



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

22.–26. Mai 2015 in Uder

**Veranstalter:**

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

Wir danken für die finanzielle Unterstützung durch den AOK-Bun-  
desverband

## Impressum

### Herausgeber:

Bundesverband behinderter und chronisch kranker Eltern – bbe e. V.  
Lerchenweg 16  
32584 Löhne  
Tel.: 05732/6307  
Fax: 05732/68 95 72  
E-Mail: [behinderte.eltern@gmx.de](mailto:behinderte.eltern@gmx.de)

**Webseite:** [www.behinderte-eltern.com](http://www.behinderte-eltern.com)

**Autor\*innen:** Lotte Girr, Heike Odenthal, Christiane Rischer,  
Lutz Wagner

**Redaktion:** Kerstin Blochberger Katrin Schiller

Stand: September 2015

### Bezugsstelle:

bbe e. V.  
Am Mittelfelde 80  
30519 Hannover  
Tel.: 0511 – 69 63 256  
E-Mail: [elternassistenz-hannover@behinderte-eltern.de](mailto:elternassistenz-hannover@behinderte-eltern.de)  
oder Download unter: [www.behinderte-eltern.com](http://www.behinderte-eltern.com)

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 ... behinderte Menschen (Phantasiereise) .....	8
4. Yoga.....	9
5. Shiatsu .....	11
6. Ohrkerzen .....	13
7. Co-Handicap .....	16
8. Erfahrungsaustausch .....	17
9. Auswertung der Angebote .....	18
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 be-  
gegnet im Familienalltag vielen Belastungen, die sie häufiger als nicht  
behinderte Eltern an ihre gesundheitliche Grenze bringen. Um die Be-  
hinderung oder chronische Erkrankung nicht weiter zu verschlech-  
tern, 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, öf-  
fentlich angebotene Kurse zu besuchen.

Dennoch sind Eltern mit chronischen Erkrankungen und Behinderun-  
gen 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 Präventionsmaßnah-  
men (z.B. Entspannungstechniken, Sportmöglichkeiten, Ernährungs-  
beratung für bestimmte Erkrankungen) erlernen können, die sie spä-  
ter im Familienalltag anwenden können. Dabei legen die Eltern be-  
sonderen Wert darauf, dass die Techniken von Menschen mit unter-  
schiedlichen Behinderungen bereits erprobt sind, um eine Gefähr-  
dung der Gesundheit durch falsch angewandte Maßnahmen zu ver-  
meiden.

Deshalb veranstaltete der Bundesverband behinderter und chronisch  
kranker Eltern – bbe e. V. im Jahr 2015 zum 7. 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 16 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 30 erwachsene Teilnehmer\*innen, davon 5 nicht behinderte Partner\*innen. 27 Kinder/ Jugendliche sowie 6 Assistenten\*innen waren ebenfalls dabei. 8 der Jugendlichen und inzwischen jungen Erwachsenen, die als Kinder früher schon oft mitgefahren waren, unterstützten die professionellen Kinderbetreuerinnen, 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 10 erwachsenen Teilnehmer\*innen, die zum ersten Mal angereist waren, haben sich schnell für ein individuelles Programm entschieden und die Gespräche zwischendurch 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
- Shiatsu
- Entspannung durch Ohrkerzen

Weiterhin standen auf dem Programm:

- Sauna
- Kegeln
- Reiten
- 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 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.



**Teilnehmer\*innen unseres Seminars**

### **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, den 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 (Meditations-

worten 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

## 5. 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](http://www.shiatsu.de/shiatsu_behandlung.php)

## **6. 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, 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 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.

## **7. 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.

Nach der Einstiegsrunde wurde sehr schnell deutlich, dass als zentrales Thema "Behördenprobleme – Freiraum schaffen – Beruf und Familie unter einen Hut zu bringen – Hilfsmittelnetzwerke" im Vordergrund stand. Dieses bedeutet für uns, dass es neben den Bedürfnissen der Partner\*in/Familie, auch die eigenen Bedürfnisse gibt, wie jeder anderen Partnerschaft.

