

Isolde Stanczak
Andreas Podeswik

„Ich bin auch noch da!“

Ratgeber zu dem Thema Geschwisterkinder
für Eltern von chronisch kranken
und/oder behinderten Kindern



Stiftung
FamilienBande
Gemeinsam für Geschwister



WARUM EIN ELTERNRATGEBER

Eltern von chronisch kranken oder behinderten Kindern haben alle Hände voll zu tun, sich um ihr krankes Kind zu kümmern. Das erfordert Kraft und Zeit, beeinflusst das Alltagsleben der Familie und die Partnerschaft. Und dann sind da ja oft auch noch gesunde Geschwister – und haben eine ganz konkrete Sicht auf ihre Situation und ihre ganz speziellen Fähigkeiten, die sie im Alltag entwickeln (müssen):

Rücksicht nehmen, Geduld haben, Vernünftig sein, auf das Geschwisterkind aufpassen, erfinderisch sein, Verständnis haben, Durchsetzungsvermögen, Ausdauer haben, Nachgeben können, sich nicht wehren können, Vorbild sein, richtige Zeitpunkte für eigene Fragen finden, sich dem Rhythmus anderer anpassen können, aufmerksam sein, Sprachen lernen, für die es kein Wörterbuch gibt („Behindisch“), Ärger runterschlucken. ()*

Das unglaublich Schöne an dieser Aufzählung ist: Sie zeigt, wie sozial hoch kompetent Geschwister sein können, wie sehr sie aus vollem Herzen unterstützen. Sie zeigt aber auch: da gibt es eigene Wünsche, Ängste und Gedanken, der Wunsch nach Wahrnehmung, nach Antworten. Um diese Erfahrungen und Bedürfnisse der gesunden Söhne und Töchter geht es hier also – und darum, was das für Sie als Eltern heißt. Diese Broschüre ist ausdrücklich kein Therapieratgeber. Aber nach der Lektüre werden Sie viele Alltagssituationen hoffentlich künftig ganz selbstverständlich anders bewältigen.

Dieser Ratgeber wird von der Novartis Stiftung FamilienBande und dem Institut für Sozialmedizin in der Pädiatrie Augsburg (ISPA) herausgegeben. Die Stiftung FamilienBande wurde 2012 von Novartis gegründet. Als einzige bundesweite und angebotsübergreifende Plattform fördert FamilienBande den Auf- und Ausbau von übertragbaren bedarfsgerechten Hilfsangeboten sowie die Entwicklung und Weitergabe von Know-how. Wir arbeiten eng mit Experten aus Wissenschaft, Praxis, dem Selbsthilfebereich, dem Gesundheitswesen und der Politik zusammen. Dabei bauen wir mit unseren Partnern Strukturen auf und machen wissenschaftliche Erkenntnisse und übertragbare Qualitätskriterien zugänglich.

Der wichtigste Partner seit der ersten Stunde ist das ISPA** – und dieser Elternratgeber ist eines der vielen sehr schönen Ergebnisse, die das Team um Andreas Podeswik bereits erarbeitet hat. An dieser Stelle unser herzlicher Dank besonders an Autorin Isolde Stanczak und die Eltern, die sie bei der Erstellung dieses Ratgebers unterstützt haben.

Wir freuen uns, wenn Sie uns zu dem Elternratgeber Ihre Meinung mitteilen. Dazu haben wir einen Feedbackbogen entwickelt. Bitte füllen Sie diesen aus und schicken ihn an uns zurück.

Mit herzlichen Grüßen,

Claudia Heins
Vorstand Novartis Stiftung Familienbande

Prof. Dr. Klaus-Jürgen Kossow
Stiftungsrat Novartis Stiftung FamilienBande

(*) „Ich als Schwester, ich als Bruder – WIR GESCHWISTER“ – von Kindern und Jugendlichen der Janusz-Korczak-Geschwisterbücherei; in: Kinder Spezial – Zeitschrift über Kinder und Jugendliche mit besonderen Bedürfnissen des Kindernetzwerks e.V., Ausgabe 49/2014, S. 15

