

Familiientagung mit dem Bundesverband behinderter und chronisch kranker Eltern

Abschalten, Entspannen und neue Kraft tanken

Der Bundesverband behinderter und chronisch kranker Eltern organisiert auch im 20. Jahr nach seiner Gründung eine Familiientagung "Abschalten, Entspannen und neue Kraft tanken" in Uder im Eichsfeld zur Vorbeugung gegen Stress im Familienalltag. Vom **1.-5.5.2019** können behinderte Eltern und ihre Familien in der dortigen Bildungs- und Ferienstätte zu Gast sein. Die rollstuhlgeeigneten Räumlichkeiten geben die Möglichkeit, gemeinsam Entspannungsmethoden zu testen, Sport und Erholung zu genießen und einem Burnout im Familienalltag vorzubeugen. Für Kinderbetreuung ist gesorgt.

Mitglieder des Vereins und andere Teilnehmer*innen bieten verschiedene Entspannungskurse an, damit behinderte und chronisch kranke Eltern und ihre Partner*innen einer Alltagsüberforderung besser vorbeugen können. So gab es in den vergangenen Jahren u. a. Autogenes Training, Yoga, Shiatsu, Feldenkrais, Ohrkerzen, Mandalamalen, Traumreisen und Kegeln auch für Rollstuhlfahrer*innen. Die hauseigene Sauna ist jetzt auch rollstuhlgeeignet. Künstlerische Angebote für Kreative und solche, die es werden wollen sind gern gesehen.

Der rege Austausch untereinander darf auch 2019 nicht fehlen, z. B. über das Bundesteilhabegesetz, die Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung und zukünftig veränderte Finanzierungsmöglichkeiten für Elternassistenz und Hilfsmittel. Die Kinder von 0 bis 12 Jahren werden in dieser Zeit von qualifizierten Erzieher*innen betreut. Ältere Kinder können in der Ferienstätte viele Freizeitmöglichkeiten gemeinsam nutzen (Kickern, Tischtennis usw.). Für gemeinsame Familienausflüge in die nähere Umgebung bleibt auch Zeit.

Die Förderung für die Familiientagung wurde beim Bundesverband der AOK beantragt, weshalb für 4 Tage Vollverpflegung nur ein Teilnehmerbeitrag wie folgt zu zahlen ist:

4-10 Jahre 40 Euro, 10-17 Jahre 80 Euro, ab 18 Jahre 160 Euro

Assistenzkräfte und Kinder unter 4 sind frei.

Elternteile, die eine Entspannungs- oder Präventionsmethode vorstellen, zahlen selbst keinen Teilnehmerbeitrag und bekommen Fahrtkosten erstattet.

Anmeldung können bis zum 15.3.19 bei elternassistenz-hannover@behinderte-eltern.de oder per Post erfolgen! Die Vergabe der Plätze erfolgt nicht nach Eingangsdatum. Neue Familien und Familien, die ein Präventionsmethode vorstellen, haben Vorrang.

Geplanter Ablauf der Familientagung (Stand 27.2.19):

Mittwoch, den 1.5.19

ab 15 Uhr Anreise und Kennenlernen

Donnerstag, den 2.5.19 (9-12 und 15-18 Uhr Kinderbetreuung)

- Vormittag: Vorstellen der Angebote: gesundheitliche Prävention für alle Familienmitglieder mit Hilfe von Assistenten und technischen Hilfsmitteln
- Nachmittag: gemeinsame Sportangebote für Familien mit behinderten oder chronisch kranken Eltern im Gelände der Bildungsstätte

Freitag, den 3.5.19 (9-12 und 15-18 Uhr Kinderbetreuung)

- Vormittag: individuell angepasste und alltagstaugliche Entspannungstechniken für Menschen mit Behinderungen und chronischen Erkrankungen
- Nachmittag:
 - Entspannungstechniken, die Eltern mit Behinderungen ihren Kindern im Familienalltag vermitteln können
 - Thematischer Austausch zur Entlastung der Familienmitglieder durch Elternassistenz und barrierefreie Kinder- und Babymöbel und andere Hilfsmittel
- ganztags: Seminar zur Gesundheitsförderung für die nichtbehinderten Partner*innen behinderter Elternteile. Wo, wie und wann können sie neue Kräfte tanken, um der Belastung in Beruf und Familienalltag auf Dauer gerecht zu werden? Welche Unterstützung (Assistenz und Hilfsmittel) können genutzt werden, um einer Überlastung aller Familienmitglieder vorzubeugen? Wie können die nichtbehinderten Partner*innen auf ihre gesundheitlichen Grenzen achten?

Samstag, den 4.5.19 (Familientag ohne Kinderbetreuung)

- ganztags: Familientag in regionalen Angeboten mit anschließendem Erfahrungsaustausch der Familien
- nachmittags und abends: Rückblick auf die Erfolge und Ausblick auf neue Aufgaben - Fest 20 Jahre bbe e. V.

Sonntag, den 5.5.19 (9-12 Uhr Kinderbetreuung)

- Vormittag: Austausch über das Seminar und Planung weiterer Präventionsmaßnahmen nach dem Seminar
- anssl. Mitgliederversammlung bbe e. V.
- ab 13 Uhr: Abreise nach dem Mittagessen