

Familiientagung mit dem Bundesverband behinderter und chronisch kranker Eltern

Abschalten, Entspannen und neue Kraft tanken

Der Bundesverband behinderter und chronisch kranker Eltern plant 2020 eine Familiientagung "Erfahrungen austauschen, Abschalten, Entspannen und neue Kraft tanken" in Uder im Eichsfeld zur Vorbeugung gegen Stress im Familienalltag. Vom **29.5. bis 2.6.2020** 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 möglich.

Der rege Austausch untereinander darf auch 2020 nicht fehlen, z. B. über das Bundesteilhabegesetz und die geänderten Finanzierungsmöglichkeiten für Elternassistenz und über entlastende Hilfsmittel. Andere Eltern mit Behinderung bieten als Moderator*innen Zeit für Erfahrungsaustausch oder leiten verschiedene Entspannungskurse an, damit behinderte und chronisch kranke Eltern und ihre Partner*innen einer Alltagsüberforderung besser vorbeugen können. Z. B. werden Autogenes Training, Yoga, Ohrkerzen, Mandalamalen, 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 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 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. Gebärdensprachdolmetscher können bei rechtzeitiger Anmeldung organisiert werden, die Finanzierung ist bereits gesichert.

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

Anmeldung können bis zum 15.3.20 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 16.1.20):

Freitag, den 29.5.20

15 Uhr Anreise

19 Uhr Kennenlernen und Themensammlung für Erfahrungsaustausch

Samstag, den 30.5.20 (9-12 und 15-18 Uhr Kinderbetreuung)

- Vormittag: Vorstellen der Angebote zur Prävention und Stressprofilaxe für alle Familienmitglieder
- Nachmittag: gemeinsame Sportangebote für Familien mit behinderten oder chronisch kranken Eltern im Gelände der Bildungsstätte

Sonntag, den 31.5.20 (9-12 und 15-18 Uhr Kinderbetreuung)

- Vormittag: Angebote zum Erfahrungsaustausch sowie 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: 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? 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?

Montag, den 1.6.20 (Familientag ohne Kinderbetreuung)

- ganztags: Familientag in regionalen Sport, Kultur und Freizeit-Angeboten mit anschließendem Erfahrungsaustausch der Familien zur Barrierefreiheit für die ganze Familie
- abends: Erfahrungsaustausch zu den am 30.5, gesammelten Themen

Dienstag, den 2.6.20 (9-12 Uhr Kinderbetreuung)

- Vormittag: Erfahrungsaustausch über ausstehenden Themen und Zusammenführen der Ergebnisse der unterschiedlichen Gruppen. Evaluation des Seminars und Planung weiterer Präventionsmaßnahmen nach dem Seminar
- ab 13 Uhr: Abreise nach dem Mittagessen