

FACHTAGUNG ZUM MUTTERTAG

Arbeit, Familie, Pflege, Ich – Vereinbarkeit im Alltag

» 8. bis 10. Mai 2026 in Erkner bei Berlin

Wie jongliere ich im Alltag Familie, Pflege, Beruf und möglicherweise Ehrenamt und meine eigenen Bedürfnisse? Wo wünsche ich mir mehr Unterstützung – privat, beruflich oder gesellschaftlich? Welche Angebote zur Unterstützung gibt es für mich und meine Familie? Wie gehen andere Mütter mit ähnlichen Situationen um und welche Erfahrungen haben sie gemacht?

Diese und ähnliche Fragen stellen sich viele Mütter in Pflegeverantwortung. Für Mütter von Kindern mit Behinderung ist es oft schwierig, hier Antworten und Wege zu finden. Die Tagung widmet sich diesen Fragen und möglichen Antworten. Sie beleuchtet die rechtlichen Rahmenbedingungen und stellt Unterstützungsmöglichkeiten für Mütter und Familien vor. Erfahrungsberichte zeigen konkrete Beispiele und Strategien. Sie regen zum gegenseitigen Erfahrungsaustausch zwischen den Teilnehmerinnen an. Workshops geben konkrete Anregungen für Entlastung und Ausgleich. In einer Podiumsdiskussion mit Vertreterinnen aus Politik und Verbänden wird erörtert, welche gesellschaftlichen und politischen Veränderungen notwendig sind, um echte Vereinbarkeit zu ermöglichen und die besondere Belastung pflegender Mütter anzuerkennen.

Zur Auseinandersetzung mit dieser Thematik lädt die Bundesfrauenvertretung des bvkm herzlich alle interessierten Mütter von Kindern mit Behinderung ein. Frauen jeden Alters sind herzlich willkommen. Eingeladen sind auch andere Fachfrauen und Multiplikatorinnen.

PROGRAMM

Freitag, 8. Mai 2026

>> ab 16:30 Uhr	Anreise
>> ab 18:00 Uhr	Abendessen
>> 19:00 Uhr	Beginn der Fachtagung zum Muttertag Moderation der gesamten Tagung: Helga Kiel
Begrüßung	
Gertrud Zürrlein, Vorsitzende der Bundesfrauenvertretung des bvkm Beate Bettenhausen, Vorsitzende des bvkm Vorstellung der Bundesfrauenvertretung	
Ankommen, Kennenlernen und gemeinsamer, geselliger Ausklang	

Samstag, 9. Mai 2026

>> 9:00 Uhr	Vortrag: Vereinbarkeit von Pflege und Beruf N.N.
>> 10:00 Uhr	Kaffeepause
>> 10:30 Uhr	Panel: Zwischen Liebe und Existenz: Erfahrungsberichte aus der Bundesfrauenvertretung Dr. Berit Becker-Wagner, Gesa Borek, Petra Roth
>> 12:00 Uhr	Mittagessen
>> 14:30 Uhr	Workshop: Phase 1
>> 16:00 Uhr	Pause
>> 16:45 Uhr	Workshop: Phase 2
>> 19:00 Uhr	Abendessen
>> ab 20:30 Uhr	Kulturprogramm – Line-Dancing Carmen Junkherr

Sonntag, 10. Mai 2026

>> 9:00 Uhr	Vortrag: Berufstätig sein mit einem Kind mit Behinderung – Der rechtliche Rahmen zur Vereinbarkeit Prof. Dr. Katja Nebe, Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg
	Podiumsdiskussion: Zwischen Wunsch und Wirklichkeit – Vereinbarkeit für Mütter von Kindern mit Behinderung Eine sozialpolitische Diskussion mit Vertreterinnen aus Politik und Verbänden Prof. Dr. Katja Nebe, Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg Claudia Altwasser, stellvertretende Vorsitzende Deutscher Frauenrat Beate Bettenhausen, Vorsitzende bvkm Weitere angefragt
>> 11:30 Uhr	Ende der Tagung
>> 12:00 Uhr	Bundesfrauenversammlung
>> 13:00 Uhr	Mittagessen

WORKSHOPS

Nachfolgend werden die Workshops vorgestellt. Sie können während der Tagung zwei dieser Workshops besuchen. Bitte wählen Sie bei der Anmeldung **drei** Workshops aus, sodass wir bei der Zuteilung eine Ausweichmöglichkeit haben. **Bitte beachten Sie:** dass der Workshop „Alleinerziehende: Austausch und Perspektive“ im Gegensatz zu den anderen Workshops nicht mit zwei verschiedenen Gruppen, sondern durchgehend mit derselben Gruppe über beide Zeitblöcke stattfinden wird.

1. Workshop „Spaß am Trommeln – Brasilianische Rhythmen“

Das Schöne beim Trommeln ist: Man kann sofort beginnen – es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

Trommeln in der Gruppe verbindet, macht Spaß und gute Laune, groovt und stärkt.

Sara Ullrich, Terra Brasilis, Berlin

2. Workshop „Traditionelles Bogenschießen – Achtsamkeit in Bewegung“

Das intuitive Bogenschießen mit traditionellen Holzbögen schult die Körperwahrnehmung und fördert die innere Konzentration. Die Treffsicherheit hängt direkt mit der eigenen körperlichen und mentalen Ausrichtung zusammen. In belastenden Situationen bietet diese Methode einen praktischen Ansatz, um die Selbstwahrnehmung zu stärken, gelassener zu reagieren und zielgerichteter zu handeln.

Sylvie Ballofet, Trainerin für Bogenschießen, Berlin

3. Workshop „WenDo – Selbstbehauptung, Selbstverteidigung und Selbstfürsorge“

In diesem Workshop können Frauen gemeinsam lernen auf ihr Bauchgefühl zu hören und Grenzen zu setzen. Sie werden darin gestärkt, selbstbewusst Nein oder Stopp zu sagen. Im Wendo-Workshop geht es um mehr als Selbstverteidigung: Er stärkt Frauen darin, für sich, ihre Wünsche und Rechte einzutreten und die eigenen Talente und Stärken zu erkennen. Der Workshop ist offen für alle Frauen, unabhängig von Alter oder körperlichen Fähigkeiten.

Patty Rams, Wendo Berlin-Brandenburg

4. Workshop „Lachyoga – Gute Laune tanken“

Durch Lachübungen und eine Kombination aus Atemübungen aus dem Yoga wird eine positive Auswirkung auf Körper und Psyche erreicht. Durch die Gruppendynamik und verschiedene spielerische Übungen wird das anfänglich gespielte Lachen meist zu einem echten spontanen Lachen.

Maren Seemann, Lachyoga-Lehrerin und Coach, Hamburg

5. Workshop „Kräuterwissen aus der Natur“

Der Workshop vermittelt Kräuterkompetenz durch die praktische Auseinandersetzung mit heimischen Pflanzen und ihrer natürlichen Umgebung.

Anne Louise Merrill, Hands on Plants, Kräuterpädagogin

6. Workshop „Fotoworkshop mit dem Smartphone“

Eine kreative Auszeit: In diesem Workshop entdecken die Teilnehmerinnen die fotografischen Möglichkeiten ihres Smartphones. Sie lernen, wie sie besondere Momente eindrucksvoll festhalten – von Familienfotos bis zu kleinen Alltagsschönheiten. Mit praktischen Tipps und Zeit zum Ausprobieren.

Carina Spreitzer, HerFilms, Berlin

7. Workshop „Dotting auf Steinen - entspannt zum eigenen Kunstwerk“

In diesem Workshop wird die Technik des Dottings vermittelt. Die Teilnehmerinnen lernen, Punkt für Punkt ein eigenes Kunstwerk auf einem Stein zu gestalten und diese Technik mit einfachen Mitteln auch zuhause umzusetzen. Die ruhige, achtsame Arbeitsweise wirkt entschleunigend und ermöglicht einen kreativen Ausgleich zum oft stressigen Alltag. Durch die Kombination unterschiedlicher Farben und Muster kann jede Teilnehmerin ihren eigenen gestalterischen Ausdruck finden und einzigartige Stücke erschaffen.

Silke Hausberg, VKM Alsbachtal, Oberhausen

8. Workshop „Alleinerziehend: Austausch und Perspektive“

Alleinerziehend und ein Kind mit Behinderung – diese Doppelbelastung stellt Eltern vor besondere Herausforderungen. Dieser Workshop bietet Raum für ehrlichen Austausch und gegenseitige Unterstützung. Es werden wichtige Zukunftsfragen thematisiert: der Übergang zur Volljährigkeit mit seinen rechtlichen Besonderheiten und die Frage der langfristigen Absicherung des eigenen Kindes.

N.N.

9. Workshop „Selbstbewusstsein stärken und Schlagfertigkeit trainieren“

Mit Hilfe von einfachen Übungen, Spielen und Techniken aus dem Schauspiel lernen wir wieder authentisch mit uns und unseren Gefühlen in Kontakt zu kommen. Wir trainieren unsere Spontanität, unsere Wahrnehmung und Überzeugungskraft. Elemente aus dem Lachyoga, und dem Stimm- und Präsenztraining dienen uns in diesem Workshop als Sprungbrett in eine Welt, in die wir als pflegende Eltern kurz abtauchen und uns wieder auftanken können, um in herausfordernden Situationen souverän und selbstsicher aufzutreten zu können. Wir werden uns bewegen, atmen, fühlen, lachen und uns gegenseitig überraschen.

Daniela Hofsneider, Mein Herz lacht, Berlin

10. Workshop „Gut vorbereitet sein – Notfall- und Krisenplanung“

Für den Notfall vorsorgen bedeutet Kontrolle zurückgewinnen. Der Workshop vermittelt konkrete Tools zur Erstellung eines persönlichen Krisenplans. Durch die Reflexion bereits bewältigter Krisen erkennen Sie, welche Strategien bei Ihnen bereits funktioniert haben. Wir erarbeiten gemeinsam, was Ihnen in Krisensituationen Sicherheit gibt und den Katastrophengedanken nimmt.

Mag. Michaela Borsberg, Klin. Psychologin in der Neurologie, sowie im Krisendienst Psychiatrie Oberbayern

INFO BÖRSE

Als dauerhaftes Angebot richten wir eine Info-Börse ein, ein Informations- und Austauschangebot in schöner Atmosphäre. Bringen Sie mit, was Sie mit anderen Frauen teilen möchten – Infos zu Ihrer Frauengruppe vor Ort, hilfreichen Websites, guten Einrichtungen, Podcast-Empfehlungen etc. Zudem wird es die Möglichkeit geben, mit den Teilnehmerinnen persönlich zu den mitgebrachten Materialien ins Gespräch zu kommen.

BUNDESFRAUENVERSAMMLUNG

Am 10. Mai findet im Anschluss an die Tagung die Bundesfrauenversammlung des bvkm statt. Diese wird von Frauen gebildet, die einem ordentlichen Mitglied des bvkm (Orts-/Kreisvereine oder ggf. Landesverbände) angehören und damit stimmberechtigt sind. Sie wählt **die Bundesfrauenvertretung**, nimmt deren Zweijahresbericht entgegen und entscheidet über das zukünftige Zweijahresprogramm.

Zu Austausch und Beratung sind alle Teilnehmerinnen herzlich eingeladen.

Zur Bundesfrauenversammlung 2026 anmelden können Sie sich mit der Anmeldung zur Fachtagung zum Muttertag.

Informationen zur Bundesfrauenversammlung und -vertretung finden Sie auf: www.bvkm.de

ORGANISATION

Ort

Bildungszentrum Erkner bei Berlin

Seestraße 39

15537 Erkner

Telefon: 03362 769-0

E-Mail: empfang@bz-erkner.de

<http://bz-erkner.com>

Kosten

Wir stellen Ihnen drei Teilnahmebeiträge zur Auswahl, sodass Sie sich im Rahmen Ihrer Möglichkeiten für einen dieser Beiträge entscheiden können. Sollten die Kosten ein Teilnahmehindernis darstellen, nehmen Sie bitte Kontakt zu uns auf.

Dies sind die Teilnahmebeiträge (einschl. Verpflegung und Übernachtung, Anreisekosten werden nicht übernommen):

Regulärer Teilnahmebeitrag: 120,00 Euro

Reduzierter Teilnahmebeitrag: 90,00 Euro

Solidarbeitrag: 150,00 Euro

Mit dem Solidarbeitrag kann die Teilnahme von Frauen ermöglicht werden, denen es nicht möglich ist, den regulären Beitrag zu zahlen.

Für die freiwillige Teilnahme an dem Kulturprogramm (Samstagabend) wird ein Kostenbeitrag von 10 Euro (5 Euro bei reduziertem Beitrag) erhoben.

Betreuung von Kindern, Jugendlichen oder Erwachsenen

Es wird kein paralleles Betreuungsprogramm angeboten. Die Bundesfrauenvertretung des bvkm empfiehlt, nach Möglichkeit ohne Kind(er) teilzunehmen und sich an diesem Wochenende Zeit für sich selbst zu nehmen. Frauen, die keine Möglichkeit haben, die Betreuung Ihrer Kinder während der Tagung sicherzustellen, sind wir aber gern behilflich. Bitte wenden Sie sich dafür möglichst umgehend an die Geschäftsstelle des bvkm: frauentagung@bvmk.de, Tel: 0211 640 04-10.

Anmeldeschluss: 1. Februar 2026

Die Online-Anmeldung finden Sie auf www.bvkm.de

Kontakt

Bundesverband für körper- und mehrfachbehinderte Menschen e.V. (bvkm)

Brehmstraße 5-7,

40239 Düsseldorf

Tel: 0211 64004-10

Fax: 0211 64004-20

Mail: frauentagung@bvmk.de

www.bvkm.de

Mit freundlicher Unterstützung der Aktion Mensch.