(**) Institut für Sozialmedizin in der Pädiatrie Augsburg

Inhaltsverzeichnis

Einführung: Mütter und Väter von Geschwisterkindern - „Mit ganzem Herzen Eltern“	3
Belastungen der Geschwisterkinder	6
Ist es möglich die Erkrankung und/oder die Behinderung des eigenen Kindes zu akzeptieren?	8
Die Geschwisterbeziehung	10
Die Veränderungen der Geschwisterbeziehung im Laufe des Lebens	11
Einstellung der Eltern zu dem Thema Krankheit/Behinderung	12
Ihr gesundes Kind: eine Persönlichkeit von Anfang an	13
Welche Rolle spielen das Alter und die Geschwisterposition?	16
Welchen Einfluss hat das Geschlecht auf die Geschwisterbeziehung?	17
Einfluss der Art und Schwere der Erkrankung/Behinderung auf die Geschwisterbeziehung	18
Geschwisterrivalität.....	19
Diskriminierung, Sticheleien, Mobbing: reagieren oder lieber nichts sagen?	21
Stress als Belastung für das Familienklima.....	25
Was ist das eigentlich: Stress?	25
Was kann ich für einen stressfreieren Alltag tun?	26
Was tun bei andauernden Stress und Überforderung?	30
Dem Geschwister-Förderstress begegnen: Fit fürs Leben um jeden Preis?	31
Wenn die Schuldgefühle plagen.....	32
Geschwisterzeit trotz Zeitmangel planen und genießen	33
„Das ist unfair!“ Gerechtigkeitsgefühl der Geschwisterkinder	35
Geschwisterkindern Lob und Anerkennung geben: Warum funktioniert das manchmal nicht?	36
Lassen sich Konflikte zwischen den Geschwisterkindern vermeiden?	37
Reden ist Gold! Gelungene Kommunikation mit Geschwistern.....	39
Die Erkrankung oder Behinderung altersgerecht erklären. Aber wie?	41
Hohe Erwartungen an das Geschwisterkind	44
Wenn die Geschwister unabhängig(er) werden.....	46
Unterstützung der Geschwister in schwersten Situationen wie Trennung/Scheidung oder Todesfall	47
Gesucht: Angebote für Geschwisterkinder und Elternseminare.....	51
Kontakte und Erfahrungsaustausch mit anderen betroffenen Eltern.....	55
Literatur & Quellenangaben.....	57
Danksagung & Impressum.....	61

Einführung: Mütter und Väter von Geschwisterkindern - „Mit ganzem Herzen Eltern“

Betroffen ist automatisch die ganze Familie: Auch die Geschwister!

„Den EINEN Schlüssel zum Glücklichein gibt es nicht..., aber viele kleine.“¹

Diese Worte beschreiben sehr treffend, was viele Mütter und Väter von kranken und/oder behinderten Kindern über ihr Leben erzählen: viele Strategien, kleinere und große „Schlüssel“, werden von Ihnen genutzt und gebraucht, um Ihren Alltag mit den zusätzlichen Aufgaben zu meistern und glücklich zu werden.

All die täglichen Herausforderungen betreffen automatisch die ganze Familie: auch Geschwisterkinder. Es ist natürlich und selbstverständlich, dass das Mitgefühl und die Aufmerksamkeit der Eltern und Verwandten in erster Linie dem kranken oder behinderten Kind gelten. Die Sorgen und Nöte der Geschwister geraten vorerst in den Hintergrund. Bewusst oder unbewusst: Es wird erwartet, dass sich die Geschwister unauffällig verhalten und anpassen. So kann es dazu kommen, dass sich die gesunden Kinder vernachlässigt fühlen.

Der vorliegende Elternratgeber ist an Sie adressiert: Mütter und Väter, die mit ganzem Herzen Eltern sind und immer wieder nach Ideen und Inspiration suchen sowie sich mit bestimmten Fragen beschäftigen. Ohne Zweifel sind Sie es, die Ihre Kinder am meisten prägen und den größten Einfluss auf die Beziehungen unter den Geschwistern haben. Doch die Eltern „müssen nicht perfekt sein, es reicht, wenn sie gut sind“² und Sie sind es allemal. Sie tun das Menschenmögliche und suchen unentwegt nach Antworten und Ideen. Vielleicht werden Sie manchmal von Schuldgefühlen und Unbehagen geplagt, dass die Geschwisterkinder mehr „Elternzeit“ und Aufmerksamkeit bräuchten. Sie fragen sich vielleicht, ob Ihr Kind Unterstützung benötigt. Es gibt lohnende Wege, den Geschwisterkindern aufgrund ihrer besonderen Situation zu helfen. Dabei sind Sie nicht alleine! Es gibt einige präventive Angebote, wie z.B. ein- oder mehrtägige Veranstaltungen oder spezielle Konzepte, wie z.B. ‚SuSi-Trainings‘ oder spezifische Eltern- und Geschwisterseminare.³ Unabhängig davon können Sie für Ihre gesunden Kinder in Akutsituationen oder bei psychischen Auffälligkeiten therapeutische oder rehabilitative Angebote in Anspruch nehmen.

