

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 |
|--|--|---|---------------------|-----------------------|--|
| Digitales Austauschforum für pflegende Eltern | Regelmäßiges digitales Austauschformat zum Erfahrungsaustausch und zur Vernetzung mit festgelegten Themen pro Termin: - Spannungen und Konflikte in der Pflege - 2. Tag der pflegenden Eltern | Verschiedene Termine je Veranstaltung 05. Mai, 14.30 Uhr 26. Mai, 20.00 Uhr | Online (Zoom) | Wir pflegen e.V. | https://www.wir-pflegen.net/aktuelles/veranstaltungen |
| Fachtagung zum Muttertag | Für Mütter von Kindern mit Behinderung und andere Fachfrauen. Thema der Fachtagung ist die Vereinbarkeit von Arbeit, Familie, Pflege und den eigenen Bedürfnissen von Müttern mit Pflegeverantwortung. | 08.-10. Mai | Erkner (bei Berlin) | bvkm e. V. | https://bvkm.de/veranstaltung/fachtagung-zum-muttertag-2026/ |
| Ressourcen-seminar „Stärkezeit XL“ | Das Seminarwochenende soll dabei unterstützen, Selbstfürsorge in den Alltag zu integrieren. Es gibt z.B. die Möglichkeit, Entspannungsmethoden kennenzulernen. | 15.-17. Mai 18.-20. September | Lehnin | Björn Schulz Stiftung | https://bjoern-schulz-stiftung.de/akademie/reisen/ressourcen-seminar-staerkezeit-xl-mai-2026 https://bjoern-schulz-stiftung.de/akademie/reisen/re |

| Was? | Beschreibung | Wann? | Wo? | Anbieter | Infos |
|---|---|---------------------------------|----------|-----------------------|---|
| | | | | | ssourcenseminar-staerkezeit-xl-september-2026 |
| 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. | 20. Mai 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 |
| „Unterstützung finden: Betreuungsangebote und deren Finanzierung für Familien mit Kindern mit Behinderung“ | Im Format werden verschiedene Entlastungsangebote für Familien sowie deren Finanzierung vorgestellt. Zusätzlich gibt es Raum für Austausch und individuelle Ideen und Möglichkeiten der Teilnehmenden. | 01. Juni 18.00-19.30 Uhr | Online | Süße Zitronen e. V. | https://www.suessezitronen.de/veranstaltungen/#unterstuetzung-finden-betreuungsangebote-und-deren-finanzierung-fuer-familien-mit-kindern-mit-behinderung |
| Persönliches Budget und Leben mit Assistenz | Der Workshop umfasst praktische Aspekte rund um die Antragstellung und Umsetzung. | 05. Juni 13.00-15.00 Uhr | Online | Björn Schulz Stiftung | https://bjoern-schulz-stiftung.de/akademie/bildungsprogramm |
| UK-Jahrestreffen | Das Jahrestreffen richtet sich an Menschen, die unterstützt kommunizieren. Eltern oder Assistenzen dürfen zur Unterstützung kommen – allerdings werden auch Kommunikations-Assistenzen gestellt. Das Programm besteht | 22.-24. Juni | Duisburg | bvkm e. V. | https://bvkm.de/veranstaltung/jahrestreffen-uk-2/ |

| Was? | Beschreibung | Wann? | Wo? | Anbieter | Infos |
|--|---|-----------------|---------------|---|---|
| | aus verschiedenen Workshops und Begegnungsmöglichkeiten. | | | | |
| Väterseminar „Auszeit“ | Beim Seminar können Väter ihre Batterien aufladen und erhalten eine Pause von den Anforderungen des Alltags. | 12.-14. Juni | Kochel am See | JoMa-Projekt e. V. | https://joma-projekt.org/wp-content/uploads/JoMa-Programmheft-2026.pdf (S. 16) |
| „Zeit für uns!“ Norddeutsches Familienseminar | Begegnungstage für trauernde Familien und Familien mit Kindern, die eine lebensverkürzende Diagnose erhalten haben. Das Wochenende bietet Begegnungsmöglichkeiten, Workshops und fachliche Impulse. | 02.-05. Juli | Cloppenburg | Löwenherz-Akademie | https://loewenherz.de/veranstaltungen/trauernde-familien/zeit-fuer-uns/ |
| Familienseminar-reise „Traumfänger“ | Die Seminarreise wird als Bildungsurlaub veranstaltet. Alle Familienmitglieder haben Zeit für Erfahrungsaustausch und können in ihren jeweiligen Gruppen den eigenen Stärken nachspüren. | 13.-17. Juli | Arendsee | JoMa-Projekt e.V. & Björn Schulz Stiftung | https://bjoern-schulz-stiftung.de/akademie/reisen/familienseminar |
| Gesundheitstage | Für pflegende Angehörige von Menschen mit SHT. Es ist Zeit für ausführliche Gespräche, das Wahrnehmen von Entspannungsangeboten sowie (sportliche) Aktivitäten in der Natur. | 16.-18. Juli | Hennef | ZNS-Akademie | https://www.zns-akademie.de/programm/angehoerige/gesundheitstage/ |
| 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/ |

