

Anmeldung zur Veranstaltung:

Bitte im Fensterumschlag zurücksenden:

**Mein Leben – Meine Zukunft  
Workshop für erwachsene Geschwister von  
Menschen mit Behinderung  
(C202/2025)**

Lebenshilfe für Menschen  
mit geistiger Behinderung  
Landesverband Bayern e. V.  
Fortbildungsinstitut  
Kitzinger Straße 6  
91056 Erlangen

20.09. bis 21.09.2025 in Erlangen

bitte hier abtrennen

**Ihre Ansprechpartnerin:**

**Silke Gramann**

Pädagogische Mitarbeiterin

Telefon: 0 91 31 - 7 54 61-50

E-Mail: [silke.gramann@lebenshilfe-bayern.de](mailto:silke.gramann@lebenshilfe-bayern.de)



(Foto: © Lebenshilfe/David Maurer)

**Anmeldung**

Anmeldung mit umseitigem Formular per Fax oder Post oder über das Anmeldeformular auf:  
[www.bildung.lebenshilfe-bayern.de](http://www.bildung.lebenshilfe-bayern.de)

**Geschäftsbedingungen**

Unsere Geschäftsbedingungen finden Sie hier:  
[www.bildung.lebenshilfe-bayern.de/agb](http://www.bildung.lebenshilfe-bayern.de/agb)

**Datenschutz**

Informationen zum Datenschutz, zu Ihren Rechten als von der Datenverarbeitung Betroffene und unseren Informations- und Transparenzpflichten finden Sie unter:  
[www.bildung.lebenshilfe-bayern.de/datenschutz](http://www.bildung.lebenshilfe-bayern.de/datenschutz)  
Kontakt: [datenschutz@lebenshilfe-bayern.de](mailto:datenschutz@lebenshilfe-bayern.de)

 **Lebenshilfe**  
Landesverband Bayern  
Fortbildungsinstitut

Kitzinger Straße 6  
91056 Erlangen

Telefon: 0 91 31 - 7 54 61-0  
Telefax: 0 91 31 - 7 54 61-90

E-Mail: [fortbildung@lebenshilfe-bayern.de](mailto:fortbildung@lebenshilfe-bayern.de)  
[www.lebenshilfe-bayern.de](http://www.lebenshilfe-bayern.de)

 **Lebenshilfe**  
Landesverband Bayern  
Fortbildungsinstitut



(Foto: © Lebenshilfe/David Maurer)

**Mein Leben – Meine Zukunft**

**Workshop für erwachsene  
Geschwister von Menschen mit  
Behinderung**

20. September bis 21. September 2025

Erlangen

**Geschwister**

C202/2025

## Mein Leben – Meine Zukunft

### Workshop für erwachsene Geschwister von Menschen mit Behinderung

Als Schwester oder Bruder eines Menschen mit Behinderung hat man viele Erfahrungen im Leben gemacht, die andere so nicht kennen und vielleicht auch nur schwer verstehen. Wir wollen gemeinsam einen Raum schaffen, in dem Du Dich nicht erklären brauchst, in dem Du von den Perspektiven und Erlebnissen der anderen profitieren kannst, in dem Du Dich mit Deiner Geschichte, Deinen Träumen und Deinen Fragen willkommen und sicher fühlst.

Dich erwartet eine ausgewogene Mischung an lebendigem Austausch mit Gleichgesinnten, intensiver Eigenarbeitsphasen, vertrauensstiftendem Teambuilding und heiterem Beisammensein. Die Inhalte und Methoden orientieren sich dabei stets an dem Bedarf der Teilnehmenden und berücksichtigen die unterschiedlichen Hintergründe je nach aktueller Lebenssituation sowie Erfahrungen mit bereits besuchten Geschwisterangeboten.

#### Mit diesen Themen werden wir uns beschäftigen:

- Selbstbestimmung und Verantwortung
- Stärken und persönliche Ressourcen
- Gefühle und Emotionen
- Polyvagal-Theorie und Salutogenese
- Umgang mit Herausforderungen und Konflikten
- Aufbau regionaler Vernetzungs- und Unterstützungsgruppen



(Foto: © Lebenshilfe/David Maurer)

#### Rückmeldungen von Teilnehmenden des letzten Workshops für erwachsene Geschwister:

„Der Workshop unterstützt, Wege zu finden und nach vorne zu schauen. Ich weiß jetzt: Ich bin nicht allein.“ – „Die Veranstaltung kann ich jedem empfehlen, der einen Bruder oder eine Schwester mit Einschränkungen hat.“ – „Ein wertvoller Austausch, der bereichernd ist und auch Energie für das Angehen der Herausforderungen gibt.“ – „So viel mehr als ich erwartet habe.“ – „Bei mir ist ein wohliges Gefühl im Herzen entstanden, unter so vielen Gleichgesinnten zu sein.“ – „Balsam für Körper und Seele.“



(Foto: © Lebenshilfe/David Maurer)

#### Für wen:

Erwachsene Geschwister von Menschen mit Behinderung oder chronischer Erkrankung

#### Wann:

20.09.2025 (10.00 Uhr) bis 21.09.2025 (15.00 Uhr)

#### Leitung:

Manuel Spors  
Sportlehrer, Erlebnis- und Abenteuerpädagoge,  
Fachkraft für Geschwister von kranken und/oder behinderten Menschen

#### Kosten:

Teilnahmegebühr inkl. Verpflegung **und** Übernachtung  
**€ 95,00**

Teilnahmegebühr inkl. Verpflegung **ohne** Übernachtung  
**€ 85,00**

#### Wo:

Fortbildungsinstitut, Lebenshilfe-Landesverband Bayern,  
Erlangen



(Foto: © Lebenshilfe/David Maurer)

Hiermit melde ich mich verbindlich an:

#### Anschrift:

Name

Vorname

Straße / Hausnummer

PLZ

Ort

Telefon (für eventuelle Rückfragen)

E-Mail (für eventuelle Rückfragen)

- ja  
 nein

Ich bin damit einverstanden, dass Anschrift, Tel.-Nr. und E-Mail-Adresse verwendet werden um mich über Fortbildungsangebote des Lebenshilfe-Landesverbandes Bayern e.V. zu informieren.  
Mein Einverständnis kann ich jederzeit widerrufen.

Die Geschäftsbedingungen (siehe Homepage) werden anerkannt.

Ort / Datum

Unterschrift