

Wenn der Alltag anders ist



Eine Fortbildung für
Special Needs Parents

von

Marion Mahnke

Pädagogin, Resilienz-Coach und
Systemischer Coach

Kontakt, Blog, Newsletter:

www.marion-mahnke.de

Telefon: 04221 68 06 888

Mobil: 0176 56 99 55 77

Geplanter Ablauf



09.30 – 10.00 Was uns bewegt
Vorstellungsrunde

10.00 - 11.30 Allen gerecht werden ?!
Familienmanagement unter besonderen
Umständen

11.30 – 12.30 Mittagspause

12.30 – 15.30 Und wo bleibe ich ?
Selbstfürsorge und Kraftquellen

15.30 – 16.00 Kaffeepause

16.00 – 18.00 Heute geht es mal um mich!
Lebenspläne, Potentiale, Visionen

18.00 – 18.30 Feedback und Abschluss
18.30 Abbau und Aufräumen

Alternativer Ablauf



09.30 – 10.00 Was uns bewegt
Vorstellungsrunde

10.00 – 12.00 Allen gerecht werden I
Familienmanagement unter besonderen
Umständen

12.00 – 13.00 Mittagspause

13.00 – 15.30 Und wo bleibe ich ?
Selbstfürsorge und Kraftquellen

15.30 – 16.00 Kaffeepause

16.00 – 18.00 Heute geht es mal um mich!
Lebenspläne, Potentiale, Visionen

18.00 – 18.30 Feedback und Abschluss
18.30 Abbau und Aufräumen

Hinweise

Ich bin diplomierte Religionswissenschaftlerin und Religionspädagogin und habe lange Zeit in der sozialen Arbeit für kirchliche und andere Träger gearbeitet. Heute bin ich freiberufliche Karriereberaterin und Coach für persönliche Entwicklung und berufliche Zufriedenheit.

Die vorliegenden Unterlagen und Informationen habe ich mit gebotener Sorgfalt und auf Grundlage meiner wissenschaftlichen und fachlichen Kompetenzen für meine TeilnehmerInnen erarbeitet.

Sie stellen den Stand meiner Recherche dar, bieten vielfältige Impulse aus der Praxis und dienen der ersten Orientierung im Themenfeld.

Ich bin jedoch keine Juristin, Psychologin oder Steuerberaterin. Eine individuellen Überprüfung und Anpassung auf den Einzelfall ist daher ggf. angezeigt. Weder die schriftliche Ausarbeitung noch meine Hinweise im Webinar können als rechtliche, steuerrechtliche oder therapeutisch Beratung betrachtet werden.

Bitte zieht daher bei Bedarf eine Anwältin, euren Steuerberater oder Therapeuten zu Rate um rechtsverbindliche Auskünfte oder individuelle therapeutische Hilfe zu erhalten.

Falls einzelne **Informationen** dieser Präsentation fehlerhaft, veraltet oder schlecht verständlich sein sollten, freue ich mich über einen Hinweis. Alle **Bilder** stammen von mir oder wurden der kreativen Community Pixabay entnommen.

Verwendungshinweis: Bitte respektiert mein **Urheberrecht** und sprecht eine weitere Verwendung dieser Materialien mit mir ab.

Eure

Marion Mahnke von www.aussergewoehnlich-gut-leben.de

Email: kontakt@marion-mahnke.de
Postadresse: Brauenkamper Straße 99, 27753 Delmenhorst
Telefon: 0176 56 99 55 77

Special Needs Parenting



Herausforderungen von Special Needs Parents

- Aktuelle Sorgen, Zukunftssorgen
- Psychische, seelische Verfassung aller Familienmitglieder
- Akzeptanz in Gesellschaft und Freundeskreis
- Umgang mit Behörden, Therapeuten, Ärzten
- Erziehung des behinderten Kindes – jenseits der Norm und Umgang mit Kritikern
- Erziehung + Unterstützung der Geschwister
- Gestaltung des Familienlebens
- Fachwissen erwerben und umsetzen
- Gesundheits- und Bildungsmanagement
- Finanzielle Belastungen



**Special-Needs-Families
leben dauerhaft in einer
besonderen familiären
Belastungs-Situation.**

**Situationen ändern
sich ständig!
Das bedeutet: Immer
auf dem Sprung sein!**

ManagerInnen eines behinderten Kindes haben vielfältige Aufgaben:

- Gesundheitsmanager
 - Bildungsbeauftragte
 - Pflegepersonal Tag+ Nacht
 - Erzieher & Therapeuten
 - Anwältin, rechtl. Vertretung, Finanzbeauftragte
 - Chauffeur & Freizeit-Assistenz
 - Seelsorgerin & Trostspender
 - Entertainer & Übersetzer
 - Haushälterin und Diät-Koch
 - PR-Managerin – Chef-Sekretär
- ... und noch vieles mehr



FAZIT:

Manager eines behinderten Kindes zu sein ist ein Job auf den uns nie jemand vorbereitet hat!

Herausforderungen und Entwicklungszonen für Special-Needs-Parents



Ich & mein Partner

- Diagnose/ Trauer
- Persönlichkeit/
Selbstverständnis
- Resilienz /
Selbstfürsorge
- Rolle / Haltung

Kind & Familie

- Fachwissen
- Pflegekompetenzen
- Familien-
management
- Special Needs
Parenting
- Geschwisterkinder

Freunde & Fremde

- Kommunikation
- Rechte/ Ansprüche
- Auftreten/ Haltung
- Behördenkompetenz
- Inklusion

Ein paar Worte zu mir ...



Woher ich komme:

Religionspädagogin und Diakonin in der Sozial- und Jugendarbeit

Weitere Entwicklung:

Kulturwissenschaftliches Zweitstudium im FB Religionswissenschaft und Lehrkraft

Heute:

Selbständiger Coach und Online-Beraterin
Expertin für Special Needs Parenting

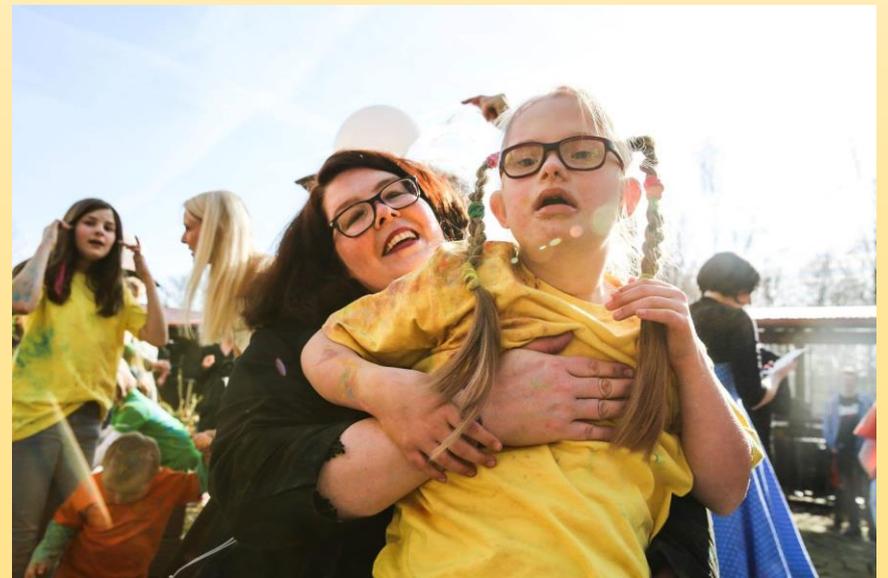
Fort- und Weiterbildung:

Zertifizierte Karriereberaterin, Systemischer Coach, Resilienz

Und die private Marion:

Ich bin Mutter von Finja (12), die mit **Down-Syndrom**, **Autismus** und **Zöliakie** lebt, sowie von Miriam (15) und Jonathan (10). Zur Familie gehören natürlich mein Mann Achim und unser Hund Jodee.

Ich tanze und reise gern, zelte mit meiner Familie auf Mittelalter-Märkten oder lese historische Romane.