Wir hoffen, dass die vorliegende Sammlung an Informationen, Anregungen und Vorschlägen zu dem Thema Geschwisterkinder Ihnen dabei helfen kann, Ihre individuelle Situation besser zu verstehen und meistern zu können. Das hier vorgestellte Wissen stammt aus der

¹ Zitat von Frau Susanne Reiner-Kelleter: Sie ist 42 Jahre alt, Diplom-Sozial-Pädagogin, seit 15 Jahren verheiratet, hat zwei Kinder, Jonas, 11 Jahre und Tamara, 9 Jahre. Tamara wurde mit Trisomie 21 und einem Herzfehler (kompletter AVSD) geboren.

² Achilles, I.(2005)

³ Informationen über die Geschwisterangebote finden Sie in dem Kapitel „Angebote für Geschwister“

Lebenspraxis erfahrener Eltern und Erkenntnissen von Experten in der Geschwisterbegleitung. Es erhebt jedoch keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Dieser Ratgeber wurde mit dem Ziel zusammengestellt, Ihnen Ideen und Wege vorzuschlagen, die Sie ausprobieren und gegebenenfalls in Ihren Alltag einfließen lassen können.

Es ist keinesfalls so gedacht, dass alle Tipps eingehalten werden müssen. Jedes Elternteil, jede Familie hat andere Probleme, Bedürfnisse und Prioritäten. Der musterförmigen Anordnung der Blätter einer Pflanze ähnlich, können Sie „Blatt für Blatt“ die für Sie wichtigen Ideen herausnehmen und realisieren.

Lassen Sie sich inspirieren, wie Ihr Familienleben mit dem Fokus auf die ganze Familie aufgebaut (oder verbessert) werden könnte, denn das Aufwachsen mit einem behinderten oder erkrankten Kind bringt keinesfalls nur Belastungen, sondern auch Stärken und Entwicklungspotenziale für die gesunden Geschwisterkinder mit sich!

Dipl.-Psych. Andreas Podeswik

Dipl.-Psychologe, Psychotherapeut für Kinder und Jugendliche, ISPA Augsburg



„Den EINEN Schlüssel zum Glücklichein gibt es nicht..., aber viele kleine.“

Gibt es das „typische“ Geschwisterkind?

„Das typische Geschwisterkind gibt es nach unseren Erfahrungen nicht.“

konstatierten die Geschwisterexpertinnen Marlies Winkelheide und Charlotte Knees in ihrem Buch.⁴

Die Autorinnen und weitere Experten bestätigen allerdings einstimmig, dass das Aufwachsen mit einem kranken und/oder behinderten Geschwister mit spezifischen Belastungen und Ressourcen für das Leben des gesunden Kindes einhergeht.⁵ In Deutschland leben schätzungsweise über zwei Millionen Kinder und Jugendliche mit einem Bruder oder einer Schwester, die krank oder behindert sind. Psychologische und pädagogische Fachkreise erforschen, welche konkreten Chancen und Risiken für die Geschwisterkinder bestehen.

Nicht alle Geschwisterkinder machen schwierige Erfahrungen. Herausforderungen machen im Allgemeinen unsere Kinder stark, wenn sie die Kinder nicht überfordern. Positiv ist auch, dass Familien mit einem kranken oder behinderten Kind meist stark zusammenhalten! Es wird berichtet, dass Geschwister kranker oder behinderter Kinder offener, empathischer, reifer und toleranter sind und nicht selten später soziale Berufe ergreifen. Oft zeigen sie auch mehr soziales Engagement und Selbständigkeit.⁶ Sie haben die Chance, viele Fähigkeiten zu erlernen und übernehmen verschiedene Rollen im Umgang mit ihren Geschwistern. Die Autorin Ilse Achilles beschreibt hierzu in ihrem Buch „...und um mich kümmert sich keiner!“:

„Geschwister behinderter Kinder müssen vieles lernen und können: Sie sind Spielgefährte, Babysitter, Freund, Pfleger, Erzieher, Lehrer, Unterhalter, Co-Therapeut, Fürsprecher, Dolmetscher und in manchen Situationen sogar mal Ersatzmutter oder Ersatzvater für ihre behinderte Schwester oder ihren behinderten Bruder.“⁷

Die Kinder lernen also sehr viele Rollen einzunehmen und übernehmen schon sehr früh Verantwortung. Wenn sie nicht überfordert sind und Anerkennung für ihre Leistungen bekommen, lernen sie schnell mit Problemen umzugehen und können überdurchschnittliche soziale Kompetenzen entwickeln. In Konfliktsituationen reagieren sie selten mit aggressiver Selbstverteidigung, sondern versuchen eine für beide Seiten zufriedenstellende Lösung zu finden. Ein reiferer Umgang mit schwierigen Situationen und eine überlegte Vorgehensweise zeichnet ihre Beziehung zur Umwelt aus.

