



# Liebe Wegbegleiter von Familien mit einem Kind mit Behinderung/chronischer Erkrankung

**Mit dieser Informationsmappe stellen wir Ihnen den „(self)care & empowerment“ – Kurs vor. Ein innovatives Kurskonzept für Eltern von Kindern mit Behinderung/ chronischer Erkrankung nach §45 SGB XI**

Für Eltern eines Kindes mit Behinderung oder chronischer Erkrankung kann der Alltag eine höchst belastende Situation sein.

Alle Befragungen und Studien zu pflegenden Eltern kommen zu dem Ergebnis, dass ein großes Bedürfnis nach Austausch mit anderen betroffenen Eltern und nach einem Gefühl von Zugehörigkeit besteht.

Pflegende Eltern sind auf der Suche nach Wissen und Information über Entlastungsmöglichkeiten und Auszeiten von der Pflege des eigenen Kindes.

Ihnen helfen Strategien zur Entlastung und Gesunderhaltung von Körper und Geist in ihrem Alltag. Der „(self)care & empowerment“-Kurs setzt genau bei diesen Themen an, indem er betroffene Eltern zusammenbringt und ihnen nützliches Wissen bezüglich der Bewältigungsphasen und der möglichen Hilfen an die Hand gibt.

Dabei werden ebenfalls Entspannungs- und Entlastungsmethoden angeboten, die sich einfach in den Alltag integrieren lassen. Der Kurs ist für pflegende Eltern kostenlos, hat einen niedrighschwelligigen Zugang und die Teilnahme ist sowohl in Präsenz als auch online möglich.

**Ich würde mich freuen, wenn Sie dieses Angebot in Ihrer Institution bekannt machen und an betroffene Familien weiterempfehlen.**



**Das Leben mit einem Kind mit Behinderung stellt pflegende Eltern jeden Tag vor Herausforderungen. Niemand ist auf diese vorbereitet und die sich daraus ergebenden Schwierigkeiten enden nie.**

In unserem Kurs erhalten pflegende Eltern viele hilfreiche Informationen, um das Leben mit einem Kind mit Behinderung besser zu meistern und in dieser Welt mit ihren ganz eigenen Regeln besser zurechtzukommen.

Informationen geben Sicherheit und „empowern“. Das bedeutet, dass pflegende Eltern an Kraft und Selbstwirksamkeit gewinnen. Sie können ihren Weg mit ihrem Kind selbstbestimmter und gestärkter gehen. Wir geben pflegenden Eltern hilfreiches Wissen an die Hand:

- ♥ die Bewältigungsphasen, deren Herausforderungen und Aufgaben
- ♥ finanzielle und institutionelle Hilfen
- ♥ Selbstfürsorge und Entspannungstechniken, persönliche Weiterentwicklung



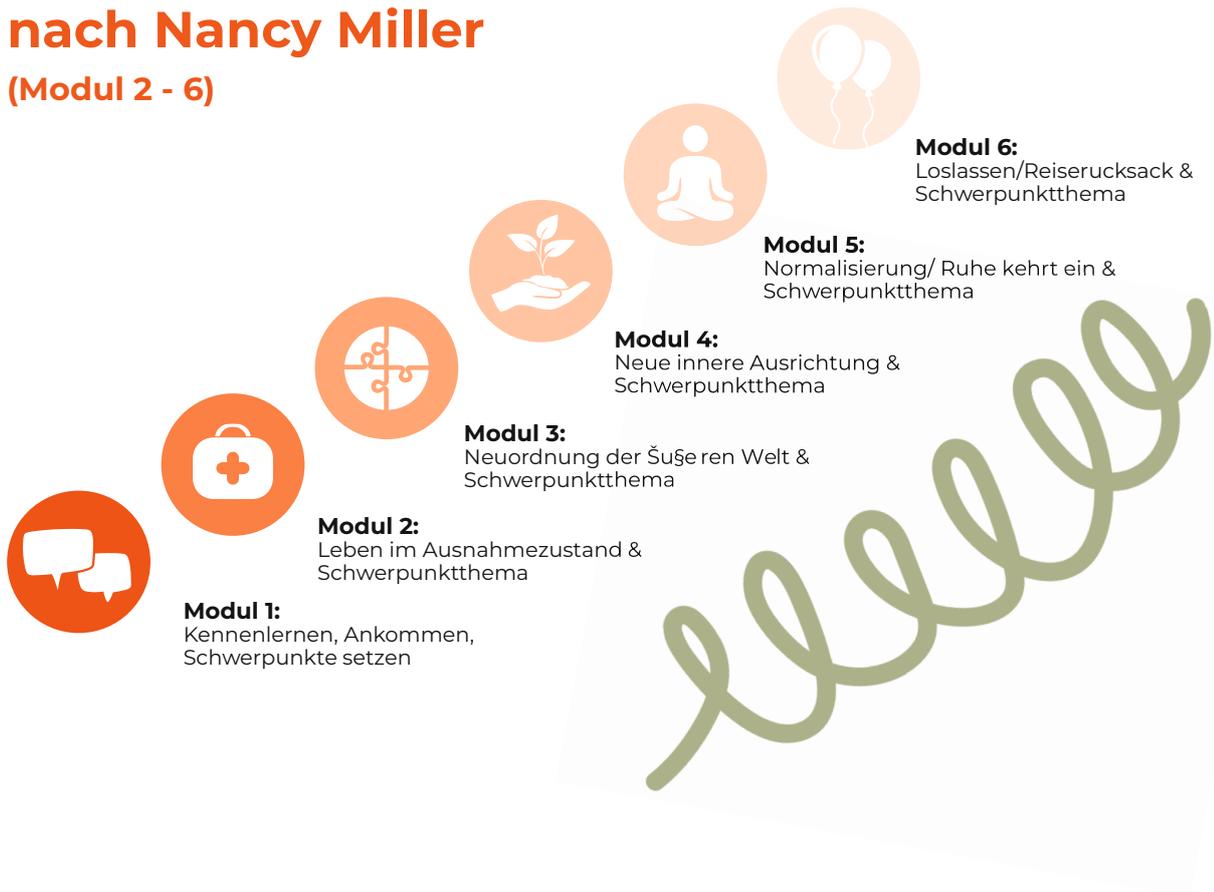
**Gemeinschaft  
und Vernetzung  
für pflegende  
Eltern**

### **„(self) care & empowerment“ - Kurs**

- Der einzige kostenlose und nach § 45 SGB XI zertifizierte Kurs für Eltern, Angehörige und (ehrenamtlich) Pflegende von Kindern mit Behinderung oder chronischer Erkrankung
- Kursgebühren werden vollständig von der Pflegekasse übernommen
- TeilnehmerInnen können sich einfach über die Homepage [www.renateweyrich.de](http://www.renateweyrich.de) anmelden, kein Nachweis der Diagnose, der Pflegetätigkeit oder andere Bürokratie notwendig
- Der Kurs erstreckt sich über mehrere Treffen (wahlweise online oder in Präsenz). Alle TeilnehmerInnen erhalten ein umfangreiches Kursbuch.
- Besprochen werden die Bewältigungsphasen, Schwerpunktthemen, Entspannungs- und Entlastungsstrategien. Der Austausch der Eltern untereinander hat genügend Raum. Individuelle Themen haben in den Kurstreffen immer Vorrang.
- Nach Kursende Teilnahme an (kostenlosem) monatlichen Elterngesprächskreis möglich

# Bewältigungsphasen nach Nancy Miller

(Modul 2 - 6)



## Qualifikation der KursleiterInnen

Alle KursleiterInnen verfügen über eine mindestens 3-jähriges Grundqualifikation aus dem medizinischen, therapeutischen, pädagogischen oder pflegerischen Bereich sowie Erfahrung in der Arbeit mit Familien mit Kindern mit Behinderung. Einige KursleiterInnen sind selbst pflegende Eltern. Eine Ausbildung zum/zur KursleiterIn ist möglich.



## Das sagen unsere KursteilnehmerInnen:



### **Claudi Staudt**

Als eine Freundin mich auf diesen Kurs aufmerksam machte, war ich mir sicher, dass mir der Kurs absolut nichts bringen würde. Meine Tochter ist bereits elf Jahre alt, ich bin gut informiert, psychisch stabil, toll vernetzt und so gut organisiert, dass ich regelmäßig Zeit für mich habe. Also jede Menge selfcare & empowerment. Aber: Das Argument, dass der Kurs nichts kostet, überzeugte mein Schwabenherz und ich meldete mich an. Zum Glück! Denn es stellte sich heraus, dass ich mich geirrt hatte: Der Kurs bracht mir eine ganze Menge! In erster Linie eine tolle Zeit mit tollen Menschen. Allen voran unsere Kursleiterin Anja, die mit ihrer ruhigen Art einfühlsam auf jede\*n Teilnehmer\*in und jedes Problem, jede Sorge einging und kompetent Informationen zu verschiedenen Themenbereichen gab. Einmal quer durch die Hilfsangebote, die uns als pflegenden Eltern zur Verfügung stehen, bis hin zu den Phasen der Bewältigung, die wir durchlaufen. Siehe da: Ich wusste doch noch nicht alles. Also, wenn du jetzt noch zögerst: Go for it! Mach den Kurs! Es ist auf jeden Fall die richtige Entscheidung!



### **Jürgen H.**

Der Empowerment-Kurs hat mir, der sich um eine bereits erwachsene behinderte Tochter zu sorgen hat, noch einmal vor Augen geführt, welche Wegstrecke ich hinter mich gebracht habe. Der Kurs beinhaltet die Möglichkeit, die „Auf und Abs“ in den Beziehungen zum behinderten Kind, das inzwischen erwachsen geworden ist, wertschätzend einordnen zu können. Die gut ausgearbeiteten Übungsblätter ermöglichen auch einen Blick zurück auf bereits bewältigte Lebensphasen. Zum Schluss des Kurses hatte ich gelernt, wie wichtig es ist, sich seine Zeiten für das Empowerment einzuteilen.



### **Irmis K.**

Der Austausch untereinander war sehr intensiv und vertrauensvoll. Ich konnte mich durch die positive Atmosphäre, die im Kurs herrschte, öffnen und über meine, teilweise auch unangenehmen Gefühle sprechen. Auch wenn jede individuelle Situation anders ist, so fühlte ich mich hier in dem geschützten Raum absolut verstanden. Renate hat uns mit ihrer sympathischen Art und ihrer Erfahrung gut durch den Kurs geleitet und war aber auch selbst als pflegende Mutter Teil der Kursgemeinschaft. Ich kann den Kurs wärmstens empfehlen.



### **Steffi M.**

Meine Energie reichte am Ende des Tages oft nicht mehr aus, um mich mit all meinen Fragen im Internet schlau zu machen. Wo bekomme ich welche Unterstützung, was steht uns und unserer Tochter zu und gibt es noch andere Eltern, denen es so geht wie uns und wie bewältigen sie den Alltag. All meine Fragen habe ich in diesem Kurs beantwortet bekommen und noch so viel mehr. Ich bin gestärkt und voller Energie aus diesem Kurs hervorgegangen. Das Schöne daran war, dass man sich einfach nicht erklären musste, hier haben alle die Situation verstanden und ich habe mich dadurch so verbunden gefühlt und nicht mehr allein. Ich bin unendlich dankbar, dass Renate sowas ins Leben gerufen hat, es hat unser Leben um einiges leichter, glücklicher und auch bewusster gemacht.