| Was? | Beschreibung | Wann? | Wo? | Anbieter | Infos |
|--|--|--|---------------|------------------|---|
| Erlebnistage | Für Familien mit einem Schädelhirnverletzten Kind (bis 25 Jahre) sowie deren Geschwister. Das Seminar bietet Austauschmöglichkeiten und schafft Raum für die Themen Alltagsbewältigung und Hilfsangebote. | 23.-25. Oktober | Bonn | ZNS-Akademie | https://www.zns-akademie.de/programm/angehoerige/familien/ |
| 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/ |
| Digitales Austauschforum “Young Adult Carers Connect“ | Die monatlichen Treffen richten sich an junge Erwachsene im Alter von 18 – 35 Jahren, die ihre Angehörigen pflegen. Es geht um den Berufsalltag, Familienplanung und alle weiteren besonderen Herausforderungen im Alltag von Young Carers. | Jeder 1. und 3. Mittwoch des Monats um 19.00 Uhr | Online (Zoom) | Wir pflegen e.V. | https://www.wir-pflegen.net/pflegende-angehoerige/veranstaltungen-digitale-selbsthilfe |
| Außerklinische Intensivpflege: | In dem offenen Angebot können sich Betroffene und Zugehörige | Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat | Online (Zoom) | ISL e. V. | https://leben-mit-aki.de/veranstaltungen/ausserk |

| Was? | Beschreibung | Wann? | Wo? | Anbieter | Infos |
|---|---|---|--|--|---|
| Einstiegsberatung und Peer Support | über alle Themen rund um die AKI austauschen. Die Veranstaltung wird moderiert und von 2 sachkundigen Projektmitarbeiter*innen begleitet. | 18.00-19.30 Uhr | | | linische-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 Vereinsmitgliedschaft ist zur Teilnahme nicht nötig. | 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---%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-Themenabenden 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 | Die Resilienzgruppe des Vereins INTENSIVkinder zuhause wird als Selbsthilfegruppe fortgeführt, um die gegenseitige Unterstützung | 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-unsere-intensiv-kindern-8/ |

| Was? | Beschreibung | Wann? | Wo? | Anbieter | Infos |
|---|--|--|---------------|--|---|
| INTENSIV-Kindern | der Eltern untereinander aufrechtzuerhalten. Die Gruppe ist offen für neue Mitglieder. | | | | |
| 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/ |
| 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 Themenschwerpunkte rund um Erfahrungsaustausch, Wissensvermittlung, 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/ |

| Was? | Beschreibung | Wann? | Wo? | Anbieter | Infos |
|---|---|--------------------|-------------------|---|--|
| Pflegeschatze | Das Projekt wurde ins Leben gerufen, um die „Pflegeschatze“ 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 interaktive Plattform für Eltern entwickelt werden. | Jederzeit | Online (Website) | Forschungs- und Entwicklungsprojekt der TH Köln, Hochschule München, TU Darmstadt, bvkm e. V., ProLog Therapie- und Lernmittel GmbH | https://pflegeschaetze.web.th-koeln.de/ |
| 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/301834417174030/ |

| Was? | Beschreibung | Wann? | Wo? | Anbieter | Infos |
|-----------------------------------|--|-----------|---|----------------------------|---|
| 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/ |
| Geschwisterkinder-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 Präventionsangebote 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, Reflexionsworkshops 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/ |

| Was? | Beschreibung | Wann? | Wo? | Anbieter | Infos |
|------------------------------------|---|-----------|---------------------|-----------------------------|---|
| INTENSIVkinder zuhause e.V. | Immer wieder neue Veranstaltungen zu verschiedenen Themenschwerpunkten für pflegende Eltern von intensivpflegebedürftigen Kindern, die zu Hause leben. Mitgliedschaft erforderlich (40€/ Jahr). | Jederzeit | | INTENSIVkinder zuhause e.V. | https://intensivkinder.de/termine/ |
| 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 Selbsthilfegemeinschaft 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/ |

| Was? | Beschreibung | Wann? | Wo? | Anbieter | Infos |
|--------------------------------|---|-----------|---------------------------------------|-----------------------------------|---|
| 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 pflegebedürftigen Kind bei der bundesweiten Suche nach verschiedenen Versorgungseinrichtungen: Kinderhospiz, Kurzzeitpflege, Vollstationäre Pflege. Eine telefonische Beratung ist ebenfalls möglich. | jederzeit | online | Wohn- und Pflege Finder | https://wohn-pflege-finder.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 Pflege Themen, 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.