⁴ Winkelheide, M./Knees, Ch.(1999)

⁵ Kowalewski et al. (2014)

⁶ Hackenberg, W. (2008)

⁷ Achilles, I. (2005)

Als gelungen gilt die Entwicklung des Geschwisterkindes nach Ilse Achilles, wenn es

- überwiegend eine gute Beziehung zu dem behinderten Kind hat;
- so sicher und kompetent wie möglich mit dem behinderten Kind umgeht;
- sich dem behinderten Kind gegenüber abgrenzen kann;
- auch negative Gefühle dem behinderten Kind gegenüber empfinden und äußern kann;
- sich in der Öffentlichkeit nicht für das behinderte Kind schämt;
- seine Zukunft unabhängig vom behinderten Geschwister plant.⁸

Belastungen der Geschwisterkinder

„Ich bin die, die ich bin durch die Tatsache, dass ich diesen Bruder hatte. Durch sein Leben habe ich mir schon früh viele Fragen gestellt – auch die nach dem Sinn von Leben.

Was bedeutet Leid?

Ich bin froh, dass ich so bin, wie ich bin.

Ich wüsste auch nicht, wie ich anders wäre.“

(Aussage einer 14-Jährigen)⁹

Der Alltag in Ihren Familien ist nun mal geprägt von der Sorge um das kranke oder behinderte Kind. Das bedeutet starke emotionale Belastung für alle und insbesondere für die gesunden Kinder eine frühe Auseinandersetzung mit existentiellen Fragen, wie z.B. zum Thema Tod.

Der Alltag ist je nach Art der Erkrankung oder Behinderung von mehr oder weniger starken Gefühlen wie z.B. Angst, Schuldgefühlen und Trauer, beherrscht. Die gesunden Geschwister empfinden oft gemischte Gefühle, wie z.B. Sorge und Mitgefühl gleichzeitig mit Ärger und Wut: Das verwirrt und belastet sie zusätzlich.¹⁰

Die Geschwisterkinder schämen sich auch manchmal, sich mit ihrem kranken oder behinderten Bruder oder ihrer Schwester in der Öffentlichkeit zu zeigen.¹¹ Zum Leben einiger Familien gehört auch eine ständige Angst vor dem Tod des erkrankten Kindes.

Die elterlichen Belastungen machen sich besonders im zeitlichen und finanziellen Bereich bemerkbar. Die zeit- und kraftintensive Versorgung des kranken oder behinderten Kindes hat zur Folge, dass die Eltern für sich selbst und die gesunden Geschwister weniger Zeit haben.¹² Fehlende Zeit, Stress und vielerorts mangelnde Barrierefreiheit erschweren gemeinsame Unternehmungen wie Besuche, Ausflüge oder Urlaube.¹³

⁸ Achilles, Ilse (2005).

⁹ Winkelheide, M. (2009)

¹⁰ Schmid, R. et al. (2005)

¹¹ Hackenberg, W. (2008)

¹² Hackenberg, W. (2008)

¹³ Hackenberg, W. (2008)



Je älter sie werden, desto mehr Gedanken machen sich gesunde Geschwisterkinder, was die Zukunft ihrer Familie betrifft.

Die Krankheit oder Behinderung eines Kindes wirkt sich auf die Beziehungen innerhalb und außerhalb der Familie aus. Außerhalb werden alle Familienmitglieder oftmals mit Diskriminierung konfrontiert.¹⁴ Innerhalb der Familie übernehmen gesunde Geschwister verantwortungsvollere Aufgaben als Gleichaltrige, wie z.B. bei der Versorgung und Pflege des erkrankten/behinderten Kindes und so passiert es des Öfteren, dass ihre schulischen Erfolge und die Freizeitgestaltung darunter leiden.¹⁵ Zudem wird mehr von ihm erwartet, sei es z.B. in Form von schulischen Erfolgen, um das verminderte Leistungsvermögen des erkrankten Kindes auszugleichen.¹⁶

Das Leben einer Familie wird durch die Krankheit oder Behinderung eines Kindes verändert. Manche Geschwisterkinder verhalten sich überangepasst und verzichten auf viele Dinge, um ihre Eltern nicht noch zusätzlich zu belasten.

