

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
Geschwister-Freizeit	Das Winterabenteuer in einer Bergwaldhütte gibt den Geschwistern Raum, zur Ruhe zu kommen, sich auszutauschen und neue Freundschaften zu knüpfen.	02.-06. Januar	Sonthofen	Philip Julius e.V. 	https://philip-julius.de/termin/geschwister-winterfreizeit-2026/
Digitales Austauschforum für pflegende Eltern	Regelmäßiges digitales Austauschformat zum Erfahrungsaustausch und zur Vernetzung mit festgelegten Themen pro Termin: - Belastungen in der Pflege - Psychologische Online-Beratung	ca. jeden 2. Donnerstag im Monat und einzelne Termine mittwochs 20. Januar, 14.30 03. Februar, 14.30	Online (Zoom)	Wir pflegen e.V. 	https://www.wir-pflegen.net/aktuelles/veranstaltungen
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 07. Januar 19. Januar 04. Februar 04. März	Online (Zoom)	Wir pflegen e.V. 	https://www.wir-pflegen.net/pflegende-an gehoerige/veranstaltungen-digitale-selbsthilfe

Was?	Beschreibung	Wann?	Wo?	Anbieter	Infos
Wie und wo kann unser Kind wohnen?	In dem Seminar sollen Eltern einen Überblick über verschiedene Wohnangebote für ihre Kinder mit hohem Unterstützungsbedarf erhalten.	21. Januar 16.-18.00 Uhr	Online	Löwenherz-Akademie 	https://loewenherz.de/app/uploads/2025/09/Programmheft_2026_07-25.pdf S. 48
„Jede(r) von uns ein(e) König(in)“	Das Seminar soll pflegenden Angehörigen von Menschen mit SHT Wege aufzeigen, die innere Widerstandskraft zu stärken und persönliche Kraftquellen zu finden.	28.-29. Januar	Königswinter	ZNS-Akademie 	https://www.zns-akademie.de/programm/angehoerige/jeder-von-uns-eine-koenigin/
Mütterseminare „Zeit für mich“	Die Seminare für Mütter bieten neben Möglichkeiten zum Austausch auch kreative Impulse und Raum für Entspannung und Ruhe.	30. Januar-01. Februar 27. Februar-01. März 13.-15. März 02.-05. Juli 16.-18. Oktober	Fladungen in der Rhön Lehnin Ammersee	Björn Schulz Stiftung, JoMa-Projekt e.V. & Deutscher Kinderhospizverein e.V.	https://joma-projekt.org/wp-content/uploads/JoMa-Programmheft-2026.pdf (S. 13-15)
„Mental Load reduzieren: Raus aus der mentalen Überforderung“	In diesem Teil der Selbstfürsorge-Reihe geht es um den Alltag von pflegenden Eltern, der oft geprägt ist von endlosen To-Do-Marathons. Der Workshop soll den meist unsichtbaren Mental Load sichtbar machen. Gemeinsam wird reflektiert, was besonders belastet und wie der Mental Load reduziert werden kann.	09. Februar 19.30-21.00 Uhr	Online	Mein Herz lacht e.V.	https://www.meinherzlacht.de/angebote/seminare-und-vortraege/uebersicht/yoga-entspannung-und-selbstfuersorge/tina-klein/selbstfuersorge-workshop-mental-load-reduzieren-raus-aus-der-mentalen-ueberforderung-mit-tina-klein-2
Anleitung & Unterstützung – Mit Wissen und	Das Seminar bearbeitet die wichtigsten Fragen rund um den (neuen) Pflegealltag. Es werden	19.-21. Februar 27.-29. November	Hennel Dresden	ZNS-Akademie 	https://www.zns-akademie.de/programm/angehoerige/jeder-von-uns-eine-koenigin/

Was?	Beschreibung	Wann?	Wo?	Anbieter	Infos
Kraft durch den Pflegealltag	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.				<u>oerige/angehoerigeanleitungundunterstuetzung/</u>
Bewältigungsstrategien	Das Seminar beschäftigt sich mit der Frage, wie Familien nach der Diagnose, dass ihr Kind kein eigenständiges Leben führen kann, individuelle Ansätze zur Bewältigung finden können.	12. März 17.-19.00 Uhr	Online	Löwenherz-Akademie 	https://loewenherz.de/app/uploads/2025/09/Programmheft_2026_07-25.pdf S. 49
„Connect & chill – einfach mal DU sein“	Das Wochenende bietet Jugendlichen und jungen Erwachsenen (bis 21 Jahre) mit einem Familienmitglied mit Schädelhirntrauma die Möglichkeit, mit anderen in Kontakt zu kommen und gemeinsame Aktionen zu gestalten.	13.-15. März	Köln	ZNS-Akademie 	https://www.zns-akademie.de/programm/angehoerige/teenagerseminar-connect-chill/
Familienseminarreise „Traumfänger“	Die Seminarreise wird als Bildungsurlaub veranstaltet. Alle Familienmitglieder haben Zeit für Erfahrungsaustausch und können in ihren jeweiligen Gruppen den eigenen Stärken nachspüren.	07.-11. April 13.-17. Juli	Pfronten im Allgäu Arendsee	JoMa-Projekt e.V. & Kinderhospizverein JoMa-Projekt e.V. & Björn Schulz Stiftung	(S. 11) https://bjoern-schulz-stiftung.de/akademie/reisen/familienseminar

Was?	Beschreibung	Wann?	Wo?	Anbieter	Infos
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/ressourcen-seminar-staerkezeit-xl-september-2026
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/app/uploads/2025/09/Programmheft_2026_07-25.pdf S. 51
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	Hennet	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/
Außerklinische Intensivpflege: Einstiegsberatung und Peer Support	In dem offenen Angebot können sich Betroffene und Zugehörige über alle Themen rund um die AKI austauschen. Die Veranstaltung wird moderiert und von 2 sachkundigen Projektmitarbeiter*innen begleitet.	Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat 18.00-19.30 Uhr	Online (Zoom)	ISL e.V.	https://leben-mit-aki.de/veranstaltungen/ausserklinische-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 zusammen-bringen 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	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

Was?	Beschreibung	Wann?	Wo?	Anbieter	Infos
	Kommunikation. Anmeldung über den Link.				
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 INTENSIV-Kindern	Die Resilienzgruppe des Vereins INTENSIVkinder zuhause wird als Selbsthilfegruppe fortgeführt, um die gegenseitige Unterstützung der Eltern untereinander aufrechtzuerhalten. Die Gruppe ist offen für neue Mitglieder.	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-unseren-intensiv-kindern-8/
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/elterntraff-online/
ZNS-Online-Treff	Für Angehörige von Menschen mit Schädelhirnverletzungen. Immer wieder neue Themen-schwerpunkte rund um Erfahrungsaustausch, Wissens-vermittlung, Vernetzung.	Wöchentlich	Online	ZNS-Akademie 	https://www.zns-akademie.de/programm/angehoerige/zns-online-treff/

Was?	Beschreibung	Wann?	Wo?	Anbieter	Infos
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 20.00-22.00 Uhr	Online (Chat)	Hospiz Bedburg Bergheim Elsdorf e.V.	https://www.doch-etwas-bleibt.de/start/
Pflegeschätzte	Das Projekt wurde ins Leben gerufen, um die „Pflegeschätzte“ 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/

Was?	Beschreibung	Wann?	Wo?	Anbieter	Infos
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/
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/
Geschwister-kinder-Netzwerk	Das Geschwisterkinder-Netzwerk organisiert im Großraum Hannover verschiedene 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	Jederzeit	Verschiedene Angebote in ganz Deutschland	GeschwisterCLUB	https://www.geschwisterclub.de/geschwisterclub/geschwisterclub-standorte

Was?	Beschreibung	Wann?	Wo?	Anbieter	Infos
	inhaltliche Informationen z.B. zur Stressbewältigung oder zum Thema Resilienz.				
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/
INTENSIVkinder zuhause e.V.	Immer wieder neue Veranstaltungen zu verschiedenen Themenschwerpunkten für pflegende Eltern von intensiv-pflegebedürftigen 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 Selbsthilfe-Gemeinschaft von und für Eltern mit Kindern mit Behinderungen oder chronischen Erkrankungen. Durch verschiedenste Angebote wie lokale Elterngruppen oder	Jederzeit	Digital und vor Ort	Mein Herz lacht e.V.	www.meinherzlacht.de

Was?	Beschreibung	Wann?	Wo?	Anbieter	Infos
	themenspezifische Online-Seminare unterstützt der Verein Eltern und bietet Gelegenheiten zum Austausch. Die jährliche Mitgliedschaft kostet 48€/Jahr.				
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/
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

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.