

## Das Projekt

Ab einem gewissen Alter ist es für gesunde Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene selbstverständlich, immer mehr Zeit ohne Eltern zu verbringen, sich nach und nach von ihnen zu lösen, eigene Wege zu gehen und sich in ihrer Selbstständigkeit und Unabhängigkeit zu erproben.



Etwas anderes ist es für neuromuskulär erkrankte Jugendliche, die aufgrund des progressiven Verlaufs der Krankheit und den damit verbundenen zunehmenden Behinderungen

und körperlichen Einschränkungen gezwungen sind, sich immer mehr an ihre Eltern zu binden.

Wir, der Verein Sommeraufbruch, ermöglichen Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen mit neuromuskulären Erkrankungen eine elternunabhängige Sommerfreizeit. Die altersgemäßen Wünsche und Bedürfnisse stehen bei uns an erster Stelle.

## Kontakt

### Sommernautbruch e.V.

Ziel und Zweck des Vereins ist die finanzielle Förderung, die Organisation und die Durchführung des Projektes „Sommeraufbruch“ und von Projekten, die der Konzeption von „Sommeraufbruch“ entsprechen.

### Ansprechpartnerinnen:

Organisation/Leitung Großer Sommeraufbruch  
Lena Annmarie Zabel  
Westring 275, 24116 Kiel  
0160/91390924  
[LZabel@web.de](mailto:LZabel@web.de)  
Instagram: @sommernautbruch

Organisation Kleiner Sommeraufbruch, Vorstand  
Christiane Schuster  
Stiller Weg 15, 22607 Hamburg  
0163/5997923  
[info@sommernautbruch.de](mailto:info@sommernautbruch.de)  
Website: [www.sommernautbruch.de](http://www.sommernautbruch.de)

### Spendenkonto:

Sommernautbruch e.V.  
Postbank Hamburg  
IBAN: DE78 2001 0020 0086 7302 00  
BIC: PBNKDEFFXXX

### Geschäftsstelle Sommeraufbruch e.V.

1. Vorsitzender Udo Niedersträßer  
Am Bahndamm 6  
25876 Schwabstedt



**Urlaub ohne Eltern?**  
**Bei uns ist das möglich 😊**

**Wir denken in Möglichkeiten –  
nicht in Einschränkungen! 😊**



## Infos zur Freizeit

### Wo:

Wassersportzentrum It Sailhûs,  
Mardyk 11, 8581 KG Elahuizen, Niederlande

### Unterkunft:

Barrierefreie Wohnungen mit Pflegebetten und  
Hilfsmitteln, direkt am IJsselmeer

### Was:

Barrierefreier Wassersport (Katamaran fahren,  
Segeln, Pontonboot), Ausflüge u.a. nach Amsterdam  
und Groningen, Schwimmen im Meer, Lagerfeuer,  
Spieleabende; Bergfest (Party), Entspannung und  
viele mehr ☺

### Wann:

16.07.2021 – 23.07.2021 kleiner Sommeraufbruch  
23.07.2021 – 01.08.2021 großer Sommeraufbruch

### Kosten:

Eigenbeteiligung 150 – 250 Euro (je nachdem  
welcher Zeitraum)

### Pflege:

Interdisziplinäres Team, 1:1 Betreuung,  
Jeder Urlauber bekommt seine eigene Assistenz,  
zusätzlich fahren noch Nachtwachen mit

### Team:

Ein\*e Koch/Köchin, eine examinierte Pflegeperson,  
Nachtwachen, Assistent\*innen, Projektleitung

## Ziele



1. Förderung der Eigenständigkeit der Jugendlichen
2. Stärkung ihres Selbstbewusstseins
3. Austausch mit gleichaltrigen Erkrankten
4. Entlastung ihrer Eltern

Und vor allem **Spaß!**



## Erlebnisbericht



„Der Sommeraufbruch ist eine Win-Win Situation:  
Für mich, weil ich ohne meine Eltern Urlaub machen  
kann und für meine Familie, da sie währenddessen  
die Möglichkeit haben, neue Kraft zu tanken. Vor Ort  
haben wir mit den Assistent\*innen sehr viel Spaß,  
lösen uns von dem Alltag und erleben neue  
Abenteuer. In dieser Zeit gibt es keine Unterschiede  
zwischen den Menschen – das ist schön!“  
(Julia Niederstraßer)

