Handreichung

Angebote zum Austausch und zur Erholung

Auch im Jahr 2026 gibt es wieder ein vielfältiges Angebot verschiedenster Stiftungen, Verbände und Vereine zu den Themen Austausch und Erholung. Dazu gehören neben Familienauszeiten auch Veranstaltungen und Seminare, bei denen Inhalte wie Resilienz, das Schaffen von Freiräumen und Selbstfürsorge bearbeitet werden. Die Liste enthält sowohl Präsenz- als auch Online-Angebote.

Was?	Beschreibung	Wann?	Wo?	Anbieter	Infos
„Starke Eltern – starke Kinder mit Behinderung“	Mit dem kostenfreien Elternkurs sollen Eltern von versorgungsintensiven Kindern und ihren Geschwistern dabei unterstützt werden, ihren Alltag mit mehr Selbstbewusstsein und Gelassenheit in ihrer Elternrolle anzugehen. Im Kurs werden entwicklungspsychologische Informationen vermittelt und Reflexions- und Austausch-möglichkeiten mit anderen Eltern angeboten.	7. September – 16. November jeweils um 10.00 Uhr	Online	Björn Schulz Stiftung	https://bjoern-schulz-stiftung.de/akademie/bildungsprogramm
Digitales Austauschforum für pflegende Eltern	Regelmäßiges digitales Austauschformat zum Erfahrungsaustausch und zur Vernetzung mit festgelegten Themen pro Termin: - Fristen, Leistungsträger & Rechte im Pflegealltag	Verschiedene Termine je Veranstaltung 08. September, 17.30 Uhr	Online (Zoom)	Wir pflegen e.V.	https://www.wir-pflegen.net/aktuelles/veranstaltungen

Was?	Beschreibung	Wann?	Wo?	Anbieter	Infos
	- Vorstellung der App in.kontakt	03. November, 14.30 Uhr			
Aufenthalte im Kinderhospiz - verstehen, beantragen, erfahren - Ein Überblick für Familien und Interessierte	Familien erhalten einen umfassenden Einblick in Aufgaben und Möglichkeiten von Kinderhospizen, erfahren, welche Unterstützungsangebote es gibt, und bekommen konkrete Hinweise zu organisatorischen und rechtlichen Rahmenbedingungen.	08. September 10.00-11.30 Uhr	Online	Björn Schulz Stiftung	https://bjoern-schulz-stiftung.de/akademie/bildungsprogramm
MännerZeitRaum	Der MännerZeitRaum bietet an 4 Terminen im Jahr einen geschützten Rahmen zum Austausch von Vätern von Kindern mit Behinderungen. Die Themen werden von den Vätern selbst eingebracht und behandeln z.B. Familie, Partnerschaft und Sorgen. Ein Coach begleitet und moderiert.	08. September 19.30-21.00 Uhr	Online	Mein Herz lacht e. V.	https://www.meinherzlacht.de/angebote/seminare-und-vortraege/uebersicht/online-seminare/online-workshop-rainer-mueller/neu-maennerzeitraum-ein-ort-fuer-vaeter-die-mehr-tragen-als-man-sieht-mit-rainer-mueller
Ressourcen-seminar „Stärkezeit XL“	Das Seminarwochenende soll dabei unterstützen, Selbstfürsorge in den Alltag zu integrieren. Es gibt z.B. die Möglichkeit, Entspannungsmethoden kennenzulernen.	18.-20. September	Lehnin	Björn Schulz Stiftung	https://bjoern-schulz-stiftung.de/akademie/reisen/ressourcenseminar-staerkezeit-xl-september-2026
Erwachsen - Was nun? Rechtliche Aspekte und Teilhabemöglich-keiten für junge Erwachsene	In diesem zweiteiligen Online-Seminar geht es um die rechtlichen Aspekte, Ansprüche und Rechte beim Erwachsenwerden von jungen Menschen mit Behinderung	28. September und 05. Oktober Jeweils 9.00-12.00 Uhr	Online	Björn Schulz Stiftung	https://bjoern-schulz-stiftung.de/akademie/bildungsprogramm

