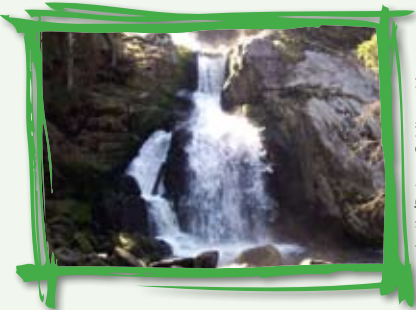




„...Den dritten Tag werden die meisten so schnell wohl nicht mehr vergessen. Es ging zu den höchsten Wasserfällen Deutschlands! Ich hatte es nicht für möglich gehalten, dass man mit Rollstühlen einen Wasserfall besichtigen kann, aber es ging. Die weitere Zeit des Selbständigkeitstrainings stand dann unter dem Motto: **„Geht nicht, gibt's nicht!“** Die Triberger Wasserfälle haben wir auch geschafft (...).“



pixelio/Robert Schikowski

erwachsener Teilnehmer, Selbständigkeitstraining im Schwarzwald

„...Am vorletzten Tag haben wir eine Shoppingtour durch Göttingen gemacht. Auch hier mussten wir uns erst mal in Göttingen zurechtfinden. Straßen durchforsten, Rolltreppen bezwingen und uns mit den Hindernissen des Alltags auseinandersetzen, aber die Ausbeute war super (...).“



Teilnehmerin, 19 J., Selbständigkeitstraining in Duderstadt

„...Es ist gut, mal eine Zeit lang ohne Eltern Urlaub zu machen (...).“

Teilnehmer, 8 Jahre, Selbständigkeitstraining in Meschede

Anmerkung der Eltern: „Unser Sohn ist seit seiner Geburt HC-Patient (isolierter HC, shuntversorgt). Außerdem liegt ein Anfallsleiden vor. Eine ‚normale‘ Ferienfreizeit war uns einfach noch zu unsicher, aber das ASBH-Angebot erschien uns schon vorher optimal für unseren sehr munteren Sohn, der endlich mal alleine verreisen wollte. Und das hat sich aus unserer Sicht bewährt!“

Die Arbeitsgemeinschaft Spina Bifida und Hydrocephalus setzt sich seit mehr als 40 Jahren für Menschen mit Spina bifida (Querschnittlähmung) und/oder Hydrocephalus (Störung der Hirnwasserkreislaufs) mit ihren Familien ein.

In über 70 Selbsthilfegruppen in ganz Deutschland finden Menschen vor Ort die Möglichkeit, sich zu informieren, auszutauschen und zu engagieren.

**Kontakt zur ASBH:**

ASBH-Bundesgeschäftsstelle  
 Grafenhof 5  
 44137 Dortmund  
 Tel 0231/861050-0  
 Fax 0231/861050-50  
 asbh@asbh.de  
 www.asbh.de

Aktuelle Termine finden Sie auf unserer Homepage:  
[www.asbh.de/Termine](http://www.asbh.de/Termine)



**SELBSTÄNDIGKEITSTRAINING**

**„GEHT NICHT, GIBT'S NICHT!“**



ASBH-Jugend Hamburg

**Arbeitsgemeinschaft Spina Bifida und Hydrocephalus e.V.**

Bundesweite Selbsthilfe für Menschen mit angeborener Querschnittlähmung (Spina bifida) und Störung des Hirnwasserkreislaufs (Hydrocephalus), ihre Angehörigen und Freunde.

mit freundlicher Unterstützung



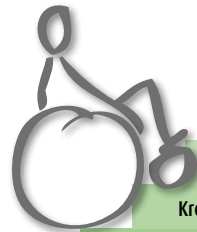
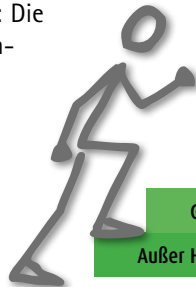
Unternehmen Leben

*Flügel sind nicht einfach da,  
aber sie können wachsen.*



Seit vielen Jahren führt die ASBH Selbständigkeitstraining durch. Diese Freizeiten werden von der Bundesgeschäftsstelle, den Landesverbänden und Selbsthilfegruppen organisiert.

Sie sind speziell auf die Bedürfnisse der Menschen mit Spina bifida und/oder Hydrozephalus zugeschnitten. D.h. die Reiseziele sind barrierearm, die Umgebung bietet viele Möglichkeiten der gemeinsamen Freizeitgestaltung. Die Betreuerinnen und Betreuer bringen fundierte pädagogische und pflegerische Kenntnisse mit und können auf den individuellen Hilfebedarf der Teilnehmerinnen und Teilnehmer eingehen. Das Programm ist ebenfalls an dem besonderen Bedarf der Menschen orientiert: Es ist klar strukturiert und bietet ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Aktivität und Entspannung. Unser Selbständigkeitstraining bietet Lernen, das man mit Spaß und in der Gruppe kaum als solches wahrnimmt: Die Angebote ermöglichen den Teilnehmerinnen und Teilnehmern auf vielfältige Weise, ihre Möglichkeiten und Grenzen kennenzulernen und so die eigene Selbständigkeit beinahe „nebenbei“ zu entdecken und auszubauen ... und nicht selten wachsen dabei Flügel.



## WIESO IST SELBSTÄNDIGKEIT SO EIN BESONDERES THEMA?

Der Erwerb von Selbständigkeit ist wohl eine der umfassendsten Entwicklungsaufgaben für jeden Menschen. Es gilt, altersgerechte Fähigkeiten zu entwickeln und diese auch entsprechend einzusetzen – immer mit dem Ziel, die Aufgaben des Lebens so weit wie individuell möglich eigenständig lösen zu können. Da sich die Anforderung im Laufe des Lebens verändern, ist der Erwerb von Selbständigkeit ein lebenslanger Prozess. Die Herausforderungen, die Menschen mit Behinderungen zu bewältigen haben, sind behinderungsbedingt spezifisch und erfordern eigene Maßnahmen. Es ist wichtig, dass sie sowohl ihre Grenzen als auch ihre Möglichkeiten kennen, an diesen arbeiten und die Dinge, die sie selbst tun können, auch eigenverantwortlich übernehmen. Dazu müssen sie auf besondere Weise angeleitet und ermutigt werden – und beinahe noch wichtiger: Sie müssen sich im begleiteten Rahmen ohne Druck auch ausprobieren dürfen. Während des Trainings steht genau das im Mittelpunkt:

**Soviel Hilfe wie nötig,  
soviel Eigenverantwortung  
wie möglich.**



Sportangebote: Ballsport, Tanzen, Reiten ...

Kreativangebote: Basteln, Malen, Töpfern ...

Musische Angebote: Theater, Gesang, Rhythmusimprovisation ...

Kochen: Einkäufe, Zubereitung der Speisen, gemeinsame Mahlzeiten ...

Vorträge: Ernährung, berufliche Perspektiven, Körperpflege ...

Gesprächsrunden: Partnerschaft, Ich-Findung ...

Außer Haus: Veranstaltungen, Ausflüge, Einkaufstouren ...

## FÜR WEN IST EIN SELBSTÄNDIGKEITSTRAINING GEEIGNET?

Das Selbständigkeitstraining ist für nahezu jede Interessentin/jeden Interessenten geeignet. Das jeweilige Programm, das Ziel der Reise und die Zusammensetzung des Betreuerenteams sind an den Bedürfnissen der Zielgruppen orientiert. Immer steht aber der Alltagsbezug im Mittelpunkt, und es geht um alltagsbezogene, lebenspraktische Fertigkeiten. Es gibt Freizeiten für Kinder, für Jugendliche und für Erwachsene, für Teilnehmer mit Spina bifida und Hydrozephalus sowie für Teilnehmer mit einem isolierten Hydrozephalus.

Die ASBH-Geschäftsstelle z.B. organisiert die Freizeiten seit vielen Jahren für:

- ▶▶ Kinder und Jugendliche mit isoliertem Hydrozephalus,
- ▶▶ Jugendliche zwischen 13 und 21 Jahren mit Spina bifida und Hydrozephalus,
- ▶▶ Erwachsene ab 18 Jahren mit Spina bifida und Hydrozephalus.

Die Landesverbände und Selbsthilfegruppen initiieren zahlreiche weitere Angebote mit gleicher Ausrichtung für Jugendliche und Erwachsenen von der Nordsee bis zum Ammersee. Informationen zu diesen Aktivitäten gibt es bei der ASBH-Geschäftsstelle.

