

## 21 Hoch 3 e.V.

Verein von Eltern für Kinder mit Trisomie 21  
in Bremen und umzu

Wir sind Eltern von Kindern mit Trisomie 21 und erfahren im Alltag, was es bedeutet, mit einem Kind mit Behinderung zu leben. Trisomie 21, auch als Down-Syndrom bekannt, beschreibt eine Behinderung, die durch eine Veränderung der Gene verursacht wird.

Als Familien sind wir alle vor besondere Herausforderungen gestellt, aber die gegenseitige Unterstützung gibt uns Kraft und Energie, um die Entwicklung unserer Kinder bestmöglich zu fördern. Gemeinsam besitzen wir einen Wissens- und Erfahrungsschatz, den wir gerne weitergeben möchten.

### Der Verein 21 Hoch 3 e. V.

Vorläufer des Vereins war der Elternkreis Down Syndrom unter dem Dach der Lebenshilfe Bremen e.V. Im Jahr 2009 haben sich die Eltern entschlossen, durch die Gründung des Vereins 21 Hoch 3 e.V., Verein von Eltern für ihre Kinder mit Trisomie 21 in Bremen und umzu, die Aktivitäten des bisherigen Elternkreises auf ehrenamtlicher Grundlage zu professionalisieren. 21 Hoch 3 e.V. ist eine Selbsthilfegruppe, deren Mitgliederzahl seitdem auf 90 Familien (Stand 2018) angewachsen ist. Ziel des gemeinnützigen Vereins ist die Unterstützung von Familien in Bremen und umzu bei der Erziehung, Förderung und Pflege ihrer Kinder mit Trisomie 21. Im Mittelpunkt der konkreten Arbeit des Vereins stehen Projekte für Kinder und Jugendliche, die gegenseitige Beratung und Unterstützung der Eltern, die Organisation von Fortbildungen und eine Öffentlichkeitsarbeit, die zum Abbau von Vorurteilen gegenüber Menschen mit Trisomie 21 beitragen soll.

### Das Leben mit einem Kind mit Trisomie 21

Wenn ein Kind mit Trisomie 21 geboren wird, ist die Familie am Anfang oft traurig und verunsichert. Mit der Zeit entdecken die Eltern, dass das Leben mit einem außergewöhnlichen Kind keineswegs nur enttäuschend ist, sondern auch sehr bereichernd. Kinder mit Trisomie 21 sind oft freundlich, unverstellt und kontaktfreudig; ihre Lebensfreude ist ansteckend.

Andererseits gehen mit der Behinderung häufig weitere Krankheiten einher, Therapien, Arztbesuche und Förderung kosten viel Zeit, es bleibt wenig Zeit und Energie für die Geschwisterkinder, den Partner / die Partnerin oder eigene Freizeitaktivitäten.

Gerade wenn die Kinder mit Behinderung dem Kleinkindalter entwachsen sind, eingeschult werden, in die Pubertät kommen oder sich im Übergang von der Schule ins Arbeitsleben befinden, werden die Unterschiede zum Leben der „Anderen“ stärker, spüren Eltern die Einschränkungen, die die Gesellschaft auferlegt, in allen Lebensbereichen.

### Angebote

#### Angebote für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene

21 Hoch 3 e.V. organisiert Kurse, Seminare, Sport- und Freizeitgruppen und Ferienbetreuung für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene mit Trisomie 21 oder einer ähnlichen Behinderung. Neben dem Spaß an der Sache wird bei allen Angeboten Wert auf die Förderung von Autonomie, Selbständigkeit und Selbstwertgefühl gelegt. D

Das vielfältige Angebot reicht vom Freizeittreff am Wochenende über einen Leseclub, Musikkurse, Sport- und Psychomotorikgruppen bis hin zu Seminaren zur Sexualaufklärung oder einem Wohntraining für junge Erwachsene.

Diese Angebote sind speziell auf die Interessen, das Tempo und den Unterstützungsbedarf der Kinder und Jugendlichen abgestimmt. Hier können sich junge Menschen mit ähnlichen Stärken und Schwächen kennenlernen und Freunde finden. Alle Angebote werden von geschulten Betreuerinnen und Betreuern begleitet.

### **Angebote für Eltern und Interessierte**

Bei 21 Hoch 3 e.V. existieren Gruppen für Eltern, die sich regelmäßig zum Erfahrungsaustausch, zur gegenseitigen Beratung und Unterstützung treffen. Außerdem organisiert der Verein Fortbildungen, Vorträge und Workshops, entweder exklusiv für Eltern oder für Eltern und Fachkräfte wie Erzieher/innen, Frühförderer/Frühförderinnen und Lehrer/innen.

Die Themen reichen von der Förderung (z.B. des Spracherwerbs) über spezielle Herausforderungen bei der Erziehung bis hin zu rechtlichen Fragestellungen (z.B. Pflegeversicherung, Behindertentestament).

Im Kern steht die Vermittlung von aktuellem Wissen, die Entwicklung von Lösungen für Probleme und die gemeinsame Planung von weiteren Angeboten des Vereins.

### **Angebote für Familien**

Beim Neujahrsbrunch, bei Ausflügen und Familienfreizeiten treffen sich Eltern, Kinder und Geschwister. Hier lernen sich Familien mit Kindern verschiedener Altersgruppen kennen und in den Gesprächen werden oft nebenbei wertvolle Anregungen weitergegeben. Geschwisterkinder können sich hier mit anderen Geschwistern in derselben besonderen Situation austauschen.

Bei den Familienfreizeiten, die teilweise als Bildungsurlaub anerkannt sind, haben die Eltern in Seminaren Gelegenheit, sich intensiv mit einem Thema auseinanderzusetzen.

---

## **Bürozeiten**

dienstags 10.00 – 14.00 Uhr

donnerstags 10.00 – 14.00 Uhr

### **Außerhalb der Bürozeiten:**

Wenn das Büro nicht besetzt ist, schreiben Sie uns gerne eine E-Mail.

Bitte beachten Sie, dass das Büro in den Schulferien nicht besetzt ist!

### **? auf die Merkliste**

#### **Adresse:**

Admiralstraße 98/98a

28215 Bremen

 [Google Maps](#)

#### **Telefon:**

0421 37 83 69 10

#### **Fax:**

0421 37 83 69 12

**E-Mail-Adresse:**

[Verein-21Hoch3@t-online.de](mailto:Verein-21Hoch3@t-online.de)

**Internetadresse:**

[www.21hoch3.de](http://www.21hoch3.de)