Was?	Beschreibung	Wann?	Wo?	Anbieter	Infos
	sowie um die Teilhabemöglich-keiten im Erwachsenenalter.				
Zeit für mich – Kraft tanken für den Alltag	In diesem Seminar können Eltern Abstand zum Alltag gewinnen, Energie tanken und mit anderen Eltern ins Gespräch kommen.	02.-04. Oktober	Bonn	ZNS-Akademie	https://www.zns-akademie.de/programm/angehoerige/zeit-fuer-mich/
Mütterseminar	Bei diesem Seminar können Mütter ihre Batterien aufladen und erhalten eine Pause von den Anforderungen des Alltags.	16.-18. Oktober	Dießen am Ammersee	JoMa-Projekt e. V.	https://joma-projekt.org/wp-content/uploads/JoMa-Programmheft-2026.pdf
Erlebnistage	Für Familien mit einem Schädelhirnverletzten Kind (bis 25 Jahre) sowie deren Geschwister. Das Seminar bietet Austausch-möglichkeiten und schafft Raum für die Themen Alltagsbewältigung und Hilfsangebote.	23.-25. Oktober	Bonn	ZNS-Akademie	https://www.zns-akademie.de/programm/angehoerige/familien/
Erwachsene Geschwister – Ein Workshop mit Spaß und Selbstfürsorge	Dieses Treffen erwachsener Geschwister von Menschen mit Behinderung bietet Austausch- und Vernetzungsmöglichkeiten. Hier bekommen erwachsene Geschwisterkinder Raum für ihre Themen und Fragen.	14.-15. November	Berlin	Lebenshilfe in Kooperation mit BLICK I PUNKT I GESCHWISTER	https://www.lebenshilfe-hessen.de/de/fortbildung/bildungsprogramm/veranstaltungen/detailseite/erwachsene-geschwister-ein-workshop-mit-spa%C3%9F-und-selbstf%C3%BCrsorge.html
"Am Schmerz gemeinsam wachsen" – Kunsttherapeu-tisches Trauer-seminar für Paare	Der Verlust eines Kindes stellt Elternpaare vor große emotionale und partnerschaftliche Herausforderungen. Das Trauerseminar unterstützt sie dabei, ihre Beziehung als	18.-22. November	Gstadt am Chiemsee	Björn Schulz Stiftung	https://bjoern-schulz-stiftung.de/akademie/reisen/trauerseminar-fuer-paare

Was?	Beschreibung	Wann?	Wo?	Anbieter	Infos
	Ressource im Trauerprozess zu stärken und nutzt hierfür Methoden aus der Kunsttherapie, Meditation, Körper- und Beziehungsarbeit.				
Anleitung & Unterstützung – Mit Wissen und Kraft durch den Pflegealltag	Das Seminar bearbeitet die wichtigsten Fragen rund um den (neuen) Pflegealltag. Es werden Informationen vermittelt zu Krankheitsbildern, Pflege und Finanzierung. Weiterhin werden Unterstützungs- und Entlastungsmöglichkeiten aufgezeigt sowie Einzelfallberatung zur Sozialgesetzgebung angeboten. Auch Austausch und Entspannungsangebote sind Bestandteil des Seminars.	27.-29. November	Dresden	ZNS-Akademie	https://www.zns-akademie.de/programm/angehoerige/angehoerigeanleitungundunterstuetzung/
Außerklinische Intensivpflege: Einstiegsberatung und Peer Support	In dem offenen Angebot können sich Betroffene und Zugehörige über alle Themen rund um die AKI austauschen. Die Veranstaltung wird moderiert und von 2 sachkundigen Projektmitarbeiter-*innen begleitet.	Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat 18.00-19.30 Uhr	Online (Zoom)	ISL e. V.	https://leben-mit-aki.de/veranstaltungen/ausserklinische-intensivpflege-einstiegsberatung-und-peer-support-17-04/
Angebote von Eltern helfen Eltern e.V.	Der Verein organisiert verschiedene Angebote wie Elternkreise, Wochenendseminare, Ferienfahrten und mehr. Eine	Verschiedene Angebote	Berlin & Brandenburg, teilweise online	Eltern helfen Eltern e. V. Berlin-Brandenburg	https://www.ehe-berlin-brandenburg.de/?sid=1709033398&root=kalender&select=&marquee=---%20TERMINE%20---

