



„Mi Madre“

Befähigung von Müttern mit
behinderten Kindern im Alltag“

Gefördert durch :



In Kooperation mit:



Inhalt

Vorwort	01
ALLTAG MIT EINEM BESONDEREN KIND	02
SELBSTFÜRSORGE - DU BIST WICHTIG	03
DEINE RECHTE - DEIN WEG DURCH DEN DSCHUNDEL	04
GESCHICHTEN, DIE MUT MACHEN	05
LEILAS GESCHICHTE	06
BEFÄHIGUNG DER BETREUER	07
FÖRDERUNG DER KINDLICHEN ENTWICKLUNG	08
STÄRKUNG DER FAMILIEN	09
INKLUSIVE GESELLSCHAFTEN SCHAFFEN	10
VERNETZEN UND STÄRKEN	11
ABSCHLUSS & ERMUTIGUNG	12

Vorwort

Liebe Mutter,

du hältst gerade eine Broschüre in den Händen, die dir gewidmet ist.

Sie soll dir Kraft geben, dich inspirieren, dir zeigen:

Du bist nicht allein.

Du gehst einen besonderen Weg – mit all seinen Herausforderungen, Sorgen, Freuden und kleinen Wundern.

Diese Broschüre ist entstanden, weil wir dich sehen.

Weil du gesehen werden sollst. Und weil du es verdienst, gestärkt zu werden.

Auf den folgenden Seiten findest du Geschichten von Müttern wie dir, hilfreiche Informationen, Impulse zur Selbstfürsorge und Angebote zur Vernetzung.

Empowerment beginnt dort, wo du dich selbst nicht vergisst.

Lass dich begleiten – von Wort zu Wort, von Geschichte zu Geschichte.

In Verbundenheit,
Dein NGONDA Team

2. ALLTAG MIT EINEM BESONDEREN KIND

Ein Leben voller Herausforderungen – und voller Liebe
Der Alltag mit einem Kind mit Behinderung bringt viel mit sich:

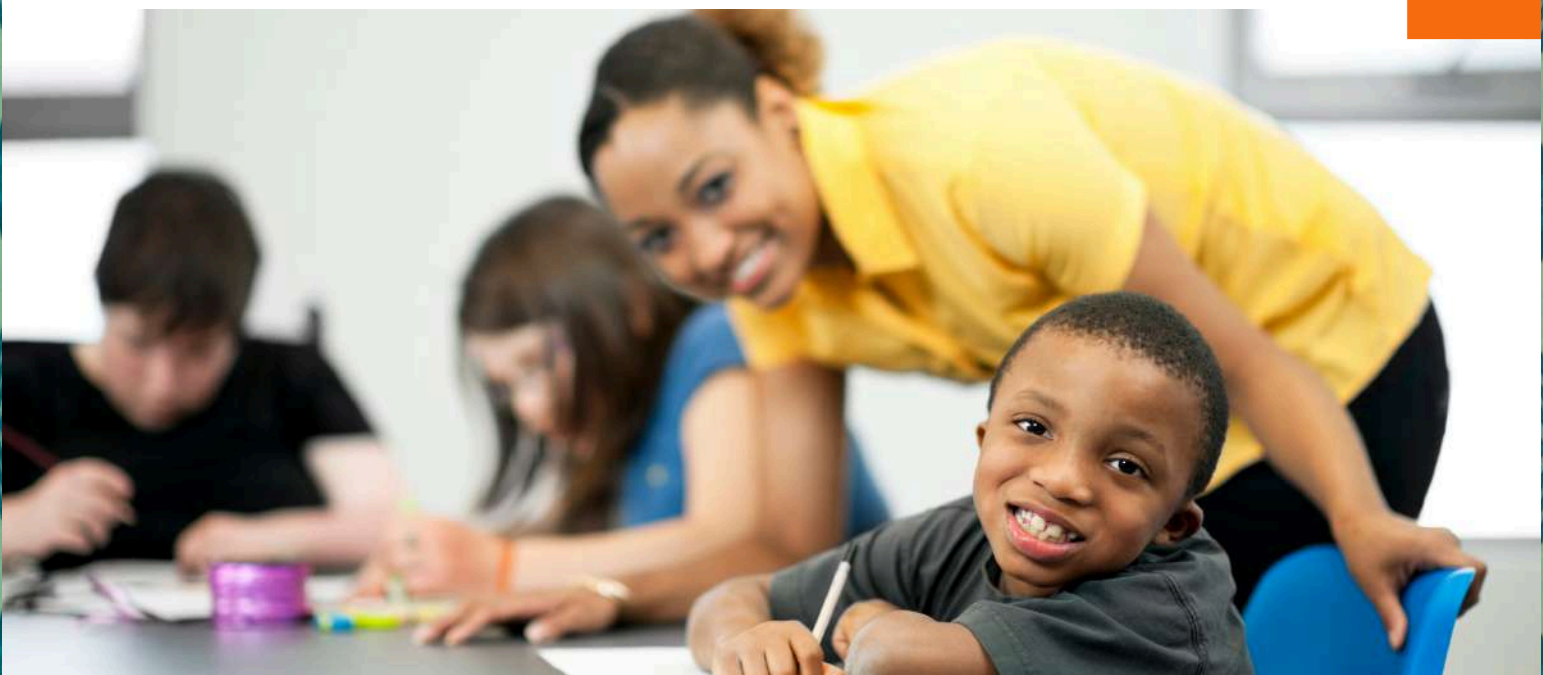
Therapien, Anträge, Arzttermine – aber auch unvergessliche Momente, Nähe, Wachstum und ein besonderes Band.

Viele Mütter übernehmen Verantwortung rund um die Uhr – oft ohne Pause, oft unsichtbar.

„Ich liebe mein Kind über alles. "Aber manchmal wäre es schön, einfach mal durchatmen zu dürfen.“ – (Zitierende Mutter)

Diese Broschüre will dich bestärken: Deine Leistung ist wertvoll.

Deine Gefühle – auch die Widersprüchlichen – sind erlaubt.
Du darfst stolz auf dich sein.



3: SELBSTFÜRSORGE – DU BIST WICHTIG

Wenn du dich selbst vergisst, verliert dein Kind auch ein Stück Sicherheit.

Selbstfürsorge heißt nicht Egoismus.

Sie heißt: auftanken, Grenzen setzen, Hilfe annehmen.

Impulse zur Selbstfürsorge:

Gönn dir bewusste Pausen, so kurz sie auch sein mögen.

Finde kleine Kraftorte: ein Kaffee in Ruhe, ein Spaziergang, ein Gespräch mit einer Freundin.

Sag "Nein", wenn du musst – ohne Schuldgefühle.

Hol dir professionelle Begleitung, wenn du merkst: Ich schaffe es nicht allein.

„Ich musste erst lernen, dass ich auch wichtig bin.“

„Du bist nicht müde, weil du schwach bist.

"Du bist müde, weil du stark warst – viel zu lange, ganz allein.“

„In deinen Augen liegt die Kraft einer Mutter,
"die jeden Tag neu beginnt – trotz allem.“

„Ich bin nicht perfekt –
aber ich bin genug. Für mein Kind. Für mich. "Für heute.“



„Ich trage keine Krone.
Aber ich trage mein Kind. Meine Sorgen. Meine
Hoffnung.

"Und das jeden Tag – still und würdevoll.“

„Meine Liebe kennt keine Norm.
Sie wächst über Grenzen, durch Diagnosen
hindurch.“

„Ich habe nicht alle Antworten.
Aber ich bin da.
"Und manchmal ist das das Wichtigste überhaupt.“

„Wo das Herz spricht, braucht es keine Worte.
"Du bist die Stimme, die Kraft, der Anker deines
Kindes.“

„Wenn ich falle, stehe ich wieder auf.
Nicht nur für mich – sondern für das kleine Herz,
das mich Mama nennt.“



4: DEINE RECHTE – DEIN WEG DURCH DEN DSCHUNDEL

Welche Unterstützungen stehen dir und deinem Kind zu?
Viele Mütter stehen oft vor Formularen, Behörden und unklaren Zuständigkeiten.

Dieser Abschnitt gibt einen kurzen Überblick über zentrale Themen:

Pflegegrad beantragen

Anspruch auf Assistenz, Entlastungsleistungen, Hilfsmittel

Inklusion in Kita/Schule

Elterngeld/Grundsicherung/Zuschüsse

Recht auf Teilhabe und Barrierefreiheit

Psychosoziale Beratung

Tipp: Wende dich an eine unabhängige Beratungsstelle – z.B. EUTB oder lokale Elternnetzwerke.



5: GESCHICHTEN, DIE MUT MACHEN



„Ich habe gelernt, meine Stimme zu erheben.“

Amina, Mutter von zwei Kindern,
eines mit Mehrfachbehinderung

Amina ist eine von vielen Müttern,
die bereit waren, ihre Geschichte zu
teilen.

In kurzen Porträts erzählen Frauen
von ihrem Alltag, ihren Hürden –
und ihren Wegen, sich nicht zu
verlieren.

„Früher dachte ich, ich bin die
Einzige. Heute weiß ich: Ich bin Teil
einer starken Gemeinschaft.“



6. LEILAS GESCHICHTE



Ich habe den Mut gefunden, meine Stimme zu erheben.

Leila wurde blind geboren. Ihre Mutter, Fatou, fürchtete um ihre Zukunft in einer Welt, die Behinderungen oft übersieht. Doch anstatt sich zu verstecken, unterstützt Fatou Leila mit Musik, Geschichtenerzählen und dem Erlernen der Blindenschrift.

Leila wird zu einer begnadeten Pianistin und ihre Musik öffnet Türen und verändert die Meinung der Menschen. Fatous Mut beweist, dass Behinderungen nicht den Wert oder das Potenzial eines Kindes bestimmen.



7. BEFÄHIGUNG DER BETREUER



Wenn Frauen Unterstützung erhalten, gewinnen sie Selbstvertrauen und die Fähigkeit, sich um die besonderen Bedürfnisse ihrer Kinder zu kümmern. Gestärkte Mütter werden zu starken Fürsprechern für die Rechte ihrer Kinder und deren Integration.



8. FÖRDERUNG DER KINDLICHEN ENTWICKLUNG

Wenn Mütter die richtigen Ressourcen - Therapie, Bildung und finanzielle Unterstützung - erhalten, haben ihre Kinder eine bessere Chance, sich körperlich, emotional und sozial zu entwickeln.



9. STÄRKUNG DER FAMILIEN



Die Unterstützung von Frauen stärkt die gesamte Familie. Stabile, unterstützte Mütter schaffen ein nährendes Umfeld, in dem alle Familienmitglieder gemeinsam wachsen und erfolgreich sein können.



10. INKLUSIVE GESELLSCHAFTEN SCHAFFEN

Wenn wir Frauen und ihren Kindern mit Behinderungen helfen, fördern wir die Integration und bekämpfen die Stigmatisierung. Dadurch wird eine mitfühlendere und akzeptierende Gesellschaft für alle geschaffen.



VERNETZEN UND STÄRKEN

Gemeinsam geht mehr

Ob in lokalen Selbsthilfegruppen, Online-Foren oder bei Empowerment-Workshops – der Austausch mit anderen Müttern kann heilend und kraftvoll sein.

Finde heraus, was es in deiner Nähe gibt.

Beratungsstellen | Selbsthilfegruppen |
Elternnetzwerke | WhatsApp-/Telegram-Gruppen

„Ich habe gelernt: Es ist keine Schwäche, Hilfe zu suchen. Es ist Stärke.“







ABSCHLUSS & ERMUTIGUNG




Du bist nicht allein. Und du bist gut, so wie du bist.
Diese Broschüre ist keine Lösung für alles.
Aber sie ist ein Anfang. Ein Zeichen, dass du gesehen wirst.
Dass du wertvoll bist.

Deine Liebe ist eine Kraft. Deine Erschöpfung ist verständlich. Deine Hoffnung ist berechtigt.
Bleib in Verbindung. Mit dir. Mit anderen. Mit dem Leben.

KONTAKTINFORMATIONEN

-  Office: 0241 47 59 43 51
-  An initiative of NGONDA e.V.
-  Email ngondaev@gmail.com
-  Charity (ngonda-ev.com)

 Contact for appointments:

 hello@ngonda-ev.com or by
phone at 0241 47594351