich eine Aloe Vera Propolis Creme auf dieselbe Hand, ebenso mit allen Fingern und Flächen ausstreichend. Es wurde sehr behutsam darauf geachtet, dass alles in Ruhe geschah. Wichtig war mir auch, ein Bewusstsein zu schaffen, die so viel leistenden, oft vernachlässigten Hände wieder zu (er-)spüren. Erst nach einer gemeinsamen Analyse mit dem Klienten der Befindlichkeit und möglicher Veränderungen, behandelte ich die zweite Hand auf Wunsch genauso wie bereits beschrieben. Interessant war, dass fast alle Behandelten nach der ersten Hand äußerten, dass diese sich größer oder besser atmend anfühle. In der Zeit, in der der Klient sich verwöhnen ließ und seinen Gedanken nachhing/nachspürte, konnte er zum Thema "Hände aus göttlicher Sicht" auf einem ausgestellten Plakat die Impulse vertiefen.

10. Co-Handicap

Parallel zu den Entspannungsangeboten trafen sich die nichtbehinderten Partner/innen zu einer Gesprächsrunde. Unter der Moderation von Lutz Wagner tauschten sie sich aus, wie sie als Partner/in auf ihre eigenen gesundheitlichen Grenzen achten können.

7 Väter und Mütter tauschten sich zum Thema „Co-Handicaped“ aus. Jeder konnte über seine Lebenssituation erzählen.

Schnell wurde klar, dass für alle Teilnehmer ein Ausgleich zur Belastung, die durch Job und Familie entsteht, sehr wichtig ist.

Einige Teilnehmer suchen diesen Ausgleich bei sportlichen Aktivitäten. Sie spielen regelmäßig Squash, Tischtennis, tanzen oder joggen. Für alle Teilnehmer war dieser Austausch wichtig, und einige nahmen durchaus neue Anregungen mit nach Hause.

11. 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. Bei einigen Eltern spielte aber auch die fortschreitende Behinderung eine zunehmend bedeutendere Rolle im Familienalltag.

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 Schwimmen Kegeln, Sauna.

Alle angebotenen Präventionsmaßnahmen wurden mit Interesse angenommen. Entspannungsangebote erwiesen sich für die meisten – unabhängig von der Behinderung – als geeignet. Yoga musste aber auf besondere Bedingungen durch Behinderungen angepasst werden, z. B. wenn wegen Gleichgewichtsproblemen bestimmte Übungen nicht so wie beschrieben durchgeführt werden konnten. Keine der durchgeführten Maßnahmen wurde als völlig ungeeignet eingeschätzt.

Viele Workshop-Anbieter kommen gern mit ihrem Angebot wieder nach Uder, um neuen Familien einen Einstieg in bisher unbekannte Präventionsmethoden zu ermöglichen. So können sie ihr Angebot in Zusammenarbeit mit den Teilnehmer/innen immer wieder an neue Behinderungsarten anpassen. Auch für die 5 neuen Familien stand am Ende fest: das Seminar in Uder sollte für möglichst viele Familien eine gute, erholsame Selbstverständlichkeit werden. Deshalb hatten Familien, die sich erstmals angemeldet haben, auch Vorrang bei der Platzvergabe.

Die Rückmeldungen zum Seminar waren überwiegend positiv. In der Befragung zur Zufriedenheit mit dem Seminar gaben alle an der Befragung teilnehmenden Familien an, dass die Veranstaltung für sie nützlich und bereichernd war. Mit der Unterkunft und Verpflegung sowie dem Hauspersonal waren ebenfalls alle zufrieden bis sehr zufrieden.

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. Besonders interessant fanden die Eltern die Vorstellung von Hilfsmitteln wie Rollstuhladapter und verschiedene

Therapieräder, mit denen man auch zu zweit – also auch mit Kind – fahren kann (Adressen im Anhang). Wenige Vorschläge zur Verbesserung der Barrierefreiheit der Tagungsstätte haben die Eltern dem Hauspersonal direkt geäußert (größerer Aufzug).

Unsere Jüngsten konnten in der Kinderbetreuung malen, Drachen basteln, Kürbisse aushöhlen und auf dem Hüpfkissen toben. Beim gemeinsamen Spaziergang gab es ein Picknick. Stockbrot am Lagerfeuer mit den Eltern durfte auch wieder nicht fehlen. Herzlichen Dank an das Team der Kinderbetreuer/innen für die schöne Gestaltung der Kinderbetreuung. Auch die beiden rollstuhlfahrenden Kinder waren bei allen Aktivitäten dabei.

Adressen der Hilfsmittelanbieter:

MULTI-Rollstuhladapter

Michael Tanneberger

Rheinkamper Str. 10a

47495 Rheinberg / Telefon: 02843 / 9170083

Handy: 0176 / 32224866

www.rollstuhladapter.de

Die Adapter können auch verliehen werden.

Therapieräder:

Firma Draisin

thomas.hornung@draisin.com

12. Gruppenfoto zum Abschluss



13. 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 2009-13	bbe e.V.: " Individuelle und familiengerechte Gesundheitsförderung für Eltern mit Behinderungen und chronischen Erkrankungen, Hannover 2009-2013		2,00

14. 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
10405 Berlin
webseite: www.BZSL.de
e-mail: : info@bzsl.de
Tel.: 030-44054424/25
Fax: 030-44054426

Arbeitsgemeinschaft für selbstbe-
stimmtes 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 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

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 Interessenvertretung
Selbstbestimmt Leben in Thüringen 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-ifu.de

e-mail: arbeit@access-ifu.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 Interessenvertretung behinderter Frauen"

Kölnische Str. 99

34119 Kassel

webseite: www.weibernetz.de

e-mail: info@weibernetz.de

Tel.: 0561-72885-85

Fax: 0561-72885-53