

Selbsthilfe und Migration

vielfältig – gemeinsam – stark

Mein Leben mit dem Extra-Chromosom

Starke Eltern, starke Kinder

BM 3X21 ist eine Down-Syndrom-Elterninitiative für den Raum Bergheim, Kerpen und Pulheim. Betroffene Mütter aus ganz unterschiedlichen Kulturen und Sprachwelten treffen sich regelmäßig, um Erfahrungen aus ihren Lebenswelten auszutauschen.

Ciao! Ich heiße Elvira,

als wir die Diagnose „Trisomie 21“ in der Schwangerschaft mitgeteilt bekamen, wollte ich mir Hilfe suchen, um gewisse Fragen für meinen ungeborenen Sohn bestmöglich beantworten zu können.

Bei Google habe ich glücklicherweise einige Selbsthilfegruppen finden können. So habe ich ganz schnell Seminare und Tipps für eine gezielte Förderung unseres Sohnes finden können.

Später benötigte ich erneut Hilfe, Erfahrungen und Tipps zur Vorgehensweise beim Thema „Inklusion in der Schule“, auch hier hat mich der Informationsaustausch in der Selbsthilfe dabei unterstützt, gut vorbereitet Veranstaltungen zu besuchen oder Termine für Gespräche zu vereinbaren. Das hat uns sehr viel Sicherheit auf dem Weg in die Inklusion gegeben, die wir an unser Kind so übertragen konnten.

Heute bin ich mit meinen italienischen Wurzeln bei BM 3X21 aktiv.

Neben dem persönlichen Austausch beim Elternstammtisch oder beim Baby-Frühstück nutzen wir eine WhatsApp-Gruppe, um freudige Ereignisse zu teilen, uns gegenseitig bei Alltagsthemen zu unterstützen und neue Kontakte zu knüpfen. Wir informieren über unser Familienleben mit Down-Syndrom und setzen uns für die Verbesserung der Lebensbedingungen von Menschen mit Beeinträchtigung ein.

Mit Hilfe der GKV-Selbsthilfeförderung finanzieren wir unter anderem unsere Öffentlichkeitsarbeit.



www.bm3x21.de



„Roj baš.

In dieser Selbsthilfegruppe erhoffe ich mir ganz viele hilfreiche Informationen, die ich später anderen weitergeben könnte. Viele Fragen, die einen verrückt machen, können hier ausgesprochen und gefragt werden.

Silav û rez.“

Diana

„Здравствуйме.

Mein drittes Kind kam mit einer Behinderung zur Welt. Ich bin nach langer Suche zu einer Selbsthilfegruppe dazugestoßen. Das war ein Segen für mich. Heute freue ich mich sehr, mein Wissen mit anderen zu teilen und selbst viel dabei zu lernen.“

Tanja

Dem guten Frager ist schon halb geantwortet.
(Friedrich Nietzsche)

„Ciao!

Es ist mir wichtig, die Hilfe, die wir erfahren durften, weiterzugeben. Wissen zu erlangen und weiterzugeben ist der erste Schritt, das Leben für Menschen mit Behinderungen einfacher zu machen.“

Elvira

„Бсѐ быдем хорово

Als wir die Diagnose bekamen, haben wir den Boden unter den Füßen verloren. Durch Empfehlungen, einer Selbsthilfegruppe beizutreten, haben wir tolle Familien kennengelernt, die Down-Syndrom als Alltag mit Lachen und Weinen leben, was wir für besonders und Schicksal gehalten haben. Seitdem ist klar: Alles wird gut.“

Anna

„Merhaba, benim adım Asuman.

Ich bin eine in Deutschland geborene Türkin.

Ich habe nach der Entbindung erfahren, dass ich ein ganz besonderes Kind bekommen habe. Ich bin u.a. mit Hilfe von Selbsthilfegruppen gewachsen, stärker geworden und lerne immer noch dazu.“

Asuman