Allen gerecht werden

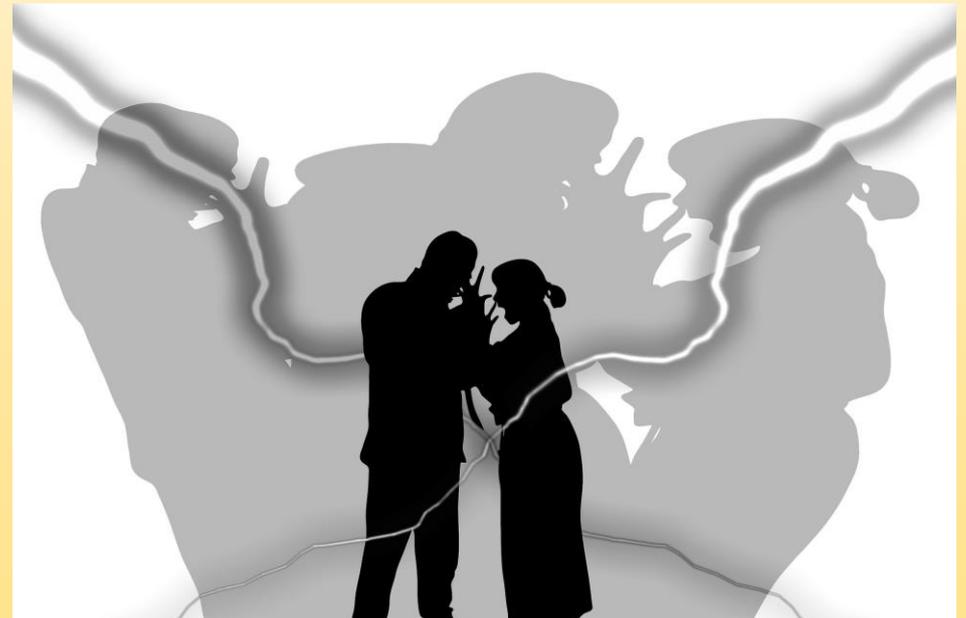


Ausflug in die Resilienz-Forschung



Wieso funktionieren einige Familien in dieser Belastungssituation gut und wachsen daran?

Und wieso zerbrechen einige Familien an derselben Diagnose und Lebenssituation?





Schutzfaktoren für Krisenbewältigung

- Soziales Netz: Beziehungen, Empathie
- Selbstwert: Wissen um Fähigkeiten, Fertigkeiten, Ressourcen
- Grundhaltung: Optimismus, Weltbild
- Lösungsorientierung: Nach vorn schauen, Probleme aktiv angehen
- Selbstwirksamkeitserwartung: Glaube an sich selbst

➔ Resilienz

Was ist Resilienz?



- ✓ Innere Stärke
- ✓ Seelische Widerstandskraft
- ✓ Fähigkeit Krisen zu bewältigen
- ✓ Stehaufmännchen-Prinzip

Resilienz ist teilweise angeboren.
Resilienz kann in der Kindheit erworben werden.
Resilienz kann im Erwachsenenalter trainiert werden.



Resiliente Menschen haben ...



... die Überzeugung die Dinge selbst beeinflussen zu können.

➔ Selbstwirksamkeit

... die Fähigkeit den Ereignissen einen Sinn zu geben.

➔ Kohärenzgefühl, Sinnggebung

... die Fähigkeit Ressourcen zu aktivieren.

➔ Lösungsorientierung, Beziehungsfähigkeit, Empathie, Perspektivwechsel

... die Fähigkeit die Dinge so anzunehmen, wie sie sind.

➔ Ambiguitätstoleranz, Gelassenheit

„Wir können nicht beeinflussen, was uns passiert – aber wir können entscheiden, was wir daraus machen!“



7 Säulen der Resilienz



1. Optimismus
2. Akzeptanz
3. Handlungsfähigkeit
4. Verantwortungsbereitschaft
5. Lösungsorientierung
6. Netzwerkpfege
7. Zukunftsplanung



Resilienz und Selbstwirksamkeit



→ **Es ist für uns und unsere Kinder wichtig, Kontakte und Beziehungen innerhalb und außerhalb der Familie zu pflegen!**

Resilienz kann auch durch äußere Faktoren verbessert werden:

- Gruppen, die gemeinsame Werte teilen, eng zusammenhalten und einander gegenseitig unterstützen
- Emotionale Bindungen und Personen, die unbedingt zu einem halten

Die Stärkung der Resilienz ist ein Grund, weshalb Facebook und Selbsthilfegruppen uns helfen: Wir teilen ähnliche Werte!

Pflegende Eltern ...



Pflegende Eltern ...

... sind im Gegensatz zum Durchschnitt der pflegenden Angehörigen immer **Langzeitpflegende!**

Nur starke, seelisch belastbare Eltern, können ihre Kinder gut begleiten und stärken.

Das bedeutet:

Pflegende Eltern müssen in besonderem Maße auf ihre eigene körperliche, psychische und seelische Gesundheit achten!

Ihr dürft und müsst auch an euch selbst denken, wenn ihr diese Aufgabe auf Dauer gut meistern wollt!



Die durchschnittliche Pflegeperson pflegt 6,7 Jahre ... Eltern behinderter Kinder oft Jahrzehnte! Das ist ein Marathon – kein Sprint!

Wenn du Pilotin des Familien-Flugzeugs bist



**Goldene Regel: In gefährlichen
Situationen: Sauerstoff-Maske immer
zuerst aufsetzen! Erst dann Kindern und
Mitreisenden helfen.**



DAZU SPÄTER MEHR !!

Geschwisterkinder ...



Geschwisterkinder ...



...brauchen Räume der Normalität: Sie sollten außerhalb der Familie selbst bestimmen dürfen, wem sie von ihrem Geschwister erzählen wollen, Hobbys nachgehen, Freundschaften pflegen

.... nehmen sich und ihre Bedürfnisse häufig zurück

- Genau hinhören und zuhören
- Regelmäßige exklusive Zeiten schaffen

....entwickeln entsprechend ihrer Lebensumstände häufig früher emotionale Reife und soziale Kompetenz

- Räume zum Kindsein anbieten
- Reife und Sozialverhalten wertschätzen und anerkennen, z.B. früher Privilegien und Mitsprache einräumen
- ggf. Lehrer und Erzieher informieren

.... finden Gleichaltrige manchmal kindisch

- Kontakte mit anderen Geschwisterkindern ermöglichen
- Verständnis für die Diskrepanz zwischen Lebensalter und Entwicklung ist wichtig

Geschwisterkinder ...



... brauchen die Gewissheit, dass es in Ordnung ist, wie sie sind und dass ihre Bedürfnisse ernstgenommen werden.

.... profitieren von Kontakten zu anderen **Geschwisterkindern**

Sie haben ähnliche Erfahrungen und Werte
→ Förderung von Resilienz

.... profitieren von anderen **Erwachsenen, die ein offenes Ohr haben, z.B. Paten, Tanten, Großeltern**
Sie erleben, dass jemand unbedingt zu ihnen hält

→ Förderung der Resilienz

.... sollten ein **wirksames Mitspracherecht bei Familienentscheidungen haben und Familienwerte mitprägen dürfen**

So erfahren sie Selbstwirksamkeit
→ Förderung von Resilienz

Fazit: Geschwisterkinder ...



- ... haben große Chancen hohe emotionale Intelligenz zu entwickeln
- ... werden oft schneller selbständig und handeln eigenverantwortlich
- ... sollten nicht zu viel Verantwortung für ihre behinderten Geschwister bekommen, aber altersentsprechend eingebunden werden, damit Bindung entstehen kann
- ... brauchen Zeit für sich – allein und mit Eltern

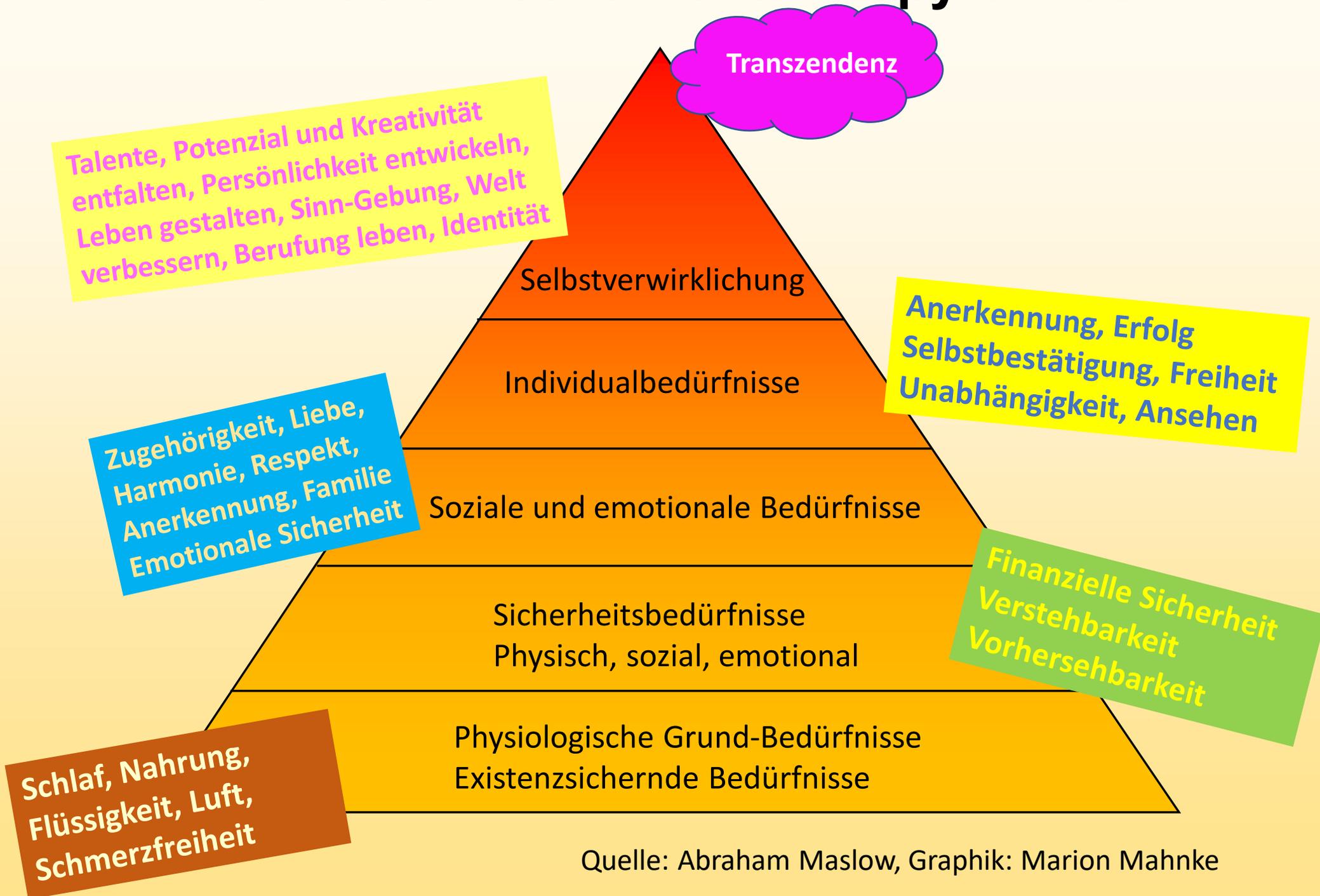


... und die meisten Eltern wollen auch exklusive Zeit mit ihren weiteren Kindern! Und das ist richtig so!

Wie bekommt man alle Bedürfnisse unter einen Hut?



Die Maslow'sche Bedürfnispyramide



Werte sind unser Kompass



Abenteuer	Disziplin	Herzlichkeit	Neutralität
Achtsamkeit	Effektivität	Hilfsbereitschaft	Ordnungssinn
Agilität	Effizienz	Hingabe	Pflichtgefühl
Aktivität	Ehrlichkeit	Höflichkeit	Phantasie
Aktualität	Empathie	Humor	Professionalität
Akzeptanz	Entschlossenheit	Idealismus	Realismus
Altruismus	Fairness	Innovation	Respekt
Andersartigkeit	Fleiß	Inspiration	Ruhe
Anerkennung	Flexibilität	Integrität	Spaß
Anmut	Freiheit	Interesse	Toleranz
Ansehen	Freude	Intuition	Treue
Anstand	Freundlichkeit	Klugheit	Unabhängigkeit
Ästhetik	Frieden	Kontrolle	Verantwortung
Aufgeschlossenheit	Fröhlichkeit	Kreativität	Verlässlichkeit
Aufmerksamkeit	Fürsorglichkeit	Leidenschaft	Vertrauen
Ausgeglichenheit	Geduld	Leichtigkeit	Wachsamkeit
