

## Familienseminar mit dem Bundesverband behinderter und chronisch kranker Eltern

### Abschalten, Entspannen und neue Kraft tanken

Der bbe e. V. plant auch für 2025 eine Familientagung "Erfahrungen austauschen, Abschalten, Entspannen und neue Kraft tanken" in Uder im Eichsfeld zur Vorbeugung gegen Stress im Familienalltag. Vom **14.-18.7.25 (mit Verlängerungsmöglichkeit bis 19.7.)** 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 2025 nicht fehlen, z. B. 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, Malen, Traumreisen und Kegeln auch für Rollstuhlfahrer\*innen angeboten. Die hauseigene Sauna ist rollstuhlgeeignet. Künstlerische Angebote für Kreative und solche, die es werden wollen sind gern gesehen.

Die Kinder von 0 bis 10 Jahren werden in dieser Zeit betreut (siehe Ablaufplanung). Ältere Kinder können in der Ferienstätte viele Freizeitmöglichkeiten gemeinsam nutzen (Kickern, Tischtennis usw.).

Die Förderung für das Familienseminars wurde bei Aktion Mensch beantragt, weshalb bei Bewilligung für 4-5 Tage Vollverpflegung der Teilnehmerbeitrag wie folgt anfällt:

6-17 Jahre 60-75 Euro, ab 18 Jahren 150-180 Euro, je nach Abreise.

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 30.4.25** bei [hannover@behinderte-eltern.de](mailto:hannover@behinderte-eltern.de) oder per Post erfolgen! Die Vergabe der Plätze erfolgt nicht nach Eingangsdatum. Neue Familien und Familien, die eine Präventionsmethode vorstellen, haben Vorrang.

## **Geplanter Ablauf der Familientagung (Stand 8.1.25):**

### **1. Tag - Anreisetag**

**ab** 13 Uhr Anreise/Zimmer einrichten, (Kinderbetreuung ab 15 bis 18 Uhr)

Bitte pünktlich anreisen!

14-18 Uhr:

Kennenlernen aller Familien

Themensammlung für Erfahrungsaustausch

Vorstellen der Angebote zur Stressprophylaxe für alle Familienmitglieder

19-21 Uhr: Sport und Spiel in Kleingruppen

### **2. Tag** (Kinderbetreuung 9-12 Uhr und 15-18 Uhr)

9-12 Uhr: Erfahrungsaustausch in 2 Gruppen: Eltern mit Behinderung und nichtbehinderten Partner\*innen behinderter Elternteile. Wo, wie und wann können wir neue Kräfte tanken, um der Belastung in Beruf und Familienalltag auf Dauer gerecht zu werden? Wie können wir auf unsere gesundheitlichen Grenzen achten?

15-18 Uhr: Angebote Entspannung und Stressvorbeugung

### **3. Tag** (Kinderbetreuung von 9-12 und 15-18 Uhr)

9-12 Uhr: Erfahrungsaustausch nach Themen der teilnehmenden Eltern mit Behinderungen und chronischen Erkrankungen

15-18 Uhr: Angebote der Entspannungstechniken, Präventionsmethoden

19-21 Uhr: Spiele- und Sportabend in Kleingruppen

### **4. Tag** (Kinderbetreuung von 9-12 und 15-18 Uhr)

9-12 Uhr: Angebote der Entspannungstechniken, Sport und Wandern

15-18 Uhr: Erfahrungsaustausch nach Themen der teilnehmenden Eltern mit Behinderungen und chronischen Erkrankungen

19-21 Uhr: Spiele- und Sportabend 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: Entspannung, Auswertung und Abschluss, Gruppenfoto

**18 Uhr: Abreise der Familien ohne Verlängerung**

### **6. Tag– nur für Familien mit Verlängerungsmöglichkeit**

(Kinderbetreuung 9-12)

9-12 Uhr: Sport und Spiel auf dem Gelände

13 Uhr: Abreise nach dem Mittagessen