

# MEIN HERZ LACHT e.V.

## Download Vereinsangebote - Was wir zu bieten haben

### **Lokale Elterngruppen**

In unseren Elterngruppen lernen Eltern andere Betroffene aus ihrer Stadt oder Gemeinde kennen. Anders als die klassischen Selbsthilfegruppen sind unsere Gruppen nicht nach den Krankheiten der Kinder eingeteilt, denn die Probleme der Eltern sind dieselben. Wir sind offen für alle Eltern, egal welche körperliche, geistige oder seelische Beeinträchtigung ein Kind hat. Die Häufigkeit der Treffen und Art der Aktivitäten bestimmt jede Gruppe selbst. Ehrenamtliche Gruppenleiter/Innen organisieren die Termine und kümmern sich um neue Gruppenmitglieder.

### **Beratungsstelle für sozio-rechtliche Themen**

Eine der größten Herausforderungen von Eltern beeinträchtigter Kinder ist fehlende Zeit. Deshalb haben wir eine Beratungsstelle eingerichtet, die für unsere Mitglieder zeitraubende Recherchen oder Telefonate übernimmt. Unsere Pflegeberaterin und Kinderkrankenschwester Bettina ist eine „Problemlöserin“ für alle sozio-rechtlichen Fragen. Sie kennt sich bei vielen Themen rund um Pflegestufen, Krankenhaus-Aufenthalten oder Förderanträgen aus und gräbt Informationen aus, die Eltern dringend benötigen. Darüber hinaus vernetzt sie Eltern mit Experten aus unserem Partner-Netzwerk und hat immer ein offenes Ohr für alle Anliegen.

### **Webmeetings (Online-Gruppengespräche mit unserem Elterncoach)**

In der Corona-Pandemie konnten die Treffen unserer Elterngruppen nicht mehr vor Ort stattfinden. So sind unsere gruppenübergreifenden Webmeetings entstanden. Weil sie bei den Eltern so gut ankamen, haben wir sie beibehalten. Für die Eltern entfallen lange Anfahrtswege oder das Organisieren eines Babysitters und sie können sich mit Mamas und Papas aus ganz Deutschland zu einem Thema austauschen. Die Webmeetings sind wie ein guter Kaffeeklatsch mit Freunden im eigenen Wohnzimmer und werden von einem Therapeuten begleitet. In jedem Treffen geht es um ein bestimmtes Thema wie „Geschwisterkinder“, „In meiner Kraft bleiben“ oder „Entscheidungen treffen“. Jeder wird gehört, jede kann sich einbringen oder einfach nur zuhören. Oftmals hilft es auch schon zu sehen, wie andere mit einer Situation umgehen. Die Treffen finden monatlich statt und dauern 2 Stunden.

### **Typen-Stammtisch für Papas besonderer Kinder**

Normalerweise sind unsere Webmeetings voller Mamas, dabei haben auch Papas etwas zu sagen. Allerdings nicht unbedingt in großer Runde. Deshalb haben wir speziell für Papas den Typen-Stammtisch ins Leben gerufen – einen Online-Stammtisch mit unserem Coach Rainer Müller. Er spricht mit unseren Papas über Themen wie: Wer übernimmt die Nachtschicht, wenn der Papa am nächsten Tag früh raus muss? Wie funktioniert die Rollenaufteilung zuhause? Haben Papas den Anspruch, immer funktionieren zu müssen? Welche Rolle hat ein Vater heute? Die Papas berichten von persönlichen Herausforderungen und Sackgassen und suchen gemeinsam nach Lösungen und Strategien zum Auftanken – manchmal auch mit einem Feierabendbier vor dem Computer.

## **Ehrenamtliche Zuhörerinnen**

Viele erfahrene Mamas wissen noch genau, wies es war, als sie die Diagnose ihres Kindes erhielten. Sie kennen das Gefühlschaos, all die Ängste und Sorgen noch zu gut. Doch sie haben auch gelernt, damit umzugehen, Herausforderungen zu meistern und an ihnen zu wachsen. Mit ihrem Wissen möchten sie nun anderen Eltern zur Seite stehen, ihnen zuhören und ein offenes Ohr für alle Fragen haben. Unsere Zuhörerinnen begegnen unseren Mitgliedern mit Einfühlsamkeit, Wärme, Verständnis und Ehrlichkeit. Sie zeigen Eltern, wie sie mit mehr Leichtigkeit und Glück durchs Leben gehen und helfen ihnen anzuerkennen, was sie täglich leisten.

## **Werkzeuge der Selbstfürsorge / Eigenermächtigung**

Viele Familien mit einem besonderen Kind kennen keine Verschnaufpause, nicht mal am Wochenende. Eine Therapie jagt die nächste, ein Krankenhausaufenthalt reiht sich an den anderen und das Geschwisterkind darf auch nicht zu kurz kommen.

**Aufgerieben im Alltagsstress bleibt kaum Zeit für Erholung. Doch genau die** benötigen Eltern, um für ihre Kinder da sein zu können. Wir haben gemeinsam mit einer Familientherapeutin und systemischen Beraterin für unsere Mitglieder Instrumente der Selbstfürsorge entwickelt, die sich in der Praxis bewährt haben. Die Instrumente haben wir in unserem Mitgliederbereich aufbereitet, so dass jeder darauf zugreifen kann. Sie sind wie eine Werkzeugkiste, aus der sich jeder das Werkzeug heraussucht, das am besten passt. Die Übungen helfen, die eigene Resilienz im Alltag zu stärken und neue Kräfte zu tanken.

## **Eltern-Coachings**

Es gibt Themen, die Eltern so stark belasten, dass sie allein nicht weiterkommen. Dafür haben wir ein Netzwerk aus professionellen Experten wie Therapeuten und Coaches aufgebaut, mit denen wir zusammenarbeiten. Sie helfen, Konflikte in Beziehungen zu lösen, Gegebenheiten zu akzeptieren oder mit starken Emotionen umzugehen. Unsere Experten stehen Eltern per Telefon, Videocoaching oder persönlich zur Verfügung. Sie helfen ihnen, ihre innere Balance zurückzugewinnen, Veränderungen anzustoßen und alltägliche Situationen aus einer neuen Perspektive zu betrachten.

## **Energieimpulse**

Manchmal reicht schon ein kleiner Impuls, um gut in den Tag zu starten. Oder eine kleine Pause, um in stressigen Situationen wieder runterzukommen. Unsere Energieimpulse sind kleine Übungen, die beim Entspannen und Durchatmen helfen und Eltern so neue Energie schenken. Nur fünf Minuten können so viel bewirken.

## **Online-Yoga**

Yoga ist viel mehr als eine sportliche Pause – die achtsame Körperarbeit schult die Wahrnehmung und hilft unseren Mitgliedern, sich selbst besser kennenzulernen. Sie lernen, in sich hineinzuhören, wahrzunehmen, was in ihrem Körper passiert und sich zu entspannen. Die Übungen helfen auch, unangenehme und schmerzhaft Erfahrungen besser zu verarbeiten. Die Einheiten finden online statt, damit möglichst viele Eltern unkompliziert von zuhause aus teilnehmen können.