Je älter sie werden, desto mehr Gedanken machen sich gesunde Geschwisterkinder, was die Zukunft ihrer Familie betrifft. Soll mein Bruder oder meine Schwester im Heim wohnen? Oder bei mir? Manche Eltern erwarten von ihren gesunden Kindern, bewusst oder unbewusst, dass sie später ihre behinderten Geschwister bei sich wohnen lassen. Geschwisterexperte Eberhard Grünzinger rät, gesunden Geschwistern von Anfang an klar zu machen, dass nicht sie allein für das Wohlergehen der Brüder oder Schwestern zuständig sind. Sie sollen ihre eigene, freie Entfaltung auf keinen Fall einschränken.

¹⁴ Tröster, H. (2013)

¹⁵ Baumann et al. (2005)

¹⁶ Baumann et al. (2005); Tröster (2013)

Es ist wichtig, dass die Eltern den gesunden Kindern helfen, ihre Bedürfnisse, Ängste und Schuldgefühle zu kommunizieren und diese auch ernst nehmen. Denn der offene Umgang mit der Krankheit oder Behinderung und das Vertrauen, Fragen stellen zu dürfen, sind von entscheidender Bedeutung. Obwohl die Geschwister zusätzliche Belastungen zu bewältigen haben, berichtet ein Großteil von ihnen, gestärkt aus dieser Situation in ihr erwachsenes Leben gegangen zu sein.¹⁷

Ist es möglich die Erkrankung und/oder die Behinderung des eigenen Kindes zu akzeptieren?

“Nach der Diagnose fallen natürlich erst einmal alle Erwartungen und Vorstellungen wie ein Kartenhaus in sich zusammen. Es braucht Zeit, sich von seinem Wunschkind zu verabschieden. Man fragt sich: „Was soll aus unserer Familie werden? Schaffen wir das? Was wird aus dem Geschwisterkind?“. Heute kann ich sagen, dass der Familienzusammenhalt ein ganz besonderer geworden ist. Wir sind eine funktionsfähige Familie mit allen Höhen und Tiefen – vielleicht mit noch mehr Herzblut, Gefühl und Liebe ...”¹⁸

Viele Mütter und Väter von kranken und/oder behinderten Kindern werden mit dem Ratschlag konfrontiert, die Erkrankung oder Behinderung des Kindes zu akzeptieren.¹⁹ Die Mütter und Väter, die genau das versuchen, schildern, dass es dabei keinen festen Zeitpunkt gibt, an dem sie sagen könnten: „Jetzt habe ich es akzeptiert.“ Während der langen Zeit der Suche nach Lösungen zu vielen aufkommenden Fragen werden Eltern unentwegt von Höhen und Tiefen begleitet. Die Versöhnung mit den schmerzlichen Tatsachen erfolgt langsam, es handelt sich um einen Weg.²⁰ Das „Herauslösen“ aus der anfänglichen tiefen Verzweiflung und Hilflosigkeit geschieht schrittweise.²¹ Dabei kann so Vieles aufwühlend wirken und immer wieder belasten. Bestimmte Vorstellungen, Pläne, Ziele, Perspektiven, die man hatte, „platzen“ wie Seifenblasen. Ängste und Sorgen treten auf, sind aber vollkommen normal.²²

- Die Höhen und Tiefen anzunehmen und darüber zu sprechen hilft, sich von Krisen nicht entmutigen zu lassen, lässt Sie besser als Mensch und auch als Paar mit der Situation fertig werden. Mit der Zeit ist es möglich, besonders während der „aufwühlenden

¹⁷ Bruns, S. (2008)

¹⁸ Zitat von Frau Karin Lange, 42 Jahre. Sie hat mit ihrem Mann, Olaf zwei Kinder (Nikolas mit Down-Syndrom, 10 Jahre und Elias, 7 Jahren) und ist seit vier Jahren Vorsitzende des Vereins „einsmehr“ Initiative Down-Syndrom Augsburg und Umgebung e.V.

¹⁹ Grünzinger, E. (2005)

²⁰ Karin Lange

²¹ Büker, Ch. (2010)

²² Bachmann, S., Schnepf, W. (2014)

Zeiten“, die eigene Familie wachsen zu lassen und die Herausforderungen positiv für sich zu nutzen.²³

- Sie sind nicht alleine! Gespräche mit vertrauten Menschen, Austausch mit anderen Betroffenen und Teilnahme an Elternseminaren helfen und machen Mut.
- Nehmen Sie Hilfen, Beratung und gegebenenfalls Therapien in Anspruch, wenn Sie sich enttäuscht, erschöpft oder depressiv fühlen.

„Den Weg zur Akzeptanz der Krankheit und/oder Behinderung des eigenen Kindes zu gehen“ ist auch für Ihre gesunden Geschwisterkinder sehr wichtig: