



**BM 3X21 -  
Down-Syndrom-Elterninitiative  
im nördlichen Rhein-Erft-Kreis**

Über unsere Selbsthilfegruppe



## Schwanger und viele Fragen?

Sie sind schwanger und sind sich unsicher, ob Sie einen nicht invasiven Pränataltest (NIPT) auf Trisomie 21 machen lassen möchten? Kontaktieren Sie uns gerne, um zu besprechen, welche Vor- und Nachteile ein solcher Bluttest mit sich bringt.

Vielleicht haben Sie auch bereits einen NIPT gemacht und das Ergebnis war auffällig? Unsere Peer-Berater\*innen nehmen sich gerne Zeit für ein Gespräch und erzählen von ihren persönlichen Erfahrungen und ihrem Familienalltag.

## Baby-Welcome

Egal ob man die Diagnose während der Schwangerschaft oder nach der Geburt erhält – sie kommt immer unerwartet! Es braucht Zeit, die Diagnose zu verdauen und die Gefühle zu sortieren.

Alle Eltern von Kindern mit Down-Syndrom können sich noch gut an die erste Zeit nach der Diagnose erinnern. Vielleicht ist deshalb die Hilfsbereitschaft in der „DS-Community“ so groß.

Neue Babys werden in unserer WhatsApp-Gruppe oder im Rahmen eines persönlichen Babybesuchs herzlich willkommen geheißen, die Eltern mit ersten Informationen versorgt.

Jede\*r geht mit der Diagnose anders um. Manche fallen für Wochen oder sogar länger in ein tiefes Loch, andere richten rasch ihr Krönchen und organisieren ihren Alltag, der anders werden wird als erwartet.

Die wichtigsten Themen für die ersten Wochen: Ankommen und gaaaaanz viel Kuschelein!



# Selbsthilfe

Für alle, die beim Stichwort „Selbsthilfegruppe“ an muffige Hinterzimmer, Stuhlkreis und verschämt vorgetragene Probleme denken:  
Bei uns nicht!

Wir lassen es uns bei unseren Stammtischen gut gehen und tauschen uns über verschiedenste Themen aus. Wir schämen uns weder für unsere Kinder noch für die Themen, die wir im Alltag lösen müssen.

Und wenn wir uns mal wieder über zu viel Bürokratie, zu fragile Brillengestelle oder eine andere herausfordernde Situation geärgert haben, darf das ruhig jede\*r mitbekommen!

Um allen eine Teilnahme zu ermöglichen, finden die monatlichen Elternstammtische abwechselnd in verschiedenen Restaurants im nördlichen Rhein-Erft-Kreis und online statt.

Neben dem persönlichen Austausch beim Elternstammtisch, nutzen wir eine WhatsApp-Gruppe, um freudige Ereignisse zu teilen, uns gegenseitig bei Alltagsthemen zu unterstützen und neue Kontakte zu knüpfen.

# Vernetzung

Wir bringen uns regional und überregional in zahlreiche Projekte, Arbeitskreise und Netzwerke ein, um das Recht auf umfassende Teilhabe für Menschen mit Down-Syndrom einzufordern.

Ganz besonders am Herzen liegen uns dabei die Themen „inklusive Bildung“ und „inklusive Freizeitangebote“..



## Über uns

Die Selbsthilfegruppe „BM 3X21“ wurde im Juni 2018 von Vera Bläsing gegründet. Das „BM“ im Namen steht für das KFZ-Kennzeichen des Rhein-Erft-Kreises, das „3X21“ für das Chromosom 21, das bei Menschen mit Trisomie 21 drei- statt zweifach vorhanden ist.

Unsere Gruppe besteht aktuell aus 35 Familien mit Extra-Chromosom 21. Die Familien leben überwiegend im nördlichen Rhein-Erft-Kreis.

Zur Gruppe gehören Kinder mit Trisomie 21 vom Baby- bis zum jungen Erwachsenenalter. Die meisten haben noch jüngere oder ältere Geschwister.

Dementsprechend vielfältig sind die in der Gruppe diskutierten Themen. In einer WhatsApp-Gruppe und bei (Online-) Stammtischen tauschen wir Eltern unsere Erfahrungen aus und unterstützen uns dadurch gegenseitig.

Egal aus welchem Grund Sie sich für das Thema „Down-Syndrom“ interessieren – wir freuen uns über jeden Anruf, jede E-Mail und jedes persönliche Gespräch!



bm3x21@web.de  
bm3x21.de



Außer Deutsch sprechen wir – mehr oder weniger gut – die folgenden Sprachen:

Arabisch, Aramäisch, Armenisch, Dänisch, Englisch, Französisch, Italienisch, Kölsch, Kurdisch, Niederländisch, Polnisch, Ruhrpottdeutsch, Russisch, Slowakisch, Türkisch, Ukrainisch.