Was?	Beschreibung	Wann?	Wo?	Anbieter	Infos
	Vereinsmitgliedschaft ist zur Teilnahme nicht nötig.				%20TERMINE%20--- %20TERMINE%20---
(Self)care & Empowerment	Eine pflegende Mutter bietet diesen kostenlosen (Online-)kurs für alle Eltern von Kindern mit Beeinträchtigungen an. Die Kurse sollen Eltern zusammenbringen und Handlungsmöglichkeiten schaffen.	6 Termine je Kurs	Vor Ort oder online	Renate Weyrich	https://renateweyrich.de/
Unterstützte Kommunikation – Online Häppchen	Veranstaltungsreihe mit verschiedenen Online-Themen-abenden rund um die unterstützte Kommunikation. Anmeldung über den Link.	Verschiedene Termine abends 19.00-21.00 Uhr	Online (Zoom)	Gesellschaft für Unterstützte Kommunikation e.V.	https://www.gesellschaft-uk.org/profis/veranstaltungskalender.html?category=7&state=&page_e5=3
Offene Trauergruppe	Für Mütter und Väter, deren Kind verstorben ist. Die Gruppe bietet einen geschützten Rahmen für Gespräche.	Jeweils 1x pro Monat	Bremen	Löwenherz-Akademie	https://loewenherz.de/veranstaltungen/trauergruppe-verwaiste-eltern/
SHG Zoom-Austausch: Alltag mit unseren INTENSIV-Kindern	Die Resilienzgruppe des Vereins INTENSIVkinder zuhause wird als Selbsthilfegruppe fortgeführt, um die gegenseitige Unterstützung der Eltern untereinander aufrechtzuerhalten. Die Gruppe ist offen für neue Mitglieder.	Jeden 1. Donnerstag im Monat 19.00-20.00 Uhr	Online (Zoom)	INTENSIVkinder zuhause e.V.	https://intensivkinder.de/termin/shg-zoom-austausch-alltag-mit-unseren-intensiv-kindern-8/
Geschwister-TREFF Wir sind keine Aliens!	Findet als Austausch unter Geschwisterkindern statt und wird von vier Geschwisterkindern moderiert.	Jeden letzten Mittwoch im Monat 18.00-19.00 Uhr	Online (Zoom)	Lebenshilfe Nordrhein Westfalen e. V. Besondere Geschwister	https://besondere-geschwister.org/geschwistertreff-online/

Was?	Beschreibung	Wann?	Wo?	Anbieter	Infos
ElternTREFF Zeit für Geschwister	Zu Beginn gibt es jeweils einen thematischen Einstieg, z.B. Input zu den Themen Selbstfürsorge oder Paarzeit. Anschließend steht der Erfahrungsaustausch im Fokus.	Jeden letzten Mittwoch im Monat 20.30-22.00 Uhr	Online (Zoom)	Lebenshilfe Nordrhein Westfalen e. V. Besondere Geschwister	https://besondere-geschwister.org/elterntreff-online/
ZNS-Online-Treff	Für Angehörige von Menschen mit Schädelhirnverletzungen. Immer wieder neue Themen-schwerpunkte rund um Erfahrungsaustausch, Wissens-vermittlung, Vernetzung.	Wöchentlich	Online	ZNS-Akademie	https://www.zns-akademie.de/programm/angehoerige/zns-online-treff/
Resilienz Webinare	Impulse zu einzelnen Aspekten der Resilienz in Form von kostenlosen monatlichen Webinaren (z.B. Umgang mit Stress, Gesunde Abgrenzung, Umgang mit Ungewissheit).	Jeweils ein Samstag pro Monat 16.00-16.45 Uhr	Online	Akademie Resilienz Forum	https://resilienzforum.com/resilienz-online-angebote-fuer-dich-und-deine-familie/
Doch etwas bleibt	Trauerchat-Angebot für Jugendliche und junge Erwachsene, die einen nahestehenden Menschen verloren haben. Der Chat wird von Begleiter*innen mit eigener Trauererfahrung betreut.	Jeden Montag und Mittwoch 20.00-22.00 Uhr	Online (Chat)	Hospiz Bedburg Bergheim Elsdorf e. V.	https://www.doch-etwas-bleibt.de/start/
Pflegeschätze	Das Projekt wurde ins Leben gerufen, um die „Pflegeschätze“ zu sammeln: Erfahrungen, die Eltern von Kindern mit Behinderungen gemacht haben und weitergeben möchten. Es besteht die Möglichkeit, an einer Befragung teilzunehmen. Langfristig soll eine	Jederzeit	Online (Website)	Forschungs- und Entwicklungsprojekt der TH Köln, Hochschule München, TU Darmstadt, bvkm e. V., ProLog	https://pflegeschaetze.web.th-koeln.de/

Was?	Beschreibung	Wann?	Wo?	Anbieter	Infos
	interaktive Plattform für Eltern entwickelt werden.			Therapie- und Lernmittel GmbH	
Pflegekurs: Selbstfürsorge durch Achtsamkeit	Wie kann ich im herausfordern-den Pflegealltag gut für mich sorgen? Wissen und Praxis zur Selbstfürsorge, Audio-Meditationen, Anleitungen zur Achtsamkeit im Pflegealltag.	Jederzeit abrufbar	Online	Curendo	https://pflege.curendo.de/kurs-selbstfuersorge-pflege
Jugend-Onlineberatung	Peer-Beratung zu den Themen Verlust, Tod, Trauer, Krankheit und Abschied.	Jederzeit	Online (per Mail)	Stiftung Hospizdienst Oldenburg	https://www.da-sein.de/
App „in.kontakt“	Die App bietet die Möglichkeit, sich mit anderen pflegenden Angehörigen zu vernetzen, sich über Herausforderungen auszutauschen und Fragen in der Community zu besprechen.	Jederzeit	App	Wir pflegen e. V.	https://play.google.com/store/apps/details?id=de.appack.project.wir_pflegen&gl=DE https://apps.apple.com/de/app/in-kontakt/id1451957216
Facebookgruppe „Papas mit behinderten Kindern“	Die Gruppe bietet Vätern von Kindern mit Behinderungen einen Rückzugsort, an dem Wissen ausgetauscht und wo Probleme und Empfindungen besprochen werden können.	Jederzeit	Facebook	Privat	https://www.facebook.com/groups/3018344171740 30/
GeschwisterNetz	GeschwisterNetz ist ein geschlossenes Netzwerk für erwachsene Geschwister von Menschen mit Behinderung. Hier können sie sich innerhalb eines geschützten Raumes mit Gleichgesinnten austauschen.	Jederzeit	Online	Lebenshilfe	https://geschwisternetz.de/

Was?	Beschreibung	Wann?	Wo?	Anbieter	Infos
Geschwister-kinder-Netzwerk	Das Geschwisterkinder-Netzwerk organisiert im Großraum Hannover verschiedenste Angebote für Geschwister. Neben regelmäßig stattfindenden Geschwister-Gruppen gibt es auch Feriencamps oder Tagesausflüge.	Jederzeit	(Region) Hannover	Geschwisterkinder-Netzwerk	https://www.geschwisterkinder-netzwerk.de/angebot/fuer-geschwister/geschwister-gruppen.html
GeschwisterCLUB	Der Club bietet Präventions-angebote für Geschwister wie z.B. Kurse oder Gruppen für verschiedene Altersklassen. Neben dem Austausch gibt es auch inhaltliche Informationen z.B. zur Stressbewältigung oder zum Thema Resilienz.	Jederzeit	Verschiedene Angebote in ganz Deutschland	GeschwisterCLUB	https://www.geschwisterclub.de/geschwisterclub/geschwisterclub-standorte
Blickpunkt Geschwister	Blickpunkt Geschwister greift die Situation von erwachsenen Geschwistern auf und bietet verschiedenste Angebote wie z.B. Einzelberatung, Reflexions-workshops oder Geschwister-Talks in Form von Seminaren oder auch online. Es gibt auch einzelne Angebote für Eltern.	Jederzeit	Online oder vor Ort	Blickpunkt Geschwister	https://blickpunktgeschwister.de/angebote/
INTENSIVkinder zuhause e.V.	Immer wieder neue Veranstaltungen zu verschiedenen Themenschwerpunkten für pflegende Eltern von intensiv-pflegebedürftigen Kindern, die zu Hause leben**.** Mitgliedschaft erforderlich (40€/ Jahr).	Jederzeit		INTENSIVkinder zuhause e.V.	https://intensivkinder.de/termine/

Was?	Beschreibung	Wann?	Wo?	Anbieter	Infos
Rückenwind e.V.	Immer wieder neue Veranstaltungen zu verschiedenen Themenschwerpunkten für pflegende Mütter von Kindern mit Behinderungen. Mitgliedschaft erforderlich (40€/ Jahr).	Jederzeit		Rückenwind e. V.	http://rueckenwind-es.de/termine/veranstaltungen.htm
Mein Herz lacht	Der Verein ist eine Selbsthilfe-Gemeinschaft von und für Eltern mit Kindern mit Behinderungen oder chronischen Erkrankungen. Durch verschiedenste Angebote wie lokale Elterngruppen oder themenspezifische Online-Seminare unterstützt der Verein Eltern und bietet Gelegenheiten zum Austausch. Die jährliche Mitgliedschaft kostet 48€/Jahr.	Jederzeit	Digital und vor Ort	Mein Herz lacht e. V.	www.meinherzlacht.de
Urlaub	Videos über die bekanntesten Urlaubsunterkünfte für Familien mit Kind mit Behinderung. Urlaubsplanung, Reisevermittler und viele Informationen.	Jederzeit	online	Philip Julius e. V.	https://philip-julius.de/urlaub/
Reiseberatung	Nach der Beratung sucht das Team 3-5 passende Angebote heraus und unterstützt und auch bei Finanzierungsfragen.	Jederzeit	Per Telefon, Mail oder Videotelefonie	Reisemaulwurf e. V.	https://reisemaulwurf.de/
Wohn- und Pflege Finder	Suchmaschine – unterstützt Familien mit einem pflegebedürf-tigen Kind bei der bundesweiten Suche nach verschiedenen Versor-gungseinrichtungen: Kinderhospiz,	jederzeit	online	Wohn- und Pflege Finder	https://wohn-pflege-finder.de/

Was?	Beschreibung	Wann?	Wo?	Anbieter	Infos
	Kurzzeitpflege, Vollstationäre Pflege. Eine telefonische Beratung ist ebenfalls möglich.				
Gido – Video-Lernplattform	Diese Video-Lernplattform für pflegende Eltern bündelt Erfahrungen von betroffenen Familien, Fachwissen und praktische Alltagstipps mit dem Ziel, Eltern bei den vielfältigen Herausforderungen des Familienalltags zu unterstützen und ihnen konkrete, alltagsnahe Hilfen an die Hand zu geben (59 €/Jahr).	Jederzeit	Online	Gido	https://www.gido-guide.de/
Wegbegleiter	Podcast für Familien mit einem schwer kranken Kind. Zu Gast sind betroffene Eltern, Geschwister und Fachkräfte aus Pflege und Palliative Care.	Jederzeit	Online	Wegbegleiter	https://landesstelle-bw-wegbegleiter.de/podcast-wegbegleiter/
Kein Ponyhof	Jede Folge behandelt ein in sich abgeschlossenes Thema rund um die Sozialpolitik. In Folge 46 geht es um pflegende Eltern.	Jederzeit	Online	SoVD Landesverband Niedersachsen	https://www.sovd-nds.de/podcast
Mein Pflegecafé	Der Podcast bietet praxisnahe Einblicke in verschiedenste Pflegethemen, die kompakt und verständlich vermittelt werden.	Jederzeit	Online	Didar Dündar & Jens Henseleit GbR	https://mein-pflegecafe.de/uebersicht-folgen-pflege-cafe/

Was?	Beschreibung
Studien und Fragebögen	**Studien und Fragebögen zu verschiedenen Aspekten Ihrer Lebenssituation** werden immer mal wieder von Vereinen und Verbänden oder auch Forschenden der Universitäten durchgeführt – eine gute Möglichkeit, Ihre Erfahrungen in der Pflege und Versorgung Ihres Kindes weiterzugeben – und so auch politische Entscheidungsprozesse zu beeinflussen und langfristig etwas an der Versorgungs- und Entlastungssituation zu verändern. Falls Sie Ihre Erfahrungen weitergeben möchten oder grundsätzliches Interesse haben, leiten wir diese gerne an Sie weiter.
Hilfsmittel-möglichkeiten	Die **Ausnutzung von Hilfsmittelmöglichkeiten** kann zur Erleichterung der Pflege beitragen und gesundheitliche Belastungen deutlich abmildern.
Psychologische Unterstützung	**Psychologische Hilfe**, zum Beispiel in Form einer Psychotherapie, kann eine entlastende und stabilisierende Stütze sein, bei der Bewältigung der eigenen Situation und Belastung helfen und einer Chronifizierung von Folgen seelischer oder stressbedingter Belastungen vorbeugen.
Anwaltliche Unterstützung	Eine rechtliche Beratung oder Vertretung kann eine gute Stütze sein und Entlastung schaffen, insbesondere bei Widerspruchs- und Gerichtsverfahren. Eine frühzeitige **anwaltliche Unterstützung** ist zu empfehlen.

Wir helfen Ihnen gerne bei der Suche nach geeigneten Anbietern/Angeboten und bei der Umsetzung.