



SCHAU HIN! SEI DA!

Für mehr Verständnis für pflegende Eltern

Wusstest du, dass pflegende Familien oft unsichtbar sind?

Jeden Tag leisten sie Enormes und das meist im Stillen. Viele Herausforderungen, die sie bewältigen, bleiben für Außenstehende unsichtbar: von fehlender Unterstützung über bürokratische Hürden bis hin zur Isolation im Alltag. Dabei verdienen pflegende Eltern Sichtbarkeit, mehr Verständnis und echte Teilhabe.

Am 5. Mai ist der Europäische Protesttag zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderung. Auch in diesem Jahr unterstützt die Aktion Mensch Organisationen und Aktivist*innen dabei, Aktionen rund um diesen Tag durchzuführen.

Wir von Mein Herz lacht sind natürlich auch dabei – mit unserem Projekt "Schau hin! Sei da! Ihr habt bestimmt in den letzten Tagen unsere Beiträge, Reels und Storys gesehen. Uns geht es darum, pflegende Eltern zu Wort kommen zu lassen und sichtbarer zu machen: Wie sieht ihr Alltag aus? Wo brauchen sie Unterstützung und wie kann diese konkret aussehen? Was sind die unsichtbaren Lebensrealitäten? Diese und viele weitere Fragen haben wir unseren Mitgliedern gestellt.

Wir rufen dazu auf, nicht wegzuschauen, sondern hinzusehen!

Mit echten Geschichten und klarer Haltung möchten wir daher mit unserer Aktion, auch die andere Seite zeigen: Stolz, Lachen, Nähe. Die besondere Tiefe des Familienlebens mit einem behinderten Kind. Diese Kinder sind eine Bereicherung für unsere Gesellschaft. Es ist Zeit, dass wir ihnen und ihren Eltern den Platz geben, den sie verdienen.

Mach mit und unterstütze pflegende Eltern:

- Teile unsere Videos und Beiträge des Projekts Schau hin! Sei da! um auf die Situation pflegender Eltern aufmerksam zu machen! Oder poste selbst einen Beitrag zum Thema und verlinke @meinherzlacht
- Was möchtest du über ihren Alltag wissen? Schreib es in die Kommentare!
- Folge uns für weitere Einblicke und werde Teil unserer Community.

Gemeinsam können wir für mehr Sichtbarkeit, Verständnis und Inklusion für pflegenden Eltern sorgen.

www.meinherzlacht.de/schauhinseida

Die Kampagne läuft bis zum 11. Mai 2025

Lass uns gemeinsam aktiv werden für mehr Verständnis und echte Veränderung. Schau hin! Sei da!



MEIN HERZ LACHT

Community für Eltern beeinträchtigter Kinder

Bei Mein Herz lacht stehen Eltern von Kindern mit Behinderung, Beeinträchtigung oder chronischer Erkrankung im Mittelpunkt. Wir hören zu, kennen die Hürden im Alltag und bieten Unterstützung – unabhängig von Diagnose oder Situation. In unserer Community findest du erfahrene Eltern, Austausch und Hilfe, sowohl vor Ort als auch digital.

Unsere Angebote im Überblick

- **Lokale Gruppen**
Eltern treffen sich vor Ort zum Austausch, gemeinsamen Essen, Lachen und zur Teilnahme an Seminaren für mehr Gemeinschaft und Unterstützung im Alltag.
- **Telefonische Beratung**
Unsere Pflegeberaterin Bettina unterstützt telefonisch bei sozialrechtlichen und pflegerelevanten Fragen und übernimmt zeitaufwändige Recherchen, damit Eltern entlastet werden.
- **Digitale Seminare**
Regelmäßige, therapeutisch begleitete Online-Seminare zu Themen wie Stress, Akzeptanz, Ängsten und Beziehungen sowie sozialrechtliche Vorträge mit Expert:innen.
- **Themengruppen**
Digitale Gruppen zu speziellen Themen bieten Raum für Austausch und gegenseitige Unterstützung bei besonderen Herausforderungen.
- **Selbstfürsorge**
Digitale Entspannungsangebote, Energieimpulse und eine Werkzeugkiste mit Tipps helfen Eltern, Kraft zu tanken und sich Auszeiten im Alltag zu nehmen.
- **Wissenscommunity**
In unserer bundesweiten Community werden Wissen und Erfahrungen geteilt für schnelle Antworten und gegenseitige Unterstützung.