Diese sollten auch unter den besonderen Bedingungen in denen wir leben, einen Raum haben um gelebt werden zu können. Dadurch kann für ALLE Familienmitglieder eine niedrigere Belastungsgrenze erreicht werden.

Für die nächste Veranstaltung kam der Themenwunsch aus der Gruppe: „Der Umgang der erweiterten Familie mit der Behinderung“

## **8. Erfahrungsaustausch**

### Umgang mit dem Jugendamt

Hier konnten die Familien über ihre Erfahrungen mit dem Jugendamt miteinander reden. Es war ein reger Austausch und am Ende nahm jeder für sich ein paar Tipps mit, was den Umgang mit dem Jugendamt etwas erleichtern könnte.

### Behindert – auf Hilfe und Leistungen angewiesen und doch selbstbestimmt leben:

In dieser Gruppe tauschten sich die Familien über den Spagat zwischen ihren Assistenzbedarf und selbstbestimmt Leben zu wollen aus. Es ist nicht einfach, seinen eigenen Assistenz-/Unterstützungsbedarf zu formulieren, und dabei seine Selbstbestimmung nicht zu verlieren. Einige Eltern haben mit den Behörden und Diensten schon Erfahrungen gemacht und konnten so die anderen ermutigen, auf seine eigenen Bedürfnisse zu achten und sie selbstsicher zu argumentieren.

Der Erfahrungsaustausch jeglicher Art ist wichtig, um neue Kraft zu schöpfen auch schwierige Behördenangelegenheiten leichter erledigen zu können.

## **9. 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\*innen nutzten bereits vor der Tagung Sportangebote wie 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 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 unbekanntere 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.

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.

Unsere Jüngsten konnten in der Kinderbetreuung malen, Blumentöpfe künstlerisch gestalten, einen Sonnenblumenkern einpflanzen, zu Hause pflegen und beobachten wie es wächst. Sie genossen es wieder, auf dem Hüpfkissen zu toben, auch die selbst behinderten Kinder haben sich entspannt auf dieses große Kissen gewagt. 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 drei rollstuhlfahrenden Kinder waren bei allen Aktivitäten dabei, denn die vielen jugendlichen Kinderbetreuer\*innen ermöglichten bei Bedarf eine Assistenz bei der Bergwanderung, schoben die Rollstühle oder Kinderwagen oder trugen die Kleinen ein Stück der Strecke.

Aus der Gruppe kam der Wunsch sich im nächsten Seminar zum Thema: „Wie erziehst du dein Kind?“ auszutauschen. Wir nehmen es mit auf und schauen, wie wir es mit einfließen lassen können.

## 10. Veröffentlichungen des bbe e. V.

### Bestellformular

an: elternassistenz-hannover@behinderte-eltern.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

<b>Nummer</b>	<b>Titel</b>	<b>Preis €</b>
<b>Ratgeber:</b>		
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
R4	bbe e. V.: Elternassistenz für Eltern mit Behinderung und chronischen Erkrankungen - Ratgeber für die Organisation von personellen Hilfen bei der Pflege und Versorgung der Kinder, Ratgeberreihe – Band 4, erscheint Ende 2015	3,00
<b>Studie</b>	Beratung für Eltern mit Behinderungen - Umfrageergebnisse zum Peer Counseling im bbe e. V., 2008	12,00
<b>Dokumentationen der Tagungen:</b>		
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 2009-2015	bbe e. V.: "Individuelle und familiengerechte Gesundheitsförderung für Eltern mit Behinderungen und chronischen Erkrankungen“, Hannover 2009-2015	2,00

## 11. Adressen der ISL-Mitgliedsorganisationen

### Interessenvertretung Selbstbestimmt Leben in Deutschland e. V.

Bundesgeschäftsstelle  
Krantorweg 1  
13503 Berlin  
Webseite: [www.isl-ev.de](http://www.isl-ev.de)  
Tel.: 030 - 4057 1409  
Fax: 030 - 4057 3685

### Mitgliedsorganisationen

#### **Bad Kreuznach**

Zentrum selbstbestimmtes Leben behinderter Menschen Bad Kreuznach e. V.  
Mannheimerstr. 65  
55545 Bad Kreuznach  
Tel.: 0671-92087825  
Fax: 0671-92087826  
E-Mail: [info@zsl-bad-kreuznach.org](mailto:info@zsl-bad-kreuznach.org)  
Webseite: [www.zsl-bad-kreuznach.org](http://www.zsl-bad-kreuznach.org)

#### **Berlin**

Berliner Zentrum für selbstbestimmtes Leben behinderter Menschen e. V. – BZSL  
Gustav-Adolf-Straße 130  
13086 Berlin  
Webseite: [www.BZSL.de](http://www.BZSL.de)  
E-Mail: [info@bzsl.de](mailto: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](http://www.asl-berlin.de)  
E-Mail: [asl-berlin@t-online.de](mailto: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](http://www.slbremen-ev.de)  
E-Mail: [ZSLBremen@aol.com](mailto: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](http://www.zsl-duesseldorf.de)  
E-Mail: [info@zsl-duesseldorf.de](mailto:info@zsl-duesseldorf.de)

## **Erlangen**

Zentrum für selbstbestimmtes Leben  
Behinderter e. V. Erlangen -  
Assistenzorganisation  
Luitpoldstr. 44  
91052 Erlangen  
Webseite: [www.zsl-erlangen.de](http://www.zsl-erlangen.de)  
E-Mail: [info@zsl-erlangen.de](mailto: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](http://www.zsl-erlangen.de)  
E-Mail: [info@zsl-erlangen.de](mailto:info@zsl-erlangen.de)  
Tel.: 09131-205022  
Fax: 09131-207351

## **Gießen**

Zentrum für selbstbestimmte Leben  
Ludwigsplatz 4  
35390 Gießen  
Webseite: [www.zsl-giessen.de](http://www.zsl-giessen.de)  
E-Mail: [info@zsl-giessen.de](mailto:info@zsl-giessen.de)  
Tel.: 0641-97240753  
Fax: 0641-97240756

## **Hamburg**

Autonom Leben e. V.  
Langenfelder Str. 35  
22769 Hamburg  
Webseite: [www.autonomleben.de](http://www.autonomleben.de)  
E-Mail: [mail@autonomleben.de](mailto: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](mailto:bdoerr@gmx.net)  
Tel.: 0511-2716215

Bundesverband behinderter und  
chronisch kranker Eltern e. V.  
Am Mittelfelde 80  
30519 Hannover  
Webseite: [www.behinderte-eltern.com](http://www.behinderte-eltern.com)  
E-Mail: [Behinderte.Eltern@gmx.de](mailto:Behinderte.Eltern@gmx.de)  
Tel.: 0511-6963256

Selbstbestimmt Leben Hannover e. V.  
Am Mittelfelde 80  
30519 Hannover  
E-Mail: [SelbstbestimmtLebenHannover@t-online.de](mailto:SelbstbestimmtLebenHannover@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](http://www.bibez.de)  
E-Mail: [bibez@gmx.org](mailto:bibez@gmx.org)  
Tel.: 06221-600908 und 06221-  
586779  
Fax: 06221-586778

## **Jena**

Jenaer Zentrum für selbstbestimmtes  
Leben behinderter Menschen e. V. -  
JZsL

Salvador-Allende-Platz 11  
07747 Jena

Webseite: [www.jzsl.de](http://www.jzsl.de)

E-Mail: [info@jzsl.de](mailto:info@jzsl.de)

Tel.: 03641-331375

Fax: 03641-396252

ISL Landesverband Interessenvertre-  
tung Selbstbestimmt Leben in Thürin-  
gen e. V.

Salvador-Allende-Platz 11  
07747 Jena

Webseite: [www.lv-isl-thueringen.de](http://www.lv-isl-thueringen.de)

Tel.: 03641-361155

## **Kassel**

Verein zur Förderung der Autonomie  
Behinderter -fab e. V.

Samuel-Beckett-Anlage 6  
34119 Kassel

Webseite: [www.fab-kassel.de](http://www.fab-kassel.de)

E-Mail: [info@fab-kassel.de](mailto:info@fab-kassel.de)

Tel.: 0561-72885-0

Fax: 0561-72885-2110

Bildungs- und Forschungsinstitut zum  
selbstbestimmten Leben Behinderter  
- bifos e. V.

Samuel-Beckett-Anlage 6  
34119 Kassel

Webseite: [www.bifos.de](http://www.bifos.de)

E-Mail: [service@bifos.de](mailto:service@bifos.de)

Tel.: 0561-72885-340

Mensch zuerst - Netzwerk People  
First Deutschland e. V.  
Samuel-Beckett-Anlage 6

34119 Kassel

Webseite: [www.menschzuerst.de](http://www.menschzuerst.de)

E-Mail: [info@people1.de](mailto:info@people1.de)

Telefon: 0561- 72885-320 oder -56

Fax: 0561 72885-58

## **Köln**

Zentrum für selbstbestimmtes Leben  
Köln

An der Bottmühle 2  
50678 Köln

Webseite: [www.zsl-koeln.de](http://www.zsl-koeln.de)

E-Mail: [info@zsl-koeln.de](mailto:info@zsl-koeln.de)

Tel.: 0221-322290

Fax: 0221-321469

## **Mainz**

Zentrum für selbstbestimmtes Leben  
behinderter Menschen Mainz e. V.

Rheinstr. 43-45  
55116 Mainz

Webseite: [www.zsl-mainz.de](http://www.zsl-mainz.de)

E-Mail: [info@zsl-mainz.de](mailto:info@zsl-mainz.de)

Tel.: 06131-146743

Fax: 06131-14674440

## **München**

Verbund behinderter Arbeitgeber/in-  
nen e. V. - VbA

Westendstr. 93  
80339 München

Webseite: [www.vba-muenchen.de](http://www.vba-muenchen.de)

E-Mail: [info@vba-muenchen.de](mailto:info@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](http://www.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](mailto:zslregensburg@gmx.de)  
Tel.: 0941-5843666

## **Singen (Landkreis Konstanz)**

Selbstbestimmt Leben e.V.  
Torkelweg 2  
78224 Singen  
Tel.: 07731-799644  
E-Mail: [brittaschade@web.de](mailto:brittaschade@web.de)

## **Stuttgart**

Aktive Behinderte - Zentrum für  
selbstbestimmtes Leben behinderter  
Menschen e. V.  
Reinsburgstr. 56  
70178 Stuttgart  
Webseite: [www.aktive-behinderte.de](http://www.aktive-behinderte.de)  
E-Mail: [info@aktive-behinderte.de](mailto: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](http://www.wuesl.de)  
E-Mail: [info@wuesl.de](mailto: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](http://www.access-ifd.de)  
E-Mail: [arbeit@access-ifd.de](mailto:arbeit@access-ifd.de)  
Tel.: 09131-897444  
Fax: 09131-897449

Weibernetz e. V.  
Projekt "Politische Interessenvertretung  
behinderter Frauen"  
Kölnische Str. 99  
34119 Kassel  
Webseite: [www.weibernetz.de](http://www.weibernetz.de)  
E-Mail: [info@weibernetz.de](mailto:info@weibernetz.de)  
Tel.: 0561-72885-85  
Fax: 0561-72885-53

NITSA e. V. – Netzwerk für Inklusion,  
Teilhabe, Selbstbestimmung und As-  
sistenz  
c/o Dr. Klaus Mück  
Schückstraße 8  
76131 Karlsruhe  
E-Mail: [info@nitsa-ev.de](mailto:info@nitsa-ev.de)  
Webseite: [www.nitsa-ev.de](http://www.nitsa-ev.de)