

Familienseminar mit dem Bundesverband behinderter und chronisch kranker Eltern

Abschalten, Entspannen und neue Kraft tanken

Der bbe e. V. plant auch für 2024 eine Familientagung "Erfahrungen austauschen, Abschalten, Entspannen und neue Kraft tanken" in Uder im Eichsfeld zur Vorbeugung gegen Stress im Familienalltag. Vom **29.7. bis 4.8.2024** 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. Gebärdensprachdolmetscher sind auf Anfrage möglich.

Der rege Austausch untereinander darf auch 2024 nicht fehlen, z. B. über das Bundesteilhabegesetz und die Finanzierungsmöglichkeiten für Elternassistenz und über entlastende Hilfsmittel bei der Betreuung und Versorgung der Kinder. Andere Eltern mit Behinderung bieten als Moderator*innen Zeit für Erfahrungsaustausch oder leiten verschiedene Stressbewältigungs- und Entspannungskurse an, damit behinderte und chronisch kranke Eltern und ihre Partner*innen einer Alltagsüberforderung besser vorbeugen können. Z. B. werden Autogenes Training, Yoga, Achtsamkeitstraining, Mandala-Malen, Traumreisen und Kegeln auch für Rollstuhlfahrer*innen angeboten. Die hauseigene Sauna ist jetzt auch rollstuhlgeeignet. Künstlerische Angebote für Kreative und solche, die es werden wollen sind gern gesehen.

Die Kinder von 0 bis 12 Jahren werden in dieser Zeit betreut (siehe Ablaufplanung). Ältere Kinder können in der Ferienstätte viele Freizeitmöglichkeiten gemeinsam nutzen (Kickern, Tischtennis usw.). Für gemeinsame Familienausflüge in die nähere Umgebung bleibt auch Zeit, dabei zeigen erfahrene Eltern, welche barrierefreien Entspannungs-, Sport- und Familienangebote in der Umgebung für Eltern mit Behinderung nutzbar sind.

Die Förderung für des Familienseminars wurde bei Aktion Mensch beantragt, weshalb bei Bewilligung für 6 Tage Vollverpflegung der Teilnehmerbeitrag wie folgt anfällt:

6-17 Jahre 90 Euro, ab 18 Jahren 180 Euro.

Kinder unter 6 Jahren, Assistenzkräfte zahlen nichts. **Elternteile, die Zeiten für Erfahrungsaustausch organisieren oder eine Entspannungs- oder Präventionsmethode vorstellen, zahlen selbst keinen Teilnehmerbeitrag und bekommen Fahrtkosten erstattet.**

Anmeldung können bis zum 30.5.24 bei 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 3.1.24):

- 1. Tag - Anreisetag**, ab 13 Uhr Anreise und Zimmer einrichten,
 - 15-18 Uhr: Kennenlernen und Themensammlung für Erfahrungsaustausch
 - Vorstellen der Angebote zur Stressprophylaxe für alle Familienmitglieder

- 2. Tag** (Kinderbetreuung 9-12 Uhr)
 - 9-12 Uhr: Angebote Entspannung und Stressvorbeugung
 - 15-18 Uhr: gemeinsame Sportangebote für Familien mit behinderten oder chronisch kranken Eltern im Gelände der Bildungsstätte

- 3. Tag** (Kinderbetreuung von 9-12 und 15-18 Uhr)
 - 9-12 Uhr: Angebote zum Erfahrungsaustausch sowie individuell angepasste und alltagstaugliche Entspannungstechniken für Menschen mit Behinderungen und chronischen Erkrankungen
 - 15-18 Uhr: Entspannungstechniken, die Eltern mit Behinderungen ihren Kindern im Familienalltag vermitteln können, Sport und Spiel auf dem Gelände und in der Natur

- 4. Tag** (**Familiientag ohne Kinderbetreuung**, aber **bei Bedarf Assistenz für Ausflüge**)
 - 9-18 Uhr: Familiientag in Sport, Natur und Freizeit-Angeboten mit anschließendem Erfahrungsaustausch der Familien zur Barrierefreiheit für die ganze Familie
 - Vorbereitung Abschlussfest
 - 19-21 Uhr: Spieleabend in Kleingruppen

- 5. Tag** (9-12 Uhr und 15-18 Uhr Kinderbetreuung)
 - 9-12 Uhr: Erfahrungsaustausch über gesammelte Themen und Zusammenführen der Ergebnisse der unterschiedlichen Gruppen.
 - 15-18 Uhr: Thematischer Austausch zur Entlastung der Familienmitglieder durch Elternassistenz und barrierefreie Kinder- und Babymöbel und andere Hilfsmittel

- 6. Tag** (Kinderbetreuung 9-12 und 15-18 Uhr)
 - 9-12 Uhr: Erfahrungsaustausch 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? Wie können die nichtbehinderten Partner*innen auf ihre gesundheitlichen Grenzen achten?
 - Vorbereitung Abschlussfest
 - 15-18 Uhr: Auswertung des Seminars und Planung weiterer Angebote nach dem Seminar
 - Ab 18 Uhr Abschlussfest mit kulturellen und musikalischen Beiträgen aus der Gruppe

- 7. Tag – Auswertung und Abreise**
 - 9-12 Uhr: Auswertung der Seminartage
 - Koffer packen – Abreise nach dem Mittagessen