Ausgewogenheit	Gelassenheit	Liebens-würdigkeit	Weisheit
Authentizität	Gemütlichkeit	Loyalität	Willenskraft
Begeisterung	Gerechtigkeit	Mitgefühl	Würde
Bescheidenheit	Gesundheit	Mut	Zielstrebigkeit
Besonnenheit	Glaubwürdigkeit	Nachhaltigkeit	Zuverlässigkeit
Dankbarkeit	Großzügigkeit	Nächstenliebe	Zuneigung
Demut	Güte	Offenheit	Zuversicht
	Harmonie	Optimismus	

Vom Hund und dem Pferd ...



Was ist unser Anspruch an Familie?



„*Justitia in suo cuique tribuento cernitur.*“

(Die Gerechtigkeit erkennt man daran, daß sie jedem das seine zuerteilt.)

Marcus Tullius Cicero, (106 - 43 v. Chr.)

Was bedeutet „Inklusion“ in unseren Familien? Dass jeder immer alles mitmachen soll? Oder:



Familie bietet einen Raum, der gemeinsam gestaltet wird. In dem jeder in seinem So-Sein mit allen Stärken und Schwächen angenommen und willkommen ist und Möglichkeiten der Entfaltung findet.

Übung: Hund und Pferd



1. Analysiert, was jeder wirklich braucht:

Notiert alle Familienmitglieder auf einem Blatt. Schreibt hinter jeden Namen welche Bedürfnisse die jeweilige Person hat, welche Werte ihr wichtig sind und woran sie Spaß hat.

2. Überlegt Euch 3 Möglichkeiten dieses Bedürfnis zu befriedigen.

3. Validierung: Erkundigt Euch ob Eure Annahmen auch zutreffen, ehe ihr einem Pferd einen Knochen schenkt!

Name	Bedürfnisse	Werte	Hobbys	Ideen



Wie bekommt man alle Bedürfnisse unter einen Hut?



... nacheinander ...

Lebenszeit-Konten-Modell

**„Jeder bekommt das, was er braucht,
sobald er es braucht und es möglich ist.“**

statt

„Alle bekommen dasselbe.“

oder

„Alle stecken zurück.“



„Selbstwirksamkeit“



**Wonach navigiert ihr euer
Familien-Schiff?**

Welche Werte leiten Eure Familie?

Zuversicht
Sauberkeit
Ordnung
Pünktlichkeit
Gutes Benehmen Rationalität
Verlässlichkeit Respekt
Treue Nächstenliebe
Ehrlichkeit Emotionalität
Toleranz Solidarität
Anstand Disziplin

... tragen alle Familienmitglieder diese Werte mit?

Abenteuer	Disziplin	Herzlichkeit	Neutralität
Achtsamkeit	Effektivität	Hilfsbereitschaft	Ordnungssinn
Agilität	Effizienz	Hingabe	Pflichtgefühl
Aktivität	Ehrlichkeit	Höflichkeit	Phantasie
Aktualität	Empathie	Humor	Professionalität
Akzeptanz	Entschlossenheit	Idealismus	Realismus
Altruismus	Fairness	Innovation	Respekt
Andersartigkeit	Fleiß	Inspiration	Ruhe
Anerkennung	Flexibilität	Integrität	Spaß
Anmut	Freiheit	Interesse	Toleranz
Ansehen	Freude	Intuition	Treue
Anstand	Freundlichkeit	Klugheit	Unabhängigkeit
Ästhetik	Frieden	Kontrolle	Verantwortung
Aufgeschlossenheit	Fröhlichkeit	Kreativität	Verlässlichkeit
Aufmerksamkeit	Fürsorglichkeit	Leidenschaft	Vertrauen
Ausgeglichenheit	Geduld	Leichtigkeit	Wachsamkeit
Ausgewogenheit	Gelassenheit	Liebens-würdigkeit	Weisheit
Authentizität	Gemütlichkeit	Loyalität	Willenskraft
Begeisterung	Gerechtigkeit	Mitgefühl	Würde
Bescheidenheit	Gesundheit	Mut	Zielstrebigkeit
Besonnenheit	Glaubwürdigkeit	Nachhaltigkeit	Zuverlässigkeit
Dankbarkeit	Großzügigkeit	Nächstenliebe	Zuneigung
Demut	Güte	Offenheit	Zuversicht
	Harmonie	Optimismus	

Persönliche Reflektion / Austausch



Was hast du bei den Übungen entdeckt?

Was möchtest du in deiner Familie ändern?

Notiere 3 Dinge, die du ausprobieren möchtest:

- 1.
- 2.
- 3.

Wann genau wirst du damit beginnen?



Wenn's knallt: Konfliktanalyse



Meine Werte

1.
2.
3.

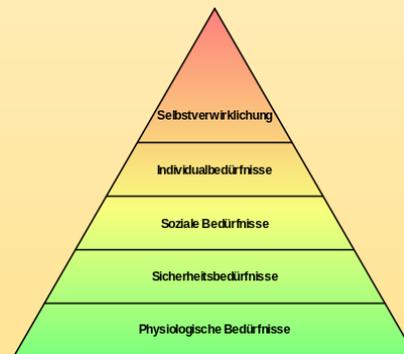


Werte des Gegenübers

1.
2.
3.

Meine Bedürfnisse

1.
2.
3.



Bedürfnisse des Gegenübers

1.
2.
3.

Familien-Übungen: Semper Fidelis ...



Diese Übungen könnt ihr mit der ganzen Familie zusammen machen ...

- Sprecht miteinander über die 3 Grundwerte, die euer Familien-Schiff leiten sollen
- Findet einen gemeinsamen Familien-Spruch, einen Wahlspruch, der euch verbindet
- Gestaltet ein Familien-Wappen, das euren Wahlspruch und eure Werte verbindet
- Gestaltet eine Collage, die Euer perfektes Familienleben visualisiert

Analyse: Familienmanagement

Wie sind die Verantwortlichkeiten bei Euch aufgeteilt?



Wer kümmert sich um ...	Verantwortlich	Beteiligt	Beteiligt	Beteiligt
Pflege				
Betreuung				
Haushalt / Einkauf				
Recherche				
Förderung zu Haus				
Therapien				
Kiga/Schule/Bildung				
Anträge / Büro				
Steuer / Finanzen				
Begleitung Freizeit				
Medizinisches				
Garten / Haus				
Beschaffung Hilfsmittel				

Die UN-Behinderten- rechts-konvention



Grundgesetz Bundesteilhabe- gesetz



**Behinderte und ihre
Familien haben Rechte:
Fordert Unterstützung ein!**

Allen gerecht werden – wie schafft man das? Nur mit Hilfe!



**„Um ein Kind großzuziehen,
braucht es ein ganzes Dorf.“**
(Afrikanisches Sprichwort)

- Wir leisten Großartiges!
- Behinderte Menschen sind ein Gewinn für die Gesellschaft
- Unsere Familien vertreten wichtige Werte
- Inklusion ist ausdrücklich Teil unserer Gesellschaftsvision

**☐ Wir haben ein Recht
uns unterstützen zu
lassen!**

Nutzt die Unterstützung durch ...



- Verwandte, Freunde
- VHP, FUD,
Entlastungsleistungen
- Assistenz / Babysitter
- Kindergarten / Schule
- Tagesstätte, Hort
- Psychologe / Coach
- Gruppen / Vereine
- Pflegedienst
- **... und wer fällt Euch noch ein?**

Nutzt Eure Ansprüche!



- Schwerbehinderten-Ausweis
- Steuervorteile
- Öffentlicher Verkehr
- KfW-Kredite + Stiftungen

•Pflegestufe

•Verhinderungspflege, Kurzzeitpflege und
Zusätzliche Betreuungs- und
Entlastungsleistungen

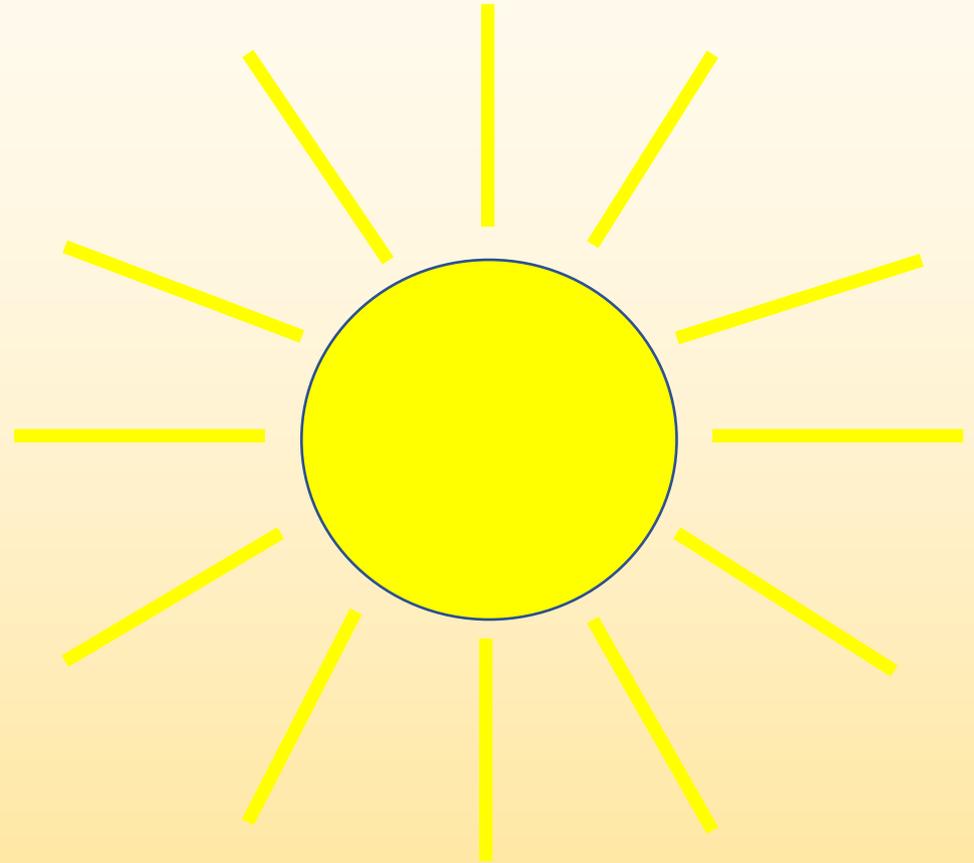
•Hilfsmittel

Übung: Ressourcen-Check für Alleinerziehende und Paare

Sonne der Möglichkeiten



Manchmal muss man einfach mal in Ruhe nachdenken, wie man es organisiert, einfach mal zur Ruhe zu kommen ...



- 1. Sammelt 12 Optionen wer oder was Euch alles helfen könnte!**
- 2. Markiert, wen Ihr noch nie gefragt habt oder welche Angebote ihr nur selten in Anspruch nehmt.**
- 3. Überlegt, was Euch hindert!**

Verantwortung und Aufgaben

1. Notiert alle Aufgaben und Termine, die im Laufe der Woche / eines Monats anfallen.



Für Elternpaare:

2. Markiert WER diese Aufgaben üblicherweise übernimmt.
3. Überlegt, wer diese Aufgaben auch übernehmen könnte – innerhalb der Familie aber auch externe Kräfte.

Für Alleinerziehende:

2. Überlege wer diese Aufgaben auch übernehmen könnte – innerhalb der Familie aber auch externe Kräfte.

Übung: Ressourcen



Wie sind die Verantwortlichkeiten bei Euch aufgeteilt? Könnten die Aufgaben innerhalb / außerhalb der Familie anders aufgeteilt oder delegiert werden?

Analyse der Ressourcen

Wie viele Stunden Erwerbsarbeit inklusive Fahrtzeit muss jeder Partner leisten?

Gibt es noch weitere Aufgaben (Betreuung älterer Familienmitglieder, Versorgung von Tieren)?

Könnt ihr euch externe Helfer (Assistenz, Gärtner, Anwalt, Putzhilfe) leisten, private Helfer (Oma, Freunde) organisieren oder euch das Leben durch Dienstleistungen (Essen auf Rädern, Fertiggerichte, Lieferservice) erleichtern?

