

Artikel vom 24.10.2014 in „Deutschland today“: [http://www.dtoday.de/regionen/lokal-panorama\\_artikel,-3-Familienselbsthilfetag-fuer-Familien-mit-Kindern-mit-Down-Syndrom-arid,383429.html](http://www.dtoday.de/regionen/lokal-panorama_artikel,-3-Familienselbsthilfetag-fuer-Familien-mit-Kindern-mit-Down-Syndrom-arid,383429.html)

**Selbsthilfe stärkt Familien**

### **3. Familienselbsthilfetag für Familien mit Kindern mit Down-Syndrom**

Weimar (Tseliou-Auer) - Die kleine Penelope lacht über das ganze Gesicht. Mit ihren drei Geschwistern erlebt sie am 25.10.2014 eine besondere Veranstaltung – einen Familienselbsthilfetag. Im SOS Familienzentrum in Weimar treffen sich Eltern und Kinder bereits zum dritten Mal zu einem gemeinsamen Tag. Die Organisation liegt in den Händen der Selbsthilfegruppe „Eltern von Kindern mit Down Syndrom“.



Penelope erlebt am 25.10.2014 eine ganz besondere Veranstaltung. © **Tseliou-Auer**

Möglich wird diese Begegnung Dank der finanziellen Unterstützung der Projektförderung der AOK. Diese fördert seit 2012 insbesondere Selbsthilfeangebote, die sich speziell den Bedürfnissen von Familienmitgliedern widmen.

Penelope malt vertieft und freut sich über ihren Feuervogel. Später erzählt ihr ihre große Schwester, wie offen sie im Geschwisterseminar über tägliche Konflikte sprechen konnte und wie gut das tut.

Ziel der Gesprächsrunden: die eigenen Bedürfnisse der Geschwisterkinder in den Vordergrund zu stellen sowie Alltagssituationen und deren Umgang zu besprechen. Durch die Beratung und die Begleitung von dem Erfurter Mediator und Sozialpädagogen Gunter Harsch sollen Geschwisterkinder in ihrer Persönlichkeitsentwicklung unterstützt werden.

Den Schwerpunkt des Tages wird für die Eltern das Achtsamkeitsseminar der Jenaer Diplom Psychologin Anna-Maria Steyer bilden. Nachdem es in den vergangenen Seminaren um Kraftquellen im Alltag sowie Ursachen von Problemen und emotionalem Schmerz ging, ist diesmal der Fokus auf Techniken und Übungen der inneren Stille und zum Anhalten des unwillkürlichen Gedankenstroms gerichtet. Die Vermittlung von Kenntnissen und der Übungen sollen den Eltern helfen, den besonderen Anforderungen gerecht zu werden; denn

neben einem erhöhten zeitlichen und organisatorischen Aufwand, den es zu bewältigen gilt, haben die Eltern oft auch eine hohe körperliche und emotionale Belastung zu tragen.

Ziel ist es, Handwerkszeug zu erhalten, Energie zu schöpfen, Zeit zu finden um auf sich zu achten und ein möglichst entspanntes Familienleben mit Zufriedenheit zu schaffen – für alle Beteiligten dieses Netzwerks.

In der Zwischenzeit haben die jüngeren Geschwister sowie die Kinder mit Down-Syndrom gemeinsam mit dem Theaterpädagogen Steffen Müller eine Percussion Präsentation einstudiert, mit Hilfe der Kunsttherapeutin Beate Wuigk-Adam verschiedene kreative Ausdrucksformen erprobt sowie unter Anleitung von Betreuern Snacks zur Verköstigung der Seminarteilnehmer hergestellt und serviert.

Der Familienselbsthilfetag bietet die Möglichkeit voneinander und miteinander zu lernen, Netzwerke zu knüpfen und sich gegenseitig zu unterstützen. Die Weimarer Selbsthilfegruppe „Eltern von Kindern mit Down-Syndrom“ ist Teil dieses sorgenden Netzes. Über diesen gemeinsamen Tag hinaus, stärkt die Arbeit der Selbsthilfegruppe die Familien und hilft, den erhöhten Belastungen im Alltag besser gerecht zu werden.

Am Ende des Tages wird ein Gruppenfoto gemacht. Alle strahlen.

### **3. Familienselbsthilfetag für Familien mit Kindern mit Down-Syndrom**

Wann: 25.10.2014; 9.30 bis 16.00 Uhr

Wo: im SOS Familienzentrum in Weimar