



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

1.–5.5.2019 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: Juli 2019 behinderte.eltern@gmx.de,

URL: www.behinderte-eltern.com

Autor_innen: Heike Odenthal, Christiane Rischer,

Lutz Wagner, Kerstin Blochberger, Uta Lauer

Redaktion: Kerstin Blochberger Stand: Juli 2019

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 Teilnehmende	5
3.	Autogenes Training als Entspannungsmethode für behinderte Menschen (Phantasiereise)	8
4.	Yoga.....	9
5.	Entspannter Umgang mit Farben.....	12
6.	Qi Gong.....	12
7.	Co-Handicap	14
8.	Auswertung der Angebote	15
9.	Veröffentlichungen des bbe e.V.....	18
10.	Adressen der ISL-Mitgliedsorganisationen	19
11.	Notizen:	20

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 regional angebotenen 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 2019 zum 11. 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 darauflegten, dass jede Teilnehmende die individuellen Bedürfnisse formulieren konnte und diese nach Möglichkeit berücksichtigt wurden. In kleinen Gruppen mit Teilnehmenden ähnlicher Behinderungsbilder kann auf die Bedürfnisse der einzelnen Teilnehmende besser eingegangen werden.

2. Organisatorisches und Teilnehmende

Eingeladen waren wieder Mitglieder des bbe e.V. und ratsuchende Menschen mit Behinderungen, die sich in den letzten 20 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 Präventions-, Entspannungs- und Sportangebote vor, die sie selbst anleiten konnten.

Angereist waren 39 erwachsene Teilnehmende, davon 9 Partner_innen, von denen wiederum nur 4 Partner gar keine gesundheitliche Beeinträchtigung hatte. 28 Kinder und Jugendliche sowie 15 Assistenten_innen waren ebenfalls dabei. 5 der jugendlichen bzw. bereits erwachsene „Kinder“ der angereisten Familien haben die professionellen Kinderbetreuer_innen 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 auch von Menschen kennengelernt werden, die diese im letzten Seminar aufgrund der parallel stattfindenden Angebote nicht nutzen konnten. Auch die 13 erwachsenen Teilnehmenden, die zum ersten Mal oder nach einigen Jahren Pause erneut 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 Teilnehmenden für die verschiedenen Kurse anmelden. Danach wurden die Kurse zeitlich so eingeteilt, dass möglichst viele Wünsche berücksichtigt werden konnten. Zur Entspannung hat auch in diesem Jahr beigetragen, dass wenige Angebote gleichzeitig eingeplant wurden. So konnten die Teilnehmenden ohne Stress auswählen und mussten sich selten zwischen 2 Alternativen entscheiden. Die Zeit zwischen den Angeboten nutzten viele, um die Sport- und Spielangebote im Haus auszuprobieren (Kegelbahn, Sauna, Tischtennis) oder sie gingen einfach in der Umgebung wandern.

Angeboten wurde folgende Entspannungstechniken:

- Autogenes Training als Entspannungsmethode (Phantasiereise)
- Yoga
- Qi Gong
- Entspannter Umgang mit Farben
- Sauna
- Basteln von Bilderrahmen
- Bewegungsangebot für die ganze Familie

- Vorlesestunde für Kinder und Eltern

In den folgenden Gesprächsrunden ging es um Stressvermeidung oder Stressbewältigung:

- Achtsamkeitsübungen
- Elternassistenz – Entlastung aller Familienmitglieder durch personelle Unterstützung
- Gesprächsgruppe Thema Sexualität bei Frauen mit Behinderung
- Gesprächsgruppe der nichtbehinderten Partner_innen „Co-Handicap“

Weiterhin standen auf dem Programm:

- Barrierefreie Kutschfahrt auch für Eltern, die einen Elektrorollstuhl nutzen
- Tischtennis
- Kegeln
- Reiten
- gemütlicher Spieleabend für die ganze Familie

Die Kutschfahrt war für viele Familien eine besondere Aktion, weil solche Aktionen aufgrund mangelnder Barrierefreiheit selten von der ganzen Familie genutzt werden können.

Ein Tag wurde zur gemeinsamen Vorbereitung und Durchführung der 20-Jahrfeier der bbe e. V. freigehalten. Einige Teilnehmende hatten ihre Instrumente dabei und gründeten spontan eine Band, andere bereiteten einen musikalischen Flashmob vor, bei dem fast alle 80 Anwesenden gemeinsam ein Lied sangen. Es wurde geprobt, getextet, Fotos zu Musikfilmen verarbeitet und Tänze einstudiert. Die Kinderbetreuer_innen übten mit den Kindern aller Altersklassen verschiedene Aktionen ein. Wer nicht auf die Bühne wollte, war beim Kuchenbacken für das Festessen beteiligt. Am Abend lauschten

dann selbst die kleinen Kinder dem fast eineinhalbstündigen abwechslungsreichen Programm mit unterschiedlichen kulturellen Beiträgen: Musik, Tanz, Lesung, Filme, Fotoschau über 20 Jahre Vereinsleben. Alle waren begeistert, wie entspannt die Vorbereitungen geklappt haben und welche kreative Energie in der Gruppe steckt, die sich zum Teil das erste Mal bei dem Seminar gesehen hatten.

In den folgenden Kapiteln werden die einzelnen Angebote des Präventionsseminars beschrieben. Es wird darauf eingegangen, warum die Kursleitenden 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, Arbeitsgruppenleitenden, Moderatoren_innen, Kinderbetreuer_innen, Organisatoren_innen, an das Hauspersonal und die Hausleitung der Familienferienstätte Eichsfeld in Uder verabschiedeten sich alle beim gemeinsamen Mittagessen.

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, zudem 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 (Meditationsworten 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. Entspannter Umgang mit Farben

Kursleiterin Kerstin Blochberger

In einem Raum, der die ganze Seminarzeit als Kreativwerkstatt genutzt werden konnte, wurden Leinwände in vielen verschiedenen Größen, Acrylfarben und verschiedene Werkzeuge wie Pinsel, Spachteln und anderes bereitgestellt. An 2 unterschiedlichen Zeiten wurden die Techniken erklärt, danach konnte jeder nach Lust und Zeit den Raum und das Material nutzen.

Damit die Malaktion Entspannung bietet, kann je nach persönlichen Geschmack Musik dazu aufgelegt werden, bei Gruppen sollte Entspannungsmusik gewählt werden, die für viele Menschen geeignet ist.

Dabei entstanden viele Bilder, die die Eltern mit nach Haus nehmen konnten oder für die Gestaltung der Geschäftsstelle des bbe e. V. zur Verfügung gestellt wurden. Auch die Ferienstätte bekam ein Bild geschenkt.

6. Qi Gong

Kursleiterin Uta Lauer

Qigong (chinesisch 氣功 / 气功, Pinyin qìgōng, W.-G. ch'i-kung), in geläufiger deutscher Schreibweise auch Chigong, ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Auch Kampfkunst-Übungen werden darunter verstanden. Zur Praxis gehören Atemübungen, Körper- und Bewegungsübungen, Konzentrationsübungen und Meditationsübungen. Die Übungen sollen der Harmonisierung und Regulierung des Qi-Flusses im Körper dienen.

Der Ursprung der Übungen liegt weit zurück, schon bei Zhuangzi werden bestimmte Formen angedeutet, und aus der Zeit der Han-

Dynastie liegen Seidenbilder vor. Der Name Qigong wurde zum ersten Mal von dem Daoisten Xu Xun aus der Jin-Zeit verwendet und bezeichnet seitdem bestimmte Übungen in der Kampfkunst. In der Geschichte Chinas hat diese Praxis als Gesundheitsvorsorge immer eine große Rolle gespielt, wurde aber auch für religiös-geistige Zwecke, insbesondere im Daoismus, Buddhismus und Konfuzianismus, eingesetzt und in den Klöstern überliefert. Die Bezeichnung Qigong für diese Übungen findet jedoch erst seit den 1950er Jahren Verwendung und die unterschiedlichen Stilarten des Qigong sind zum Teil ganz neue Entwicklungen, die jedoch auf den Jahrtausendealten Traditionen basieren.

In den 1950er Jahren wurde der Name Qigong von dem Arzt Liu Guizhen für diese Gesundheitsübungen verwendet, der in seiner Arbeit Techniken alter Tradition zur Förderung und Stabilisierung des Energiehaushaltes des Körpers und zur Behandlung von Krankheiten verwendete.

Quelle: Wikipedia

Speziell im bbe-Familienseminar:

Die Übungen können im Stehen oder Sitzen ausgeführt werden und sind für alle geeignet, die die Arme bewegen können und ihr Gewicht bewusst verlagern können.

Die Übungen verhelfen zu einer flüssigen Atmung, Konzentration und zu einer verbesserten Körperwahrnehmung und Koordination. Durch die Konzentration auf die Übungen tritt ein Entspannungseffekt ein und die Gedanken werden geordnet.

7. Co-Handicap

Kursleiter Lutz Wagner

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-Handicap“ aus. Von den 11 Teilnehmenden hatten 6 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 der Partner_in und der Familien, 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.

Weitere Themen waren:

- echte Freunde
- Wie gelingt es den Paaren, die Verantwortung für das eigene Leben da zu lassen, wo es hingehört? Das heißt, jede Partner_in hat ihre eigene.

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. Zusätzlich bestimmen oft Therapietermine den Wochenrhythmus, da bleibt selten Zeit für Entspannung.

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 ihrer Geburt und damit bereits vor der aktiven Elternphase. In diesem Jahr war auch Familien dabei, bei denen ein oder beide Elternteil neben körperlichen Beeinträchtigungen auch Lernschwierigkeiten haben. 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. So war in diesem Jahr von 11 Partner_innen nur ein Elternteil dabei, der sich selbst als nicht behindert bezeichnete.

Fast alle hatten bereits vor der Tagung Erfahrung mit einer oder mehreren der angebotenen Präventionsmaßnahmen, (z. B. Yoga). Einige Teilnehmenden nutzten bereits vor der Tagung Sportangebote wie Schwimmen oder Kegeln und konnten ihre Erfahrungen in den Austauschzeiten anderen Eltern vermitteln.

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 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 kurzes aber besonders intensives Erlebnis, die Kutschtour durch Uder dafür etwas länger. 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 Teilnehmenden 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.

Gefragt waren in diesem Jahr auch Angebote zum Thema Kommunikation und Beratung. So wurde das Thema „Sexualität für Frauen mit Behinderung und Achtsamkeit“ in 2 neuen Angeboten aufgegriffen.

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 fast alle zufrieden bis sehr zufrieden. Die vorhandenen Hilfsmittel im Haus (Lifter und Pflegebetten) erleichtern inzwischen vielen Teilnehmenden 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 freuten sich schon im Vorfeld darauf und brachten ihre Lieblingsspiele von Zuhause mit.

Das 20-Jahre bbe-Fest am Samstagabend hat vielen Teilnehmenden Mut gemacht, auch im kulturellen und musikalischen Bereich selbst aktiv zu werden, um auf diesem Gebiet für sich einen entspannten Ausgleich zum Alltag zu finden.

Die jüngsten Kinder konnten in der Kinderbetreuung spielen, malen, basteln und 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 ein rollstuhlfahrendes Kind war bei allen Aktivitäten dabei.

Für den Austausch auch nach der Tagung wurden Adressen getauscht. Viele Familien wünschen sich noch mehr Zeit miteinander.

9. Veröffentlichungen des bbe e.V.

Bestellformular

an: eltemassistenz-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.

Nummer	Titel	Preis €	Anzahl
	Ratgeber:		
R4	bbe e.V.: Elternassistenz - Unterstützung für Eltern mit Behinderungen und chronischen Erkrankungen. Ratgeber für die Beantragung und Organisation personeller Hilfen zur Pflege und Versorgung der Kinder, 2019, auch in Leichter Sprache, neu ab Mai 2019 mit Änderungen ab 2020	6,00	
R3	bbe e.V.: Ideenwettbewerb „Barrierefreie Kinder und Babymöbel“, Dokumentation, Löhne, 2004	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	
Studie	Beratung für Eltern mit Behinderungen - Umfrageergebnisse zum Peer Counseling im bbe e.V., 2008	12,00	
	Dokumentationen der Tagungen:		
D 2019	bbe e.V.: "Individuelle und familiengerechte Gesundheitsförderung für Eltern mit Behinderungen und chronischen Erkrankungen", 1.5.-5.5.2019 in Uder, 2019	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 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 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 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 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 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 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 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 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	
	Summe		

Ich habe selbst eine Behinderung/chronische Erkrankung und möchte den kostenlosen Versand nutzen.

An
bbe e.V.
Herrenstr. 8
30159 Hannover

Besteller*in:
Name:
Straße:
PLZ/Ort:

10. Wichtige Adressen:

Bundesverband behinderter und chronisch kranker Eltern – bbe e. V.,
Lerchenweg 16, 32584 Löhne Tel.: 0 57 32 / 63 07, Fax: 0 57 32 / 68 95 72 E-
Mail: behinderte.eltern@gmx.de, Homepage: www.behinderte-eltern.com

Beratungsstelle Elternassistenz des bbe e. V., Herrenstr. 8, 30159 Hannover,
Tel.: 05 11 / 6 96 32 56 E-Mail: [elternassistenz-hannover@behinderte-
eltern.de](mailto:elternassistenz-hannover@behinderte-eltern.de) Homepage: www.behinderte-eltern.com

Adressen der Zentren für selbstbestimmtes Leben in Deutschland unter:
Interessenvertretung Selbstbestimmt Leben in Deutschland – ISL e. V., Leipziger
Straße 61, 10117 Berlin Tel.: 0 30 / 40 57 14 09 E-Mail: info@isl-ev.de,
Homepage: www.isl-ev.de [https://www.isl-ev.de/index.php/verband-
zentren/zentren-mitgliedsorganisationen](https://www.isl-ev.de/index.php/verband-zentren/zentren-mitgliedsorganisationen)

Kompetenzzentrum für behinderte und chronisch kranke Eltern in Sachsen,
Leben mit Handicaps e. V., Lessingstraße 7, 04109 Leipzig Tel.: 03 41 / 92 78
75 41, Fax: 03 41 / 4 77 37 02 E-Mail: mail@kompetenz-behinderte-eltern.de
Homepage: www.kompetenz-behinderte-eltern.de/

bifos e. V., Samuel-Beckett-Anlage 6, 34119 Kassel Tel.: 05 61 / 7 28 85 40,
Fax: 05 61 / 7 28 85 44 Homepage: www.bifos.org

NITSA e. V. – Netzwerk für Inklusion, Teilhabe, Selbstbestimmung und
Assistenz, c/o Dr. Klaus Mück, Schückstraße 8, 76131 Karlsruhe E-Mail:
info@nitsa-ev.de, Homepage: www.nitsa-ev.de

Mobil mit Behinderung e. V., Orchideenstraße 9, 76751 Jockgrim Tel.: 0 72 71 /
9 08 50 00 E-Mail: info@mobil-mit-behinderung.de Homepage: [www.mobil-
mit-behinderung.de](http://www.mobil-
mit-behinderung.de)

Forum selbstbestimmter Assistenz behinderter Menschen, ForseA e. V.,
Nelkenweg 5, 74673 Muldingen-Hollenbach Tel.: 0 79 38 / 5 15, Fax: 0 79 38 /
85 38 E-Mail: info@forsea.de, Homepage: www.forsea.de



Seit 2018 haben Menschen mit Behinderung und Angehörige das Recht auf kostenlose Ergänzende Unabhängige Teilhabeberatung. Dort beraten häufig Menschen mit Behinderung. Es gibt über 500 Beratungsstellen in Deutschland, eine Beratungsstelle finden Sie auch in Ihrer Nähe:

www.teilhabeberatung.de

11. — Notizen