Entscheidet:

Wie groß soll das Anteil jedes Partners an der Familienarbeit und an der Pflege-Arbeit sein?

Übung: Widerstand



Wie sind die Verantwortlichkeiten bei Euch aufgeteilt? Könnten die Aufgaben innerhalb / außerhalb der Familie anders aufgeteilt oder delegiert werden?

Analyse des Widerstands

Macht eine Tabelle mit 3 Spalten. Notiert zunächst **alle** Aufgaben, die in der Familie anfallen in der mittleren Spalte.

Ein Partner bekommt die Spalte links daneben, der andere rechts. Füllt nun Eure Spalten mit „Widerstandspunkten“. Auf einer Skala von 1-10, wobei 1 bedeutet „macht mir nix aus“ und 10 „hasse ich!“. Wie viele Punkte gibt jeder Partner der jeweiligen Aufgabe?

Anschließend vergleicht und bespricht das Ergebnis.

Übung: Aufwand



Wie sind die Verantwortlichkeiten bei Euch aufgeteilt? Könnten die Aufgaben innerhalb / außerhalb der Familie anders aufgeteilt oder delegiert werden?

Analyse der Zeit

Macht eine Tabelle mit 3 Spalten. Notiert zunächst **alle** Aufgaben, die in der Familie anfallen in der mittleren Spalte.

Ein Partner bekommt die Spalte links daneben, der andere rechts. Nun schätzt jeder Partner wie viel Zeit diese Aufgabe kostet. Wie viele Minuten pro Tag, Woche, Monat braucht man dafür?

Anschließend vergleicht und bespricht Eure Einschätzung

Faire Verteilung



Wie sind die Verantwortlichkeiten bei Euch aufgeteilt? Könnten die Aufgaben innerhalb / außerhalb der Familie anders aufgeteilt oder delegiert werden?

Verteilung der Aufgaben

Schaut euch die Liste der Familien-Aufgaben an.

Jetzt markiert jeder 5 Aufgaben, die er GERN übernimmt. Und 5 die er nicht erledigen möchte.

Sollte es Aufgaben geben, die BEIDE gern abgeben möchten (vgl. Widerstandspunkte) überlegt, ob sie von anderen (Gärtner, Rechtsanwalt, Oma, Assistenz) übernommen werden könnten.

Sollen Aufgaben gemeinsam erledigt werden?

Verteilt jetzt die Aufgabenbereiche untereinander.

Lasst Euch helfen!



- .Verwandte, Freunde
- .Pflegedienst
- .Behinderten-beauftragter
- .Pfleigestützpunkt
- .Diakonie, Caritas
- .Kindergarten/Schule
- .Tagesstätte
- .Psychologe / Coach
-

Holt euch Infos!

.Betanet, Jedermann-Gruppe, rehakids

.Webseiten Bundesministerien

.Facebook-Gruppen oder Web-Foren

.Internetforen

.Anwalt / Steuerberater

.Seminare, Coaching, Beratung

.Behinderten-/ Inklusions- Beauftragte

.Selbsthilfegruppen

.Pflegestützpunkt



Tools und Tipps fürs Behinderungs-Management



- Team-Meeting: Findet eine Zeit um anstehende Aufgaben und wichtige Entscheidungen regelmäßig zu besprechen und Zeiten in denen ihr „Feierabend“ habt.
- Wenn die Verantwortung beim anderen liegt: Mischt Euch im Alltag nicht ein! Vertagt Feedback und Vorschläge aufs Team-Meeting.
- Nutzt Trello, Emails, einen separaten Chat im Messenger um euch tagsüber professionell auszutauschen und den Feierabend frei zu halten.
- Nutzt einen Online-Kalender und / oder Trello um regelmäßige Termine zu planen.
- Verteilt Arzt- und Therapieverantwortung oder plant jährlich / halbjährlich regelmässige Termine und wer sie wahrnimmt

Tipps fürs Special Needs Parenting

- Plant Phasen ein, in denen ihr „nur Eltern“ seid!
- Plant Paar-Zeiten ein!
- Plant therapiefreie Zeiten ein!
- Findet Aktivitäten bei denen die ganze Familie Spaß hat und mitmachen kann.



**Vergesst vor lauter Orga nicht:
Ihr seid vor allem Mutter oder
Vater.**

**und: Lisa, Frank, Susanne oder
Thomas!**

Geht ungewöhnliche Wege!



**Richtet Euch innerhalb der Umstände
so gemütlich wie möglich ein!**

Nutzt die Umstände zu Eurem Vorteil!

Tauscht Euch aus!



- Was habt ihr heute entdeckt?
- Was könnt ihr ändern?
- Was hat euch überrascht?

Notiert, was ihr ausprobieren möchtet:

