

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

21.–24.5.2010 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](mailto:Behinderte.Eltern@gmx.de),

URL: [www.behinderte-eltern.com](http://www.behinderte-eltern.com)

Autor/innen: Kerstin Blochberger, Lotte Girr, Heike Odenthal, Katrin Schiller, Susanne Schwabe

Redaktion: Katrin und Udo Schiller

Stand: Mai 2010

Bezugsstelle: bbe e.V. indokus, Am Mittelfelde 80, 30519 Hannover, Tel.: 0511 – 69 63 256, E-mail: [bbe.indokus@gmx.de](mailto:bbe.indokus@gmx.de)

oder download unter: [www.behinderte-eltern.com](http://www.behinderte-eltern.com)

Alternativausgaben: Für sehbehinderte und blinde Menschen ist eine Alternativausgabe in Großdruck oder als Text-Datei auf CD kostenlos erhältlich beim bbe e.V. oder auf der Homepage [www.behinderte-eltern.com](http://www.behinderte-eltern.com) herunter zu laden

Nachdruck nur auszugsweise mit Quellenangabe gestattet.

---

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

21.–24.5.2010 in Uder

**Veranstalter:**

Bundesverband behinderter und  
chronisch kranker Eltern – bbe e.V.

Wir danken für die finanzielle Unterstützung  
durch den AOK-Bundesverband

## Inhaltsverzeichnis

1	Einführung in das Thema	5
2	Organisatorisches/ und Teilnehmer/innen	6
3	Yoga	8
4	Ohrkerzen	10
5	Shiatsu	13
6	Madalas	15
7	Scrapbooking	17
8	Kleine Wichtel auf der Suche nach dem Schatz der Waldgeister (Kinderprogramm)	19
9	Auswertung der Angebote	20
10	Gruppenfoto	22
11	Veröffentlichungen des bbe e.V.	23
12	Adressen der ISL-Mitgliedsorganisation	24

# 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 2010 zum 2. 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 recht schnell 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.

-----

## 2 Organisatorisches und Teilnehmer/innen

Eingeladen waren wieder Mitglieder des bbe e.V. und ratsuchende Menschen mit Behinderungen, die sich in den letzten 11 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 29 erwachsene Teilnehmer/innen, davon 5 nicht behinderte Partner/innen. 28 Kinder sowie 6 Assistenten/innen waren ebenfalls dabei.

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.

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:

- Yoga
- Shiatsu
- Mandalas
- Scapbooking
- Entspannung durch Ohrkerzen

Weiterhin standen auf dem Programm:

- Sauna
- Kegeln
- 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. Als Beispiel steht hier die alleinerziehende (rollifahrende) Mutter mit 2 Kindern und Assistentin, die mit der Bahn angereist waren. Wir haben kurzer Hand einen Kleinbus der Familienbildungsstätte organisiert. So konnte sie zum Ausflug in den Freizeitpark Ziegenhagen mitfahren.

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 von Uder verabschiedeten sich alle beim gemeinsamen Foto. Viele freuen sich bereits auf das nächste Treffen im Herbst 2011.

-----

## 3 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 (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

-----

## 4 Ohrkerzen

**Anleiterin 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.

-----

## **5 Shiatsu**

**Kursleiterin: Kerstin Blochberger**

### **Wo ist Shiatsu entstanden?**

Shiatsu kommt aus Japan (jap. 指圧, shi = Finger, atsu = Druck) und ist eine Form der Körpertherapie, hervorgegangen ist sie aus der traditionellen chinesischen Massage (Tuina). Verschiedene Formen der energetischen Körperarbeit und manuellen Behandlungsmethoden werden kombiniert. Shiatsu bedeutet übersetzt „Fingerdruck“. Bei der Behandlung wird zur Berührung der ganze Körper eingesetzt. Der Behandelnde arbeitet allerdings weniger mit Muskelkraft als mit seinem Körpergewicht. Während der Behandlung wird versucht, eine „energetische Beziehung“ zum Klienten. Vom Behandelnden ist Achtsamkeit, Sensibilität und Offenheit gefragt. Gerade für Menschen mit Behinderungen bedeutet dies, dass auf individuelle Bedürfnisse gut eingegangen werden kann. Im „Zen Shiatsu“ spie-

len die einzelnen Punkte keine sehr große Rolle, es wird der gesamte Meridian behandelt. Dazu wurde ein komplexes Diagnose-System am Bauch und Rücken sowie spezielle Meridian-Dehnungsübungen entwickelt.

Im asiatischen Raum wird überwiegend das sehr körperorientierte Shiatsu nach Namikoshi praktiziert und gelehrt, im Westen wird der energetischere Masunaga-Stil bevorzugt. Die Weiterentwicklung der Techniken erfolgt heute überwiegend in der westlichen Welt.

### **Was genau passiert bei der Behandlung?**

Im Unterschied zu [Akupunktur](#) und [Akupressur](#) werden im Shiatsu nicht nur einzelne Punkte am Körper stimuliert. Es wird entlang der verbindenden Meridiane behandelt. Der Behandler kann sich auch von der eigenen Achtsamkeit und Wahrnehmung auf die aktuelle Befindlichkeit der Klienten sowie deren körperlichen Ausdruck in seiner Behandlung leiten lassen.

Behandelt wird mit den Händen (Finger und Handballen), aber auch mit den Ellbogen und Knien. Neben sanften rhythmischen, werden auch tiefergehende Techniken sowie Dehnungen und Rotationen eingesetzt. Der/die Praktiker/in nutzt dabei sein eigenes Körpergewicht und arbeitet vor allem aus der Körpermitte heraus. Lockere bequeme Kleidung ist wichtig.

### **Für wen ist Shiatsu geeignet?**

Shiatsu wird besonders zur Behandlung von Beschwerden am Bewegungsapparat eingesetzt (Knie-, Hüft-, Schulter-, Rückenbeschwerden). Meist wird die Behandlung im Liegen auf einer Bodenmatte durchgeführt. Es ist allerdings auch möglich, im Sitzen die Schultern und Arme zu behandeln, wenn für ausreichend Auflage der Arme

gesorgt werden kann. Bei der Lagerung sollte immer auf eine stabile Unterlage geachtet werden.

### **Wie kann Shiatsu erlernt werden?**

Shiatsu ist zur Selbstbehandlung nicht geeignet. Einstiegskurse als Behandler/in kann man mitunter in Volkshochschulen oder anderen Bildungszentren mitmachen. Zertifizierte Ausbildungen gibt es in verschiedenen Stufen bei den Shiatsu-Verbänden.

### **Wo finde ich Shiatsu-Angebote?**

In manchen Physiotherapiepraxen wird Shiatsu angeboten, einige Heilpraktiker wenden diese Methode ebenfalls an. Die Behandlung wird nicht als Standardkassenleistung von der gesetzlichen Krankenkasse übernommen. Eine Behandlung kostet zurzeit zwischen 50 und 60 Euro für ca. eine Stunde. Manchmal bieten Behandler/innen, die sich in Ausbildung befinden, günstigere Tarife an.

-----  
**Quelle:** <http://de.wikipedia.org/wiki/Shiatsu> zuletzt aufgerufen am 1.9.2010

**Weitere Informationen unter:** [www.shiatsu.de/shiatsu\\_behandlung.php](http://www.shiatsu.de/shiatsu_behandlung.php)

## **6 Mandalas**

**Kursleiterin: Susanne Schwabe**

Ursprünglich bedeutet das Wort Mandala Kreis. Die meisten Mandalas zum Ausmalen besitzen auch tatsächlich eine Kreisform. Es gibt jedoch auch quadratische Mandalas. Mandalas kann man in der Mitte beginnen und von dort nach außen weitermalen. Ebenso kann man außen anfangen und das



Mandala in der Mitte beenden. Bei einem Mandala handelt es sich selten um ein einfaches Bild.

Meistens bestehen die Mandalas aus Symbolen und Zeichen, die symmetrisch im Kreis oder Quadrat angeordnet sind. Würde man das Mandala in der Mitte falten oder knicken, lägen gleiche Symbole und Bilder aufeinander wie bei einem Spiegelbild.

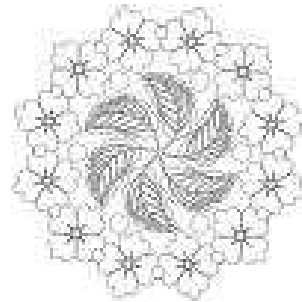
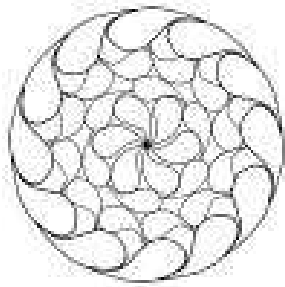
Die Mandalas haben eine sehr lange Tradition in fast allen Kulturen. Schon seit tausenden von Jahren existieren in Asien, insbesondere Indien und China vor allem religiöse Mandalas. Aber auch in den christlichen und indianischen Kulturen und in alten Hochkulturen bei den Ägyptern und Inkas waren die Mandalas schon vor langer Zeit bekannt.

Das Ausmalen oder Entwerfen von Mandalas ist eine sehr beruhigende Tätigkeit. Bereits kleinere Kinder können sich in diese Arbeit so vertiefen, dass sie ganz zur Ruhe kommen und Ablenkung und Erholung vom Stress des Alltags finden. Insbesondere die Farben kann man je nach Stimmung wählen. Helle freundliche Farben heben die Laune, gedämpfte Blau- und Grüntöne bringen Körper und Geist zur Ruhe. Prima eignen sich die fertigen Mandalas als Raumschmuck. Immer wieder bieten sie einen Anreiz, sie zu betrachten und sich in sie zu versenken. Die Betrachtung von Mandalas gleicht einer Meditation. Bilder und Farben strahlen Symmetrie und Ordnung aus und führen zu innerer Harmonie. Ein ganz toller Schmuck für das Schlafzimmer und ein tolles Geschenk zu jeder Gelegenheit!

Der Vorteil dieser gleichsam kreativen und meditativen Beschäftigung liegt darin, dass man nur wenig Material und Vorbereitungszeit benötigt und dass man eigentlich überall (draußen oder drinnen) malen kann. Der „Schwierigkeitsgrad“ der Mandalas kann individuell gewählt werden. So bietet es auch für Menschen mit eingeschränkter Feinmotorik eine Möglichkeit, sich intensiv mit Farben



und Formen zu beschäftigen. Auch eine gleichzeitige Beschäftigung von Erwachsenen und Kindern ist hier möglich. Der Zeitrahmen lässt sich jederzeit frei bestimmen, angefangen von einer kurzweiligen Beschäftigung bis hin zum Malen über mehrere Stunden... Es gibt zahlreiche Quellen im Internet, um sich kostenlos Mandalas zum Ausmalen zu downloaden. Gleichzeitig gibt es aber auch gute Bücher und / oder Ausmalbücher, die die vielfältigsten Vorlagen bieten.



---

## 7 Scrapbooking

**Kursleiterin: Susanne Schwabe**

**Scrapbooking** bezeichnet ein in den USA und Kanada entstandenes Bastelhobby, welches seit Anfang der 2000er Jahre auch in Europa verbreitet ist. Die Fotos werden in sogenannte „Scrapbooks“ eingeklebt und mit Aufklebern und anderen zu den Fotos passenden Dingen verziert. Im Gegensatz zu herkömmlichen Fotoalben werden in Scrapbooks Geschichten erzählt und die Fotos durch Texte und künstlerische Gestaltung der Seiten besonders präsentiert. Je nach Ereignis werden auch Eintrittskarten und Ähnliches in das Scrapbook geklebt.

Das Wort Scrapbooking kommt vom englischen „Scrap“, welches Schnipsel, Stückchen bedeutet. In Scrapbooks werden diese Schnipsel und Papierstücke als Stücke der Lebensgeschichte eingeklebt und gesammelt. Die ersten bekannten prominenten Scrapbooker waren Königin Victoria von Großbritannien und Mark Twain.

Sinn des Scrapbookings ist es, Fotoalben auf die besten Bilder zu reduzieren und diese mit Beiwerk in Szene zu setzen. Gleichzeitig soll über kleine Texte und Anmerkungen die Geschichte zu den Bildern festgehalten werden. Der Gesamteindruck versucht die Stimmung zum Zeitpunkt der Aufnahme zu vermitteln und so über das reine Foto hinaus zu bewahren. So entsteht „ganz nebenbei“ auch der Raum, sich mit den Bildern, der Vergangenheit und dem Erlebten zu beschäftigen. Gleichzeitig gibt Scrapbooking die Möglichkeit, viele künstlerische Techniken und Stilrichtungen in die Alben einfließen zu lassen.

Vom fotografischen Standpunkt her ist Scrapbooking nicht unproblematisch, da Zierde und Klebstoffe Chemikalien ausdünsten können, welche die eingeklebten Fotos beschädigen oder gar zerstören könnten. Zum Scrapbooking sollten darum säurefreie und ligninfreie Materialien verwendet werden. Generell ist das reizvolle an diesem Hobby, dass es den Raum läßt, die vielfältigsten Materialien und Hilfsmittel zu nutzen, je nach Geschmack und kreativen Möglichkeiten.

Mittlerweile gibt es auch digitales Scrapbooking, das nun auch hierzulande immer bekannter wird. Es hat den Vorteil, dass ein Layout, eine Albumseite mit Fotos und Zierelementen, mit Grafikprogrammen selbst erstellt und die Fotos bearbeitet werden können. Danach kann es von Fotodiensten zu Fotobüchern gebunden werden. Man spart sich mit dem digitalen Scrapbooking auch Platz und die Lagerung von Arbeitsmitteln und Zubehör, das sonst nötig ist. Es entsteht derzeit in Deutschland und Europa eine sehr aktive Scrapbooking-Szene, die sich auf Scrap-Blogs und in Grafikforen lebhaft austauscht, in der auch Scrapbooking-Kurse und -Workshops angeboten werden. Wer mit dem Stichwort Scrapbooking „googelt“, wird unzählige und unterschiedlichste Seiten finden, die Anregungen und

Ideen bieten. Ebenso gibt es – mittlerweile auch in Europa – vielfältigste Literatur und Angebote auf Kreativ-Messen.

Wirklich toll bei dieser Beschäftigung ist, dass es kein „falsch“ oder „richtig“ gibt, sondern ganz einfach die Chance, das Erlebte in Form von Bildern zu „verarbeiten“ – und zwar in dem Tempo und der Art und Weise, wie es der individuelle Geschmack, aber auch die persönliche Feinmotorik zulassen. Und auch Kinder können sich hierbei schon kreativ einbringen. Und übrigens lässt sich diese Beschäftigung durchaus auch mit dem Partner oder in Gemeinschaft mit mehreren praktizieren und „erleben“ und kann eine wundervolle Form der Entspannung bieten.

-----

## 8 Kleine Wichtel auf der Suche nach dem Schatz der Waldgeister

**Programmleiterin: Steffi Gradwohl**

In diesem Jahr haben sich die Erzieherinnen im Kinderprogramm eine spannende Schatzsuche für die jüngeren Kinder ausgedacht. Die Großen hatten die schöne Aufgabe, die Schatzsuche mit vorzubereiten. Es wurde gemeinsam die Geschichte gelesen, gebastelt und gemalt. Jeder durfte sich ein tolles Kostüm aussuchen. Unsere Jüngsten schlüpfen in die Kostüme der kleinen Wichtel und mussten auf einer Nachtwanderung den Schatz der Trolle, Waldgeister und Königin der Nacht suchen. Alle hatten riesigen Spaß. In einer kleinen Mutprobe wanderten die Wichtel durch den „dunklen Wald“ an ihrer Seite hatten sie jeder einen starken Beschützer. Gemeinsam fanden sie den Schatz und teilten in sich redlich untereinander.

## 9 Auswertung der Angebote

Unsere Entspannungsangebote 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.

Sinnesbehindert und psychisch behindert waren nur wenige.

Fast alle hatten bereits vor der Tagung Erfahrung mit einigen der angebotenen Präventionsmaßnahmen, (z.B. Yoga) und hatten bereits mindestens einmal an einer stationären RehaMaßnahme teilgenommen und dort auch verschiedene Methoden kennengelernt.

Einige Teilnehmer nutzten bereits vor der Tagung Sportangebote wie Reiten, 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 Shiatsu mussten aber auf besondere Bedingungen durch Behinderungen angepasst werden, z.B. wenn wegen Gleichgewichtsproblemen bestimmte Übungen nicht so wie beschrieben durchgeführt werden konnten. Einige Teilnehmer/innen wünschten sich auch eine individuellere Anleitung. Keine der durchgeführten Maßnahmen wurde als völlig ungeeignet eingeschätzt. Viele Workshop-Anbieter kommen gern mit ihren Angebot wieder nach Uder, um neuen Familien einen Einstieg in bisher unbekanntere Präventionsmethoden zu ermöglichen. So können sie ihre Angebot ein Zusammenarbeit mit den Teil-

nehmer/innen immer wieder an neue Behinderungsarten anpassen. Auch für neue Familien stand am Ende fest: Uder sollte für möglichst viele Familien eine gute, erholsame Selbstverständlichkeit werden. Deshalb haben Familien, die sich erstmals angemeldet hatten, auch Vorrang bei der Platzvergabe.

So war auch das diesjährige Feedback zum Seminar überwiegend positiv. In den Rückmeldungen zur Qualität der Unterkunft und der Verpflegung wurde dies bestätigt.

Viel Zeit für die individuellen Bedürfnisse der Familie zu haben, die offene Gestaltung und die gute Organisation, sowie die vielfältigen Freizeitmöglichkeiten, die die Tagungsstätte und die Umgebung bieten, wurden gelobt. Auch der gegenseitige Austausch zwischen den Familien durfte nicht fehlen.

Zwei von unseren Jugendlichen haben in diesem Jahr eine „Schnitzeljagd für Große“ durch den kleinen Ort Uder organisiert. Begeistert durchstreiften die Großen Uder und lösten viele kleine Aufgaben.

Jedes Jahr, wenn wir nach Uder kommen gibt es viele kleine Veränderungen. Die Familienbildungsstätte hat für die Kegelbahn zwei Kegelschienen organisiert. Es ermöglicht dem Spieler im Sitzen ohne Einschränkungen mitzukegeln.

## 10 Gruppenfoto zum Abschluss



# Veröffentlichungen des bbe e.V.

## Bestellformular

an: bbe.indoku@gmx.de

oder bbe e.V. Am Mittelfelde 80, 30519 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

<b>Nummer</b>	<b>Titel</b>	<b>Preis €</b>	<b>Anzahl</b>
<b>Ratgeber:</b>			
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 Babymöbel“, Dokumentation, Löhne, 2004		3,00
<b>Studie</b>	Beratung für Eltern mit Behinderungen - Umfrageergebnisse zum Peer Counseling im bbe e.V., 2008		12,00
<b>Dokumentationen der Tagungen:</b>			
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	bbe e.V.: " Individuelle und familiengerechte Gesundheitsförderung für Eltern mit Behinderungen und chronischen Erkrankungen, 20.- 24.5.09 in Uder, Hannover 2009		2,00

Summe

An

bbe e.V.  
Am Mittelfelde 80  
30519 Hannover

**Besteller/in:**

Name:  
Straße:  
PLZ, Ort:

# Adressen der ISL-Mitgliedsorganisationen

Interessenvertretung Selbstbestimmt Leben in Deutschland e.V.

Bundesgeschäftsstelle

Krantorweg 1

13503 Berlin

## Mitgliedsorganisationen

### Berlin

Berliner Zentrum für selbstbestimmtes Leben behinderter Menschen e.V.  
- BZSL

Prenzlauer Allee 36, GW III, 1.OG  
10405 Berlin

webseite: [www.BZSL.de](http://www.BZSL.de)

e-mail: : [info@bzsl.de](mailto:info@bzsl.de)

Tel.: 030-44054424/25

Fax: 030-44054426

Arbeitsgemeinschaft für selbstbestimmtes Leben schwerstbehinderter Menschen - ASL - e.V.

Trendelenburgstr.12  
14057 Berlin

webseite: [www.asl-berlin.de](http://www.asl-berlin.de)

e-mail: [asl-berlin@t-online.de](mailto:asl-berlin@t-online.de)

Tel.: 030-61401400

Fax: 030-61658951

### Bremen

Selbstbestimmt Leben Bremen e.V.  
Ostertorsteinweg 98

28203 Bremen

webseite: [www.slbremen-ev.de](http://www.slbremen-ev.de)

e-mail: [ZSLBremen@aol.com](mailto:ZSLBremen@aol.com)

Tel.: 0421-704409

Fax: 0421-704401

### Düsseldorf

Zentrum für selbstbestimmtes Leben  
Düsseldorf

Postfach 105555

40046 Düsseldorf

Tel.: 0211 - 82 80 738

Fax.: 0211 - 82 80 743

Webseite: [www.zsl-duesseldorf.de](http://www.zsl-duesseldorf.de)

e-mail: [info@zsl-duesseldorf.de](mailto:info@zsl-duesseldorf.de)

### Erlangen

Zentrum für selbstbestimmtes Leben  
Behinderter e.V. Erlangen -

Assistenzorganisation

Luitpoldstr. 44

91052 Erlangen

webseite: [www.zsl-erlangen.de](http://www.zsl-erlangen.de)

e-mail: [info@zsl-erlangen.de](mailto: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

webseite: [www.zsl-erlangen.de](http://www.zsl-erlangen.de)

e-mail: [info@zsl-erlangen.de](mailto:info@zsl-erlangen.de)

Tel.: 09131-205022

Fax: 09131-207351



### **Frankfurt am Main**

ZsL - Zentrum für selbstbestimmtes  
Leben behinderter Menschen Frank-  
furt e.V.

Fürstenberger 27

60322 Frankfurt a.M.

webseite: [www.selbstbestimmt-leben-  
frankfurt.de](http://www.selbstbestimmt-leben-frankfurt.de)

e-mail: [info@selbstbestimmt-leben-  
frankfurt.de](mailto:info@selbstbestimmt-leben-frankfurt.de)

Tel + Fax : 069-5971361

### **Hamburg**

Autonom Leben e.V.

Langenfelder Str. 35

22769 Hamburg

webseite: [www.autonomleben.de](http://www.autonomleben.de)

e-mail: [mail@autonomleben.de](mailto:mail@autonomleben.de)

Tel.: 040-43290148

Fax: 040-43290147

### **Hannover**

ISL Landesverband Niedersachsen

c/o Bernd Dörr

Am Mittelfelde 80

30519 Hannover

e-mail: [bdoerr@gmx.net](mailto:bdoerr@gmx.net)

Tel.: 0511-2716215

Bundesverband behinderter und chro-  
nisch kranker Eltern e.V.

Am Mittelfelde 80

30519 Hannover

webseite: [www.behinderte-eltern.de](http://www.behinderte-eltern.de)

e-mail: [Behinderte.Eltern@gmx.de](mailto:Behinderte.Eltern@gmx.de)

Tel.: 0511-6963256

Selbstbestimmt Leben Hannover e.V.

Am Mittelfelde 80

30519 Hannover

e-mail:

[SelbstbestimmLebenHannover@t-  
online.de](mailto:SelbstbestimmLebenHannover@t-online.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

webseite: [www.bibez.de](http://www.bibez.de)

e-mail: [bibez@gmx.org](mailto:bibez@gmx.org)

Tel.: 06221-600908 und 06221-  
586779

Fax: 06221-586778

### **Jena**

Jenaer Zentrum für selbstbestimmtes  
Leben behinderter Menschen e.V. -  
JZsL

Hermann-Pistor-Str. 1

07745 Jena

webseite: [www.jzsl.de](http://www.jzsl.de)

e-mail: [info@jzsl.de](mailto:info@jzsl.de)

Tel.: 03641-331375

Fax: 03641-396252

ISL Landesverband Interessenvertre-  
tung Selbstbestimmt Leben in Thü-  
ringen e.V.

Hermann-Pistor-Str. 1

07745 Jena

webseite: [www.lv-isl-thueringen.de](http://www.lv-isl-thueringen.de)

e-mail: [info@lv-isl-thueringen.de](mailto:info@lv-isl-thueringen.de)

Tel.: 03641-361155

**Kassel**

Bildungs- und Forschungsinstitut zum selbstbestimmten Leben Behinderter - bifos e.V.

Kölnische Str. 99

34119 Kassel

webseite: [www.bifos.de](http://www.bifos.de)

e-mail: [service@bifos.de](mailto:service@bifos.de)

Tel.: 0561-72885-40

Fax: 0561-72885-44

Mensch zuerst - Netzwerk People First Deutschland e.V.

Kölnische Straße 99

34119 Kassel

webseite: [www.menschzuerst.de](http://www.menschzuerst.de)

E-Mail: [info@people1.de](mailto:info@people1.de)

Telefon: 0561- 72885-55oder -56

Fax: 0561 72885-58

Verein zur Förderung der Autonomie Behinderter -fab e.V.

Kölnische Str. 99

34119 Kassel

webseite: [www.fab-kassel.de](http://www.fab-kassel.de)

e-mail: [info@fab-kassel.de](mailto:info@fab-kassel.de)

Tel.: 0561-72885-0

Fax: 0561-72885-29

**Köln**

Zentrum für selbstbestimmtes Leben

Köln

An der Bottmühle 2

50678 Köln

webseite: [www.zsl-koeln.de](http://www.zsl-koeln.de)

e-mail: [info@zsl-koeln.de](mailto:info@zsl-koeln.de)

Tel.: 0221-322290

Fax: 0221-321469

**Leipzig**

ZSL Leipzig

c/o Selbständige Abt. Sozialmedizin

Phillipp-Rosenthal-Str. 55

04103 Leipzig

webseite: [www.zsl-leipzig.de](http://www.zsl-leipzig.de)

email: [kontakt@zsl-leipzig.de](mailto:kontakt@zsl-leipzig.de)

Tel.: 0341-9831010

Fax: 0341-4791027

**Mainz**

Zentrum für selbstbestimmtes Leben behinderter Menschen (ZsL) Mainz e.V.

Rheinstr. 43-45

55116 Mainz

webseite: [www.zsl-mainz.de](http://www.zsl-mainz.de)

e-mail: [info@zsl-mainz.de](mailto:info@zsl-mainz.de)

Tel.: 06131-146743

Fax: 06131-14674440

**München**

Verbund behinderter Arbeitgeber/innen e.V. - VbA

Westendstr. 93

80339 München

webseite: [www.vba-muenchen.de](http://www.vba-muenchen.de)

e-mail: [info@vba-muenchen.de](mailto:info@vba-muenchen.de)

Tel.: 089-54034-680/-684

Fax: 089-54034-685

**Regensburg**

Phönix e.V.

Rote-Löwen-Str. 10

93047 Regensburg

webseite: [www.phoenix-regensburg.de](http://www.phoenix-regensburg.de)

e-mail: [phoenix@phoenix-regensburg.de](mailto: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  
webseite: [www.aktive-behinderte.de](http://www.aktive-behinderte.de)  
e-mail: [info@aktive-behinderte.de](mailto:info@aktive-behinderte.de)  
Tel.: 0711-7801858  
Fax: 0711-2204133

## **Würzburg**

WüSL - Selbstbestimmtes Leben  
Würzburg e.V.  
Zeller Str. 3c  
97082 Würzburg  
webseite: [www.wuesl.de](http://www.wuesl.de)  
e-mail: [info@wuesl.de](mailto:info@wuesl.de)  
Tel.: 0931-50456  
Fax: 0931-50455

## **Partner der ISL**

Integrationsbegleitung Access  
gGmbH  
Arbeit für Menschen mit Behinderung  
Michael-Vogel-Str. 1c  
91052 Erlangen  
webseite: [www.access-ifd.de](http://www.access-ifd.de)  
e-mail: [arbeit@access-ifd.de](mailto:arbeit@access-ifd.de)  
Tel.: 09131-897444  
Fax: 09131-897449

Forum selbstbestimmter Assistenz  
behinderter Menschen - ForseA e.V.  
Nelkenweg 5  
74673 Mulfingen-Hollenbach  
webseite: [www.forsea.de](http://www.forsea.de)  
e-mail: [info@forsea.de](mailto:info@forsea.de)  
Tel.: 07938-515  
Fax: 07938-8538  
Mobil: 0171-2354411

## **Weibernetz e.V.**

Projekt "Politische Interessenvertretung behinderter Frauen"  
Kölnische Str. 99  
34119 Kassel  
webseite: [www.weibernetz.de](http://www.weibernetz.de)  
e-mail: [info@weibernetz.de](mailto:info@weibernetz.de)  
Tel.: 0561-72885-85  
Fax: 0561-72885-53

