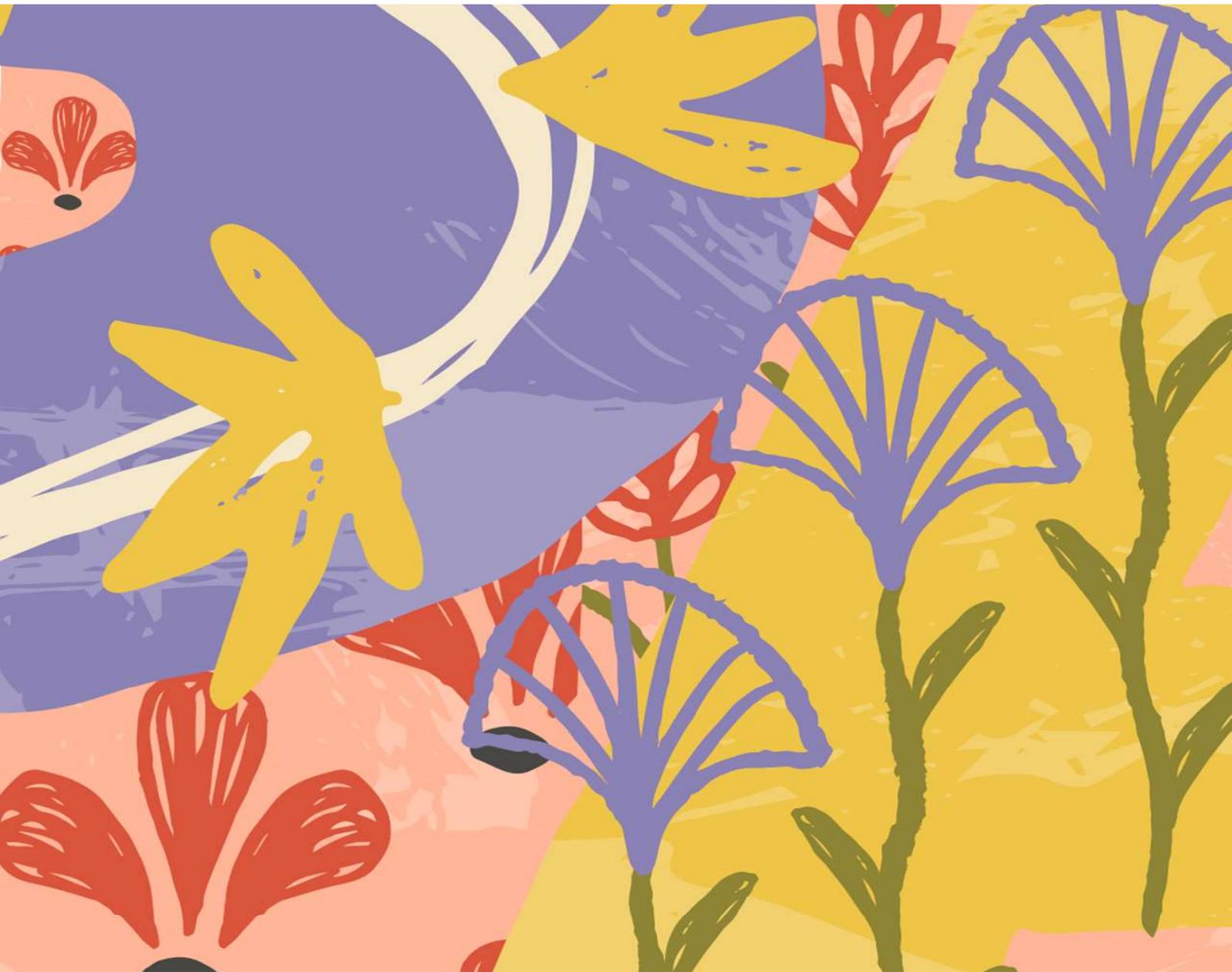




Offene Hilfen Angebote

für Eltern, Angehörige und BetreuerInnen



Die Offenen Hilfen der Lebenshilfe Freising e.V. bieten unterschiedliche Möglichkeiten des Austausches und der Informationsvermittlung an. Unser Angebot umfasst Informationsabende, Austauschrunden, Angehörigengruppen, wie auch die Einladung sich an der Implementierung neuer Angebote zu beteiligen.

Ebenso externe wie auch Lebenshilfe interne Dozent*innen und Elterngruppen bieten eine breite Themenvielfalt an. Wir bitten Sie sich für alle Veranstaltungen vorab anzumelden, wenn es nicht anders im Text vermerkt ist.

Diese können Sie gerne per Mail unter oba@lebenshilfe-fs.de oder auch telefonisch unter 081615474625 oder 081615474626 vornehmen. Unser Angebot ist offen für alle und unbürokratisch zugänglich. Wir laden Sie herzlich ein, sich zu informieren, Fragen zu stellen und unser Netzwerk zu nutzen.

Bei manchen Veranstaltungen bitten wir um eine Beteiligung an den anfallenden Kosten für externe Dozent*innen. Die Angaben hierzu finden Sie in der Beschreibung.

Für Mitglieder der Lebenshilfe Freising e.V. sind immer alle Angebote kostenlos.

Wir freuen uns auf Sie!

Offene Hilfen der Lebenshilfe Freising

Nähere Infos: www.lebenshilfe-fs.de

Falls Veranstaltungen oder aktuelle Informationen hinzu kommen, können Sie dies jederzeit auf dem Padlet der Offenen Hilfen einsehen.

Mit der kostenlosen Padlet- App werden Sie informiert sobald eine Neuerung gepostet wird.

QR-Code Padlet:



Grundlagen der Autismus-Spektrum-Störung



Autkom berät, informiert, begleitet und unterstützt

bei allen Anliegen rund um die Autismus-Spektrum-Störung. Die überregionale OBA hat ihren Sitz in München und ist an diesem Abend bei uns in Freising.

Dies ist ein allgemeiner Informationsabend, an dem wir aber auch weiterführend über Möglichkeiten des Austausches und der Beratung sprechen werden.

TERMIN: Mittwoch, 21.05.2025
UHRZEIT: 17:00 bis ca 19:00 Uhr
ORT: Viva Vita Gartenstr. 57,
85354 Freising
KOSTEN: 10 Euro
REFERENTIN: Julia Kellmann

Anmeldung bitte direkt über autkom oder über oba@lebenshilfe-fs.de.

Haben Sie Interesse an einem regelmäßigen Austausch? Dann melden Sie sich gerne bei uns!

Kosten im Wohnhaus - Ein Überblick



Die Lebenshilfe Freising verlangt höhere Preise.

Warum macht sie das? Wer zahlt hier eigentlich was?

Ich will es endlich verstehen?

Möchten Sie mehr darüber erfahren, wie sich die Kosten für das Wohnen, die Betreuung und die Pflege zusammensetzen?

Wir erklären alles einfach und verständlich bei unserer Informationsveranstaltung.

Was erfahren Sie?

Wohnkosten: Wie werden die Mietkosten berechnet? Was ist alles inklusive, z. B. Warmwasser, Heizung oder andere Nebenkosten?

Lebensunterhalt: Wie entstehen die Kosten für Essen, Haushaltsversorgung und andere Verbrauchsgüter?

Betreuung und Pflege: Warum hängen diese Kosten von Ihrem individuellen Hilfebedarf ab?

Was bedeutet das für Sie?

TERMIN: Dienstag, 11.03.2025
UHRZEIT: 17:00 bis ca 19:00 Uhr
ORT: Finklusion,
Finkenstr. 31, 85356 FS
REFERENT: Johannes Reicheneder

Kommen Sie vorbei und stellen Sie Ihre Fragen – wir nehmen uns Zeit für Sie!

Vorsorge treffen: Vorsorgevollmacht, Betreuungsvollmacht und Patientenverfügung



Eine Kooperation des Betreuungsvereins und des Hospizvereins.

Wir alle können durch Unfall, Krankheit oder Alter in die Lage kommen, dass wir wichtige Angelegenheiten unseres Lebens nicht mehr selbstverantwortlich regeln können. Sie sollten sich für diesen Fall gedanklich mit folgenden Fragen befassen:

Wer handelt und entscheidet dann für mich?

Was wird, wenn ich auf die Hilfe anderer angewiesen bin?

Wird dann mein Wille auch beachtet?

Wir freuen uns über ihr Kommen.

Sie haben hier die Gelegenheit sich zu informieren und Fragen zu stellen, welche sie schon lange beschäftigen.

TERMIN: Dienstag, 29.04.2025

UHRZEIT: 18:00 Uhr

ORT: VHS Kammergasse 12, Freising
(Anmeldung über die VHS)

REFERENT*INNEN: Betreuungsverein
der Lebenshilfe Freising und
Hospizverein

Testament



Familien stellen sich früher oder später die Frage, wie kann ich für mein Kind Vermögen sichern, auch wenn es Sozialleistungen bezieht?

Mit einem „behindertengerechten bzw. sozialhilfegerechten Testament“ sollen sowohl die Absicherung von behinderten Familienangehöriger als auch die Ansprüche weiterer Angehöriger (Erben) sicher geregelt werden.

Die Referentin gibt einen Überblick über die einschlägigen Bestimmungen des Erbrechts und geht auf sozialhilferechtliche Fragen ein.

Sie erklärt zur Grundstruktur des Behindertentestaments auch wichtige Begriffe wie Vor- und Nacherbe, Testamentsvollstreckung, Pflichtteil usw.

TERMIN: Montag, 17.03.2025

UHRZEIT: ab 18:30 Uhr

ORT: Viva Vita Gartenstr. 57,
85354 Freising

REFERENTIN: Julia Roglmeier,
Fachanwältin für Erbrecht,

Pflegegrad und Schwerbehinderung

Diese Infoveranstaltung bietet einen Überblick über die Themen Pflegegrad und Schwerbehinderung.

Wir informieren über:

- Voraussetzungen und Antragsstellung für einen Pflegegrad
- Rechte und Leistungen für Menschen mit Pflegegrad
- Anerkennung der Schwerbehinderung und den Grad der Behinderung (GdB)
- Unterstützungsmöglichkeiten und Hilfen im Alltag



TERMIN: Dienstag, 11.11.2025
 UHRZEIT: 18:30 - 20:30 Uhr
 ORT: Finklusion
 Finkenstr. 31, 85356 Freising
 REFERENTINNEN: Nadja Strahberger
 Saskia Bichlmeier

Gerne nehmen wir uns im Anschluss Zeit für ihre Fragen.
 Anmeldung bitte unbedingt unter
oba@lebenshilfe-fs.de

Volljährigkeit

„Mit 17 hat man noch Träume“ lautet ein Schlager aus den 1960er Jahren. Und mit 18 beginnt die Volljährigkeit. Was heißt das? Wenn Kinder volljährig werden, ändern sich viele Dinge. Grundsätzlich dürfen Eltern dann für ihre Tochter oder ihren Sohn keine Entscheidungen mehr treffen. Dies sieht die gesetzliche Regelung so vor. Was heißt das nun konkret?

Kann meine Tochter, mein Sohn von mir als Vater oder Mutter weiter Hilfe und Unterstützung bekommen? Was darf ich tun? Was muss ich lassen?

Gibt es weiterhin einen Anspruch auf Kindergeld?

Kann mein Kind Grundsicherung beantragen?

Und wie sieht es mit dem Vererben aus, fällt sein Erbteil an den Sozialhilfeträger?

Interessierte erhalten an diesem Abend Informationen zu den genannten Fragestellungen.



TERMINE: Dienstag, 18.02.2025
 UHRZEIT: 19:00 Uhr
 ORT: BiG
 Gartenstr. 42,
 85354 Freising
 REFERENT: Christian Then

Inklusiver Themennachmittag „Ehe für alle“

An diesem Nachmittag wollen wir uns mit der „Ehe für alle“ beschäftigen.

Was verstehen wir darunter und welche Rechte haben Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung .

Wir sprechen über Wünsche und Herausforderungen, Sorgen und Möglichkeiten.

Wir bieten verschiedene Räume des Austausches und werden Zeit für individuelle Fragen haben.

Diese Veranstaltung richtet sich an alle Interessierten und ist eine Möglichkeit sich gemeinsam mit dem Thema zu befassen. Eine Anmeldung ist dringend notwendig. (siehe Seite 2)

TERMINE: Freitag, 04.07.2025

UHRZEIT: 15:00 Uhr bis 18:00 Uhr

ORT: Viva Vita Gartenstr. 57, 85354 FS

REFERENT*INNEN:

Johannes Reicheneder,

Andrea Hofmann, Gloria Dorsch

Saskia Bichlmeier



KI-generiert

Was ist „persönliche Zukunftsplanung“



Die Persönliche Zukunftsplanung ist ein stärken- und

ressourcenorientierter Planungsansatz zur Findung, Formulierung und Umsetzung der eigenen Ziele. PZP hat, klar definierte Grundlagen, Werte und Vorgehensweisen. Es geht dabei um die Verbesserung der Lebensqualität der planenden Person. Dabei sollen konkrete Schritte im Sinne der planenden Person vereinbart werden, um den selbst gewählten Zielen näher zu kommen.

Bei diesem Treffen erfahren die Teilnehmenden etwas über die Grundhaltung und Idee von Persönlicher Zukunftsplanung und der Arbeit mit Unterstützungskreisen. Auch der Ablauf und

der TeilnehmerInnenkreis einer persönlichen

Zukunftsplanung werden erläutert, um den PZP-Prozess an sich verstehen und zu können.

Des Weiteren soll geklärt werden,

zu welchen Zeitpunkt(en)

eine Planung sinnvoll sein kann und wie

dieser Weg konkret angestoßen und umgesetzt werden kann.

TERMIN: Mittwoch, 08.10.2025

UHRZEIT: 09:00 bis ca 16:00 Uhr

ORT: Finklusion,

Finkenstr. 31 85356 Freising

REFERENT*INNEN: Alexandra Deml und

Andrea Hofmann

Sexualität verstehen, das eigene Kind unterstützen

Eltern-Workshops zur Begleitung der sexuellen Entwicklung bei Kindern und Jugendlichen mit Behinderung.

REFERENTIN: Gloria Dorsch



KI-generiert

Die sexuelle Entwicklung von Kindern mit Behinderungen zu verstehen und zu begleiten, kann eine anspruchsvolle Aufgabe für Eltern sein.

In diesem Workshop bieten wir Ihnen eine offene und unterstützende Umgebung, um gemeinsam über das Thema zu sprechen. Wir werden die einzigartigen Bedürfnisse und Fragen, die sich aus der Sexualität der Kinder ergeben, erkunden und praktische Ansätze für eine einfühlsame Begleitung entwickeln. Von der Kommunikation über Grenzen bis hin zur Förderung eines gesunden Körperbildes - diese Workshops bieten Raum für Austausch, Reflexion und mögliche Handlungsschritte für Eltern, die ihre Kinder auf ihrem Weg zur sexuellen Selbstbestimmung begleiten möchten.

Bei dieser Veranstaltungs-Reihe wird das Augenmerk auf dem Verständnis von Sexualität, der Sexual-Entwicklung und ihrer Begleitung sowie Prävention, sexueller Bildung im Alltag, Kinder-Rechten und möglichen Besonderheiten bei Kindern mit Behinderung liegen.

Für Eltern von Kindern zwischen 0-6 Jahre

TERMIN: Mi. 02.04.2025
UHRZEIT: 09:30 - 11:30 Uhr
ORT: Finklusion,
Finkenstr. 31
85356 Freising

Für Eltern von Kindern zwischen 7-12 Jahre

TERMIN: Mi. 04.06.2025
UHRZEIT: 09:30 - 11:30 Uhr
ORT: Finklusion,
Finkenstr. 31
85356 Freising

Für Eltern von Kindern zwischen 13-17 Jahre

TERMIN: Mi. 15.10.2025
UHRZEIT: 14:00 - 16:00 Uhr
ORT: Finklusion,
Finkenstr. 31
85356 Freising

Sexualität verstehen, das erwachsene Kind begleiten

Die sexuelle Entwicklung von erwachsenen Kindern mit Behinderungen zu verstehen und zu begleiten, kann eine anspruchsvolle Aufgabe für Eltern sein.

In diesem Workshop bieten wir Ihnen eine offene und unterstützende Umgebung, um gemeinsam über das Thema zu sprechen. Wir werden die einzigartigen Bedürfnisse und Fragen, die sich aus der Sexualität der erwachsenen Kinder ergeben, erkunden und praktische Ansätze für eine einfühlsame Begleitung entwickeln. Augenmerk wird auf dem Verständnis von Sexualität, der Sexual-Entwicklung (Sexualbiographie) und ihrer Begleitung sowie Prävention, sexueller Bildung im Alltag, Menschen-Rechten und möglichen Besonderheiten bei Erwachsenen mit Behinderung liegen.

Für Eltern von erwachsenen Kindern ab 18 Jahre

TERMIN: Mi. 03.12.2025
UHRZEIT: 14:00 - 16:00 Uhr
ORT: Finklusion,
Finkenstr. 31
85356 Freising
REFERENTIN: Gloria Dorsch

Erste-Hilfe-Kurs

Erste Hilfe rettet Leben!

Dieser Kurs soll Ihnen Sicherheit geben. Er zeigt Ihnen, welche Maßnahmen Sie treffen müssen, wenn das Leben eines Menschen durch ein Notfall bedroht ist. Deshalb werden die Notfälle, mit denen Sie als Ersthelfer jederzeit in Berührung kommen können, besprochen und in Übungen wird das Wissen gefestigt.

Dieser Kurs ist ein Auffrischkurs und wird im Frühjahr und im Herbst angeboten.



TERMIN: Genaue Termine sind noch offen - bei Interesse bitte melden
UHRZEIT: 09:00 bis ca 16:00 Uhr
ORT: Viva Vita Gartenstr. 57, 85354 FS
KOSTEN: ca. 15 €
REFERENTIN: Gisela Streitberger

Folgende Themen werden behandelt:

- Stabile Seitenlage
- Mund- zu- Mund- Beatmung
- Konkrete Notfallsituationen werden besprochen und Erste- Hilfe- Maßnahmen werden trainiert.

Demenz – eine Veranstaltung für An- und Zugehörige

sowie rechtliche Betreuer*innen von Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung

Was verändert sich? Wie gehe ich damit um? und

Wie kann ich rechtlich vorsorgen, was ist wann zu tun?

Demenz erklärt mit einfachen Worten –

Das Veranstaltungsangebot für Austausch und Input der Lebenshilfe Freising e. V.

Wir reden miteinander und beraten gern füreinander.

Im Anschluss stehen wir Ihnen gern für Einzelgespräche zur Verfügung – auch gern zum Thema Pflegegrad und/ oder individuelle Unterstützungsangebote.

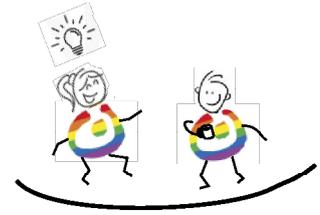
TERMINE: Samstag, 20.09.2025
UHRZEIT: 10:00 - 12:00 Uhr
ORT: Finklusion, Finkenstr. 31, 85356 FS
REFERENT*INNEN:
Nadja Strahberger (08161/547 46 27)
Diana Flammann (08161/ 4830 – 206)
Christian Then



Bitte melden Sie sich für unser Angebot unbedingt telefonisch an (begrenzte Teilnahme 15 Personen).

RAT(sch)-Treff

Ein Treffen für ehrenamtliche rechtliche Betreuer*innen



Sie haben gerade eine rechtliche Betreuung ehrenamtlich übernommen? Sie haben Fragen dazu? Oder Sie sind schon seit vielen Jahren Betreuer*in und würden sich über einen Austausch mit anderen Betreuer*innen freuen? Dann sind Sie bei uns genau richtig! Wir, vom Betreuungsverein der Lebenshilfe Freising freuen uns auf Sie, auf Austausch, Informationsweitergabe, Fragen...

Weitere Informationen:

Daniela Kratzer: 08764/3539968,
daniela.kratzer@lebenshilfe-fs.de

Christian Then: 08161/8854213,
christian.then@lebenshilfe-fs.de

Andrea Hofmann: 08161/4830205,
andrea.hofmann2@lebenshilfe-fs.de

TERMINE: Mi. 02.4./ 02.7./ 01.10. 2025
UHRZEIT: 16:30 bis 18:30 Uhr
ORT: Finklusion,
Finkenstr. 31 85356 Freising
BEGLEITUNG: Daniela Kratzer und
Andrea Hofmann

Austauschtreffen für pflegende Angehörige

Die Pflege eines nahen Angehörigen ein herausfordernde Aufgabe.

Dieses Treffen richtet sich an Angehörige,
die Menschen mit Behinderungen zu Hause pflegen.



Angehörige leisten die Pflege und Betreuung zusätzlich zu ihren familiären Verpflichtungen. Damit verbunden sind häufig Einschränkungen der eigenen Freiräume und der Lebensgestaltung. Außerdem kann es zu körperlichen und seelischen Belastungen kommen. Angehörige haben bei diesem Treffen die Möglichkeit über ihre Erfahrungen zu sprechen, Tipps für den Umgang mit Pflegebedürftigkeit zu erhalten und konkrete Hilfs- und Entlastungsangebote für die häusliche Pflege kennenzulernen.

Falls Bedarf besteht, ist geplant weitere Termine zu diesen Schwerpunkten anzubieten.

TERMINE:
Di. 29.04.2025 von 18:00 -20:30 Uhr
Mo. 20.10.2025 von 09:30 -12:00 Uhr
ORT: Finklusion,
Finkenstr. 31 85356 Freising
BEGLEITUNG: Nadja Strahberger

Elterntreff - Austausch und Vernetzung

Wir freuen uns, Sie zu unserem Elterntreff der Lebenshilfe in die Finklusion einladen zu dürfen.

Unser Ziel ist es, eine Plattform für Austausch, Unterstützung und Möglichkeiten der Vernetzung zu bieten.



Themen können sein:

- Gemeinsamer Austausch zu aktuellen Herausforderungen im Familienalltag
- Erfahrungsaustausch – Was hat sich bewährt? Was ist neu?
- Unterstützungsmöglichkeiten und Netzwerke
- Perspektiven und Angebote

Unsere langjährige Vorstandsvorsitzende, Monika Haslberger, bringt ihren breiten Erfahrungsschatz ein und wird wertvolle Impulse geben.

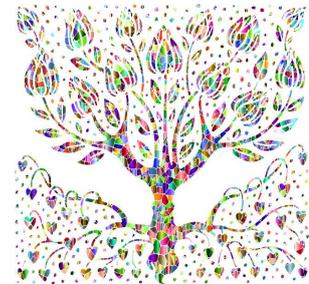
Gemeinsam möchten wir Ideen entwickeln, wie wir den Elterntreff gestalten können. Nutzen Sie die Gelegenheit, sich zu vernetzen! Wir freuen uns über Ihre Teilnahme.

TERMINE: Mittwoch 28.05.2025
UHRZEIT: 18:30 bis 20:00 Uhr
ORT: Finklusion
Finkenstr. 31, 85356 Freising
BEGLEITUNG: Monika Haslberger
Saskia Bichlmeier

Let's walk - Ein Spaziergang zum Auftanken

Manchmal tut es gut, einfach rauszukommen, tief durchzuatmen und sich mit Menschen auszutauschen.

Unser gemeinsamer Spaziergang bietet Eltern von Kindern mit kognitiver Beeinträchtigung - egal welchen Alters - die Möglichkeit, in entspannter Atmosphäre neue Kraft zu schöpfen.



Was erwartet Sie?

- Ein achtsamer Spaziergang in der Natur
- Raum für Austausch und Kontakte
- Eine kleine Auszeit vom Alltag

Kommen Sie gerne einfach vorbei- mit oder ohne Anmeldung!
Wir freuen uns auf Sie!

TERMINE: Fr. 28.03./ Di. 21.10.2025
UHRZEIT: 15:00 Uhr
Treffpunkt: Viva Vita
Gartenstr. 57,
85354 Freising
BEGLEITUNG: Saskia Bichlmeier

FINI (Freisinger Initiative für Inklusion)

Der inklusive Elternaustausch wird begleitet von der Freisinger Initiative für Inklusion (FINI). FINI bietet hier die Möglichkeit sich im zwanglosen Rahmen mit anderen Eltern über Erfolge und Herausforderungen auszutauschen.

Angebot von Eltern für Eltern.

Anmeldung gerne über: fini-inklusion@web.de

TERMINE: Fr. 28.03./23.05./17.10.2025
 UHRZEIT: 16:00 bis 18:00 Uhr
 ORT: Finklusion
 Finkenstr. 31, 85356 Freising
 BEGLEITUNG: FINI



UK - Elterntreffen



Wir freuen uns über eine bunte Runde von Mamas, Papas und Angehörigen von Kindern und Jugendlichen (ca.1-18 Jahren).

Wir teilen Wissen über:

Wie fange ich eigentlich an, mein Kind zu unterstützen?

Erfahrungsaustausch über UK-Logopädie in Einrichtungen, Testen- Vergleichen verschiedener Talker, Apps und Programmen.

TERMINE: Fr. 09.05./21.11.2025

UHRZEIT: um 19:30 Uhr

ORT: Finklusion

Finkenstr. 31, 85356 Freising

BEGLEITUNG:

Manuela Bartl: 0160/99094114

Antje Hansen: AntjeHansen83@gmx.de

Wir geben Antworten auf die Fragen:

„Was ist eigentlich UK und „Für was brauchen wir das?“

Wir haben eine Auszeit von der Betreuung und tauschen uns über unseren Alltag aus.

Oder man ist stiller Zuhörer und bekommt Antworten auf Fragen, die man nie formuliert hat und profitiert davon. Wenn vorhanden - bitte bringt alle Geräte und Sprechunterstützung eurer Kinder mit. Zum Zeigen, Erklären und ggf. Testen, wenn erlaubt.

Teilnahme ohne Voranmeldung möglich.

Angebote für Geschwister von Menschen mit Behinderungen

„Nicht alle Geschwister von Menschen mit Behinderungen haben ein Problem, aber alle haben ein Thema“ (M. Winkelheide)

Unsere Angebote für Geschwister von Menschen mit Behinderungen bieten einen sicheren Rahmen, in dem sich die Geschwister austauschen, Unterstützung finden und ihre eigenen Bedürfnisse und Gefühle in den Vordergrund stellen können.

Ziel ist es, Geschwistern zu helfen, die teilweise herausfordernde Situation besser zu verstehen, ihre Rolle in der Familie zu reflektieren.

Die Angebote fördern das Selbstbewusstsein und die Resilienz der Geschwister, stärken den Umgang mit der eigenen Gefühlswelt und ermöglichen ein Zugehörigkeitsgefühl durch den Austausch mit anderen Geschwistern in ähnlichen Lebenssituationen.



Stark wie Tiger, Bär und Co

Mit dem Thema „Stark wie Tiger, Bär und Co“ entdecken wir gemeinsam in der Gruppe die eigenen „Superkräfte“. Der Tag gestaltet sich durch kreative, spielerische und thematische Inhalte. Es gibt ein gemeinsames Mittagessen.

Für Geschwister zwischen 6-11 Jahre

TERMIN: Samstag, 22.03.2025

UHRZEIT: 09:00 bis ca 16:00 Uhr

ORT: Finklusion

Finkenstr. 31, 85356 Freising

KOSTEN: 12,- € Essen und Getränke

BEGLEITUNG: Antonia Wildgruber



Sprayen als Ausdruck

Die Kunstform Sprayen eröffnet eine kreative Ausdrucksmöglichkeit des inneren Erlebens. Unter fachkundiger Anleitung lernen wir die Grundtechniken des Sprayens, entwickeln eigene Designs und gestalten gemeinsam eine Wand. Es gibt ein gemeinsames Mittagessen.

Für Geschwister zwischen 12-17 Jahre

TERMIN: Sonntag, 18.05.2025

UHRZEIT: 10:00 bis ca 16:30 Uhr

ORT: Finklusion

Finkenstr. 31, 85356 Freising

KOSTEN: 12,- € Essen und Getränke

BEGLEITUNG: Antonia Wildgruber,
Vincent Bauer (Graffiti-Künstler)

Offenes Spielangebot

Haben Sie Interesse andere Familien kennenzulernen?
Ihre Kinder können frei spielen und treffen gleichzeitig andere Kinder?

Wir bieten ein offenes Spielangebot für Familien mit Kindern
zwischen 3 und 7 Jahren an.

Je nachdem wieviele Familien sich melden, suchen wir den Standort aus.

Wir sorgen für den Rahmen, die Spielmöglichkeiten und natürlich Getränke und Knabberereien.



Bei Interesse melden Sie sich bei uns: per Mail unter oba@lebenshilfe-fs.de oder auch telefonisch unter 081615474625 oder 081615474626

Gut zu Wissen:

Chronische Erschöpfung, Schmerzen oder andere Probleme nach minimaler Anstrengung?

Oft wird die Erkrankung ME/CFS nicht erkannt - mit möglicherweise fatalen Folgen.

Die schwerste Form von Long Covid ist eine starke, chronische Erschöpfung sowie ca. 200 weitere mögliche Symptome. Bereits nach geringer körperlicher, geistiger oder emotionaler Anstrengung kann sich der Zustand - oft zeitverzögert - verschlechtern (=Belastungsintoleranz, PEM oder Crash). Die Myalgische Enzephalomyelitis/das Chronische Fatigue Syndrom (ME/CFS) ist eine schwere neuroimmunologische, körperliche Erkrankung, die oft zu erheblichen Einschränkungen führt. Mindestens 60 % der Erwachsenen können nicht mehr arbeiten, Kinder sind häufig nicht mehr schulfähig und bett- oder hausgebunden. Auslöser sind Covid, seltener die Covidimpfung, andere virale und bakterielle Infekte und weitere Faktoren. In Deutschland sind mindestens 500.000 Menschen betroffen, davon 80.000 bis 140.000 Kinder.

Derzeit gibt es weder Medikamente noch Therapien, die ME/CFS heilen können. Daher ist „Pacing“ das wichtigste Instrument, um die Abwärtsspirale der Erkrankung aufzuhalten und im besten, aber nicht garantierten Fall eine Genesung zu erreichen. Pacing bedeutet Energiemanagement - die eigene Belastungsgrenze ist herauszufinden und diese nach Möglichkeit NICHT zu überschreiten. Bei Überlastung im Alltag oder auch durch eine gezielte Aktivierung durch Physiotherapie besteht die große Gefahr einer - womöglich dauerhaften - Zustandsverschlechterung. Anerkennung und eine gute medizinische, schulische und soziale Unterstützung sind für die Betroffenen sehr wichtig und hilfreich.

Hilfreiche Kontakte für betroffene Familien, Ärzte und Behörden:

www.mecfs.de

www.nichtgenesenkids.de

Fortlaufend aktuelle Informationen und die Rubrik „Gut zu Wissen“

finden Sie auf unserem Padlet! (Informationen hierzu auf Seite 2)



obalebenshilfefes



Lebenshilfe

Freising e.V.

damit Teilhabe gelingt

Bilder: pixabay, Open AI, metakom (c)
Redaktion: Fachbereich Offene Hilfen

Gefördert von:



Bayerisches Staatsministerium für
Arbeit und Sozialordnung,
Familie und Frauen

bezirk  oberbayern