



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

2.-6. Juni 2017 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: Lotte Girr, Heike Odenthal, Christiane Rischer,

Lutz Wagner, Kerstin Blochberger, Imke Bartels

Redaktion: Kerstin Blochberger Stand: November 2017

Bezugsstelle: bbe e.V., Herrenstr. 8, 30159 Hannover, Tel.: 0511 – 69 63 256, E-Mail: elternassistenz-hannover@behinderte-eltern.de oder Download unter: 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.	Progressive Muskelentspannung.....	9
5.	Yoga.....	10
6.	Ohrkerzen	12
7.	Co-Handicap	15
8.	Auswertung der Angebote	16
9.	Veröffentlichungen des bbe e.V.	18
11.	Adressen der ISL-Mitgliedsorganisationen	19

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 2017 zum 9. 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 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 18 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 31 erwachsene Teilnehmer/innen, davon 8 nicht behinderte Partner/innen. 29 Kinder/ Jugendliche sowie 9 Assistenten/innen waren ebenfalls dabei. 7 der jugendlichen bzw. bereits erwachsene „Kinder“ angereister Familien 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 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 folgende Entspannungstechniken:

- Autogenes Training als Entspannungsmethode (Phantasiereise)
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen
- Yoga
- Entspannung durch Ohrkerzen

In den folgenden Gesprächsrunden ging es um Stressvermeidung oder Stressbewältigung:

- Entspanntes Kommunizieren – Missverständnisse im Familienalltag meiden
- Wie vermitteln wir unseren Bedarf an Assistenz verständlich, ohne unser Kompetenzen zu negieren?

Weiterhin standen auf dem Programm:

- Sauna
- Kegeln
- Reiten
- Wheel Soccer
- 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.



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. Progressive Muskelentspannung

Kursleiterin Imke Bartels

Die vom amerikanischen Mediziner Edmund Jacobsen entwickelte Entspannungstechnik beruht auf dem Konzept von bewusster Anspannung einzelner Muskelpartien und dem anschließenden Lösen dieser Anspannung. Aufgrund dieses einfachen Prinzips lassen sich Daueranspannungen lockern, die durch Fehlhaltungen, Stress oder Ängste entstehen können. Heute wird die Progressive Muskelentspannung (oder auch Progressive Muskelrelaxation PMR) vielseitig eingesetzt, um Stress und psychosomatische Störungen vorzubeugen oder zu behandeln.

Die Methode kann leicht erlernt werden und nach dem Kurs selbstständig zu Hause, vielleicht unterstützt durch eine entsprechende CD, weitergeführt werden. PMR zeichnet sich durch besondere Flexibilität aus. Aufgrund der unterschiedlichen Möglichkeiten, welche Muskelpartien bewusst angespannt werden, erweist sich die Methode als besonders gut geeignet für Menschen mit unterschiedlichen Behinderungen. Beim Üben allein kann jeder Mensch dann selbst entscheiden, welche der eigenen Muskeln bewusst angespannt werden sollen bzw. können. Außerdem wird die Selbstwahrnehmung gefördert.

Durchgeführt in Form einer Phantasiereise in Anlehnung an die Methode „sicherer Ort“ aus der Traumatherapie kann bei den Teilnehmern der Übung zusätzlich das Selbstwertgefühl stabilisiert werden.

Die Methode wird häufig in Rehakliniken oder Mutter-Vater-Kind-Kuren angeboten.

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, 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

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.

11 Väter und Mütter tauschten sich zum Thema „Co-Handicaped“ aus. Von den 11 Teilnehmer/innen hatten 4 ebenfalls eine chronische Erkrankung oder Behinderung, die im Familienalltag aber meist weniger bzw. andere Einschränkungen bedeuten. Jeder konnte über seine Lebenssituation erzählen.

Nach der Einstiegsrunde wurde sehr schnell deutlich, dass als zentrales Thema – Freiraum schaffen – Beruf und Familie unter einen Hut zu bringen – Nutzung von Assistenz, als Entlastung der gesamten Familie – und das Thema Verhinderungspflege im Vordergrund stand. Dieses bedeutet für uns, dass es neben den Bedürfnissen des Partners/Partnerin/Familie, auch die eigenen Bedürfnisse gibt, wie in einer normalen 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 Belastung erreicht werden.

8. Auswertung der Angebote

Unsere Entspannungs- Gesprächs-, Sport-, Spiel-, und Erholungsangebote 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. Überbelastung und Stress führen auch bei den vermeintlich nicht oder geringer beeinträchtigten Elternteilen zu großen Belastungen, die mitunter zu einer eigenen Behinderung werden können.

Fast alle hatten bereits vor der Tagung Erfahrung mit einer oder mehreren der angebotenen Präventionsmaßnahmen, (z. B. Yoga). 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 und PMR musste aber auf besondere Bedingungen durch die einzelnen Behinderungen angepasst werden, z. B. wenn wegen Gleichgewichtsproblemen bestimmte Übungen nicht so wie beschrieben durchgeführt werden konnten oder Muskelgruppen nicht bewusst angesteuert werden können. Keine der durchgeführten Maßnahmen wurde als völlig ungeeignet eingeschätzt. Das Reiten war für viele ein kurzer aber intensiver Höhepunkt. Vor allem für diejenigen, die glaubten, nach dem mit ihrer Behinderung nie wieder auf einem Pferd sitzen zu können.

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 7 neuen Familien stand am Ende fest: das Seminar in Uder sollte für möglichst viele Familien eine gute, erholsame Selbstverständlichkeit werden.

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. Die vorhandenen Hilfsmittel im Haus (Lifter und Pflegebetten) erleichtern inzwischen vielen Teilnehmer/innen die Anreise auch ohne eigenes Auto, so wird das ankommen auch stressfreier möglich.

Viel Zeit für die individuellen Bedürfnisse der Familie zu haben, die freundliche und entspannte Stimmung, die offene Gestaltung und die gute Organisation, sowie die vielfältigen Freizeitmöglichkeiten, die die Tagungsstätte und die Umgebung bieten, wurden gelobt. Der Humor untereinander trug ebenfalls zur Psychohygiene bei. Am Abend trafen sich Kinder und Erwachsene zu bunt gemischten Spiel- oder Austauschgruppen. Auch die Kinder freuen sich schon im Vorfeld darauf und bringen ihre Lieblingsspiele von Zuhause mit.

Unsere jüngsten Kinder konnten in der Kinderbetreuung malen, basteln, 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 4 rollstuhlfahrenden Kinder waren bei allen Aktivitäten dabei.

Viele Familien wünschen sich intensiveres Kennenlernen untereinander vor den verschiedenen Angeboten und noch mehr Zeit.

9. Veröffentlichungen des bbe e.V.

Bestellformular

an: elternassistenz-hannover@behinderte-eltern.de

oder bbe e.V. Herrenstr. 8, 30159 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

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 Baby Möbel“, 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 2009-2017	bbe e.V.: " Individuelle und familiengerechte Gesundheitsförderung für Eltern mit Behinderungen und chronischen Erkrankungen, Hannover 2009-2017	2,00

11. Adressen der ISL-Mitgliedsorganisationen

Interessenvertretung Selbstbestimmt Leben in Deutschland e.V.

Bundesgeschäftsstelle

Krantorweg 1

13503 Berlin

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

Web: www.zsl-bad-kreuznach.org

Berlin

akse - aktiv und selbstbestimmt e.V.

c/o Friederike Matz

Mariendorfer Damm 8

12109 Berlin

Tel.: 030 – 398 202 180

Fax: 030 – 398 202 181

Web: www.akse-ev.de

E-Mail: info@akse-ev.de

Berliner Zentrum für selbstbestimmtes Leben behinderter Menschen e.V.

– BZSL

Gustav-Adolf-Str. 130

13086 Berlin

Web: www.BZSL.de

E-Mail: info@bzsl.de

Tel.: 030-44054424/25

Fax: 030-44054426

Kellerkinder e.V.

Ebertystraße 8

10249 Berlin

Tel.: 030-64836714

E-Mail: kellerkinderev@seeletrifftwelt.de

Web: <http://maria-der-bär.de>

Düsseldorf

Zentrum für selbstbestimmtes Leben

Düsseldorf

Düsseldorf

Tumucin El-Galuszka

E-Mail: tumu@gmx.de

Bremen

Selbstbestimmt Leben Bremen e.V.

Ostertorsteinweg 98

28203 Bremen

Web: www.slbremen-ev.de

E-Mail: ZSLBremen@aol.com

Tel.: 0421-704409

Fax: 0421-704401

Erlangen

Zentrum für selbstbestimmtes Leben

Behinderter e.V. Erlangen -

Assistenzorganisation

Luitpoldstr. 44

91052 Erlangen

Web: 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
Web: www.zsl-erlangen.de
E-Mail: info@zsl-erlangen.de
Tel.: 09131-205022
Fax: 09131-207351

Hamburg

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

Hannover

ISL Landesverband Niedersachsen
c/o Bernd Dörr
Herrenstr. 8 a
30159 Hannover
E-Mail: beratung@shl-ev.de
Tel.: 0511-2716215

Bundesverband behinderter und chronisch kranker Eltern e.V.
Herrenstr. 8
30159 Hannover
Web: www.behinderte-eltern.de
E-Mail: Behinderte.Eltern@gmx.de
Tel.: 0511-6963256

Selbstbestimmt Leben Hannover e.V.
Herrenstr. 8
30159 Hannover
E-Mail: beratung@shl-ev.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
Web: 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
Salvador-Allende-Platz 11
07747 Jena
Web: www.jzsl.de
E-Mail: 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
Web: www.lv-isl-thueringen.de
Tel.: 03641-361155

Kassel

Bildungs- und Forschungsinstitut zum
selbstbestimmten Leben Behinderter -
bifos e.V.
Samuel-Beckett-Anlage 6
34119 Kassel
Web: www.bifos.de
E-Mail: service@bifos.de
Tel.: 0561-72885-340

Mensch zuerst - Netzwerk People
First Deutschland e.V.
Samuel-Beckett-Anlage 6
34119 Kassel
Web: www.menschzuerst.de
E-Mail: info@people1.de
Telefon: 0561- 72885-320

Verein zur Förderung der Autonomie
Behinderter -fab e.V.
Samuel-Beckett-Anlage 6
34119 Kassel
Web: www.fab-kassel.de
E-Mail: info@fab-kassel.de
Tel.: 0561-72885-0
Fax: 0561-72885-29

SliN e.V.
Selbstbestimmt leben in Nordhessen
Samuel-Beckett-Anlage 6
34119 Kassel
Telefon: 0561-7 28 85-162
Telefax: 0561-7 28 85-2162
E-Mail: info@slin-ev.de
Web: www.slin-ev.de

Kiel
ZSL Nord e.V. (Schleswig-Holstein)
Boninstr. 3-7
24114 Kiel
Tel.: 0431-22103281 (mobil: 0176-
24991394)
E-Mail: info@zsl-nord.de
Web: www.zsl-nord.de

Köln
Zentrum für selbstbestimmtes Leben
Köln
An der Bottmühle 2
50678 Köln
Web: www.zsl-koeln.de
E-Mail: info@zsl-koeln.de

Tel.: 0221-322290
Fax: 0221-321469

Mainz
Zentrum für selbstbestimmtes Leben
behinderter Menschen (ZsL) Mainz
e.V.
Rheinallee 79-81
55118 Mainz
Web: www.zsl-mainz.de
E-Mail: info@zsl-mainz.de
Tel.: 06131-146743
Fax: 06131-14674440

München
ISL Landesverband Bayern e.V.
Geschäftsstelle c/o Phönix e.V.
Rote-Löwen-Str. 10
93047 Regensburg
Tel.: 0941-560938
Fax: 0941-561422
E-Mail: [phoenix@phoenix-regens-
burg.de](mailto:phoenix@phoenix-regens-
burg.de)

Verbund behinderter Arbeitgeber/in-
nen e.V. - VbA
Westendstr. 93
80339 München
Web: 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

Stuttgart

Aktive Behinderte - Zentrum für selbstbestimmtes Leben behinderter Menschen e.V.

Reinsburgstr. 56

70178 Stuttgart

Web: 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

Web: www.wuesl.de

E-Mail: info@wuesl.de

Tel.: 0931-50456

Fax: 0931-50455

Partner der ISL

Weibernetz e.V.

Projekt "Politische Interessenvertretung behinderter Frauen"

Kölnische Str. 99

34119 Kassel

Web: www.weibernetz.de

E-Mail: info@weibernetz.de

Tel.: 0561-72885-85

Fax: 0561-72885-53

NITSA e.V.

c/o Dr. Klaus Mück

Schückstraße 8

76131 Karlsruhe

E-Mail: info@nitsa-ev.de

Web: www.nitsa-ev.de

Fördermitglieder der ISL

Lichtblicke e.V.

Verein zur Förderung des Blindenführhundwesens

Pulverhäuserweg 17

64295 Darmstadt

Tel.: 040-18086139

Fax: 06897-93928309

E-Mail: vorstand@verein-lichtblicke.de

Web: www.verein-lichtblicke.de

12. Notizen:

