



Gruppenleitung: Dr. Gisela Swoboda  
Schlossstraße 3, 72336 Balingen  
Telefon 07433 / 5840  
E-Mail: kontakt@reitenmithandicap.de

## **Die Vorteile von RmH auf einen Blick**

### **Wir sind auf der Welt um zu leben und zu genießen und nicht um zu klagen über das was wir nicht (mehr) können.**

Wir sind eine Interessengemeinschaft von Menschen, die in einem geschützten Bereich mit qualifizierten Trainern und Sicherheitsstandards gemäß dem DOSB in Verbindung mit Pferden Bewegung erfahren und verbessern wollen, Mut zu selbstbestimmtem Handeln nach einem „Schlag“ entwickeln und soziale Integration in einer neuen Umgebung ausbauen wollen.

Eigeninitiative, Geduld mit uns selbst und den anderen, Anerkennung auch noch so kleiner Erfolge, die Gemeinschaft mit der Familie und verschiedenen anderen Interessengruppen stehen dabei im Mittelpunkt für ein größeres Wohlbefinden.

#### Meine Chancen als

- Betroffener

Ich habe die Möglichkeit mit Pferden umzugehen, Reiten zu lernen auch ohne eigenes Pferd und mit beschränkten finanziellen Mitteln. Ich kann mit anderen Sport und Schwimmen in einer Gemeinschaft des Verstehens ausüben, Feld, Wald und Wiesen wieder erobern, Hilfe bei speziellen Fragen erhalten. Vor allem kann ich erfahren, dass ich so, wie ich bin, gebraucht werde und meine Fähigkeiten einbringen und weiterentwickeln kann – ohne Zeitdruck, ohne Leistungsdruck.

- Angehöriger

Ich erfahre Entlastung bei der Betreuung meines Partners, finde Informationen zu Problemen, Möglichkeiten zu gemeinsamer Freizeitgestaltung, in der jedes Handicap in den Hintergrund tritt. Ich habe die Möglichkeit mir selbst etwas Gutes zu tun wenn ich mit meinem Partner mitgehe. Ich finde Verständnis durch gleichermaßen betroffene Angehörige.

- Außenstehender

# RmH Selbsthilfegruppe Reiten mit Handicap - Balingen

In Zusammenarbeit mit der Deutschen Schlaganfallhilfe

Ich kann in meiner Freizeit meinen Traum von Pferden mit sozialem Engagement verbinden. Ich kann durch Übernehmen von durch Patenschaften Gutes tun.

## **Weitere Informationen zu uns und unserer Gruppe:**

Die SHG Reiten mit Handicap hat die Verbesserung der Lebensqualität von Menschen mit einem erworbenen Handicap zum Ziel.

In Eigeninitiative durch das Miteinander und Füreinander und durch den heilsamen Kontakt zu Pferden sich selbst Gutes tun und die eigenen Entwicklungspotentiale ausschöpfen.

Ein Beitrag zur Verbindung von Bewegung, sozialer Integration und lebenslangem Wohlbefinden.

## **Hintergrund:**

Bei allen Menschen bestehen die gleichen Grundbedürfnisse nach Geborgenheit in einer Gemeinschaft mit dennoch selbstbestimmtem Handeln innerhalb dieser. Jedem Menschen sind hierfür individuell Grenzen gesetzt, die uns herausfordern oder limitieren können. Und nach einem lebensveränderndem Ereignis ist das kein Haar anders, auch wenn sich die individuellen Grenzen urplötzlich ganz massiv verändert haben. Zu glauben, dass dies möglich ist, oder dies zu erfahren braucht es Mut und Selbstvertrauen und gute Freunde.

Ein wesentliches Merkmal für selbstbestimmtes Handeln ist die Fähigkeit, sich eigenständig zu bewegen, sowohl geistig und als auch körperlich von einem Ort zum anderen.

Neben der Bewegungsfähigkeit ist die Selbstbestimmung über Geben und Annehmen von einer ganz elementaren Bedeutung für die Zufriedenheit des einzelnen in der jeweiligen Situation. Wer selbst etwas geben kann, kann unendlich viel leichter Hilfe annehmen und weiß intuitiv um die beglückende Wechselwirkung eines solchen Prozesses auch ohne hochtrabende wissenschaftliche Erklärung. Diese Erfahrung zu machen braucht anfangs einen geschützten Bereich von Verständnis und Wohlwollen. Aus dem Erfolg erwächst die Motivation für weitere sozialkompetente Entwicklung.