

Dortmund, im September 2019

**Einladung zum „Fit für den Wechsel“- Workshop**

Liebes junges Mitglied,

Erwachsenwerden ist nicht immer einfach, insbesondere wenn man Spina bifida und/oder Hydrocephalus hat. Wir bieten daher einen Workshop an, der Dich auf das Erwachsenenleben mit Behinderung vorbereiten soll. In der Gruppe sprechen wir über

- Eure Zukunftspläne und die Loslösung von den Eltern,
- einen gelungenen Start ins Berufsleben,
- Besonderheiten bei Sex, Familienplanung, Alkohol & Drogen
- den bevorstehenden Wechsel in die Erwachsenenmedizin und die sozialrechtlichen Veränderungen, die sich aus dem Erwachsenwerden ergeben.

Keine Angst! Der Workshop hat nichts mit Schule zu tun. Es soll ein lockeres Treffen mit wichtigen Informationen und Antworten auf Deine Fragen, Erfahrungsaustausch mit anderen und selbstverständlich viel Spaß werden.

Der Workshop findet vom 10. bis 12.01.2020 in der Manfred-Sauer-Stiftung in Lobbach statt.

Parallel bieten wir für Eure Eltern einen Workshop zum Thema „Wenn die Kinder erwachsen werden“ an. Denn auch sie müssen lernen, dass Ihr nun (fast) erwachsen seid. Den genauen Termin teilen wir noch mit.

Kosten entstehen für euch durch den Workshop in Höhe von 90 Euro je Familie. Eine Bescheinigung für den Fehltag in der Schule/im Ausbildungsbetrieb kann gerne ausgestellt werden.

Für Rückfragen und zur Anmeldung zum Workshop stehen wir dir gerne unter 0231 8610500 oder [asbh@asbh.de](mailto:asbh@asbh.de) zur Verfügung. Wir würden uns freuen, wenn du mitmachst.

Bis bald

*Deine ASBH*

## „Fit für den Wechsel“ – Workshop für Jugendliche und ihre Eltern

### **Das ist geplant:**

- **Transfer in die Erwachsenenmedizin**  
Brauche ich wirklich einen neuen Arzt? Und wenn ja, wie finde ich ihn? Worauf muss ich achten? Was ändert sich durch den Wechsel in die Erwachsenenmedizin und die Volljährigkeit alles?
- **Ausbildung & Beruf**  
Kann ich jeden Beruf ergreifen, der mir gefällt? Muss ich meinem Chef sagen, dass ich eine Behinderung habe? Welche Rechte und Pflichten habe ich?
- **Menschen um mich herum**  
Wie kann ich besser mit den Sorgen meiner Eltern umgehen? Wie können wir Konflikte vermeiden? Wie und wann sage ich meinem Freund/meiner Freundin, dass ich eine chronische Einschränkung habe? Kann ich ganz normal Sex und Kinder haben?
- **Erwachsen werden mit chronischer Einschränkung**  
Was ist bei Partys, Alkohol, Rauchen, Drogen, Alleinleben ... zu beachten?
- **Kraftquellen**  
Wie kann ich mit Stress und krankheitsbezogenen Ängsten und Sorgen besser umgehen? Welche Ressourcen habe ich? Wo bekomme ich Unterstützung und gute Informationen?

... und natürlich viel Spaß in einer lockeren Runde mit anderen jungen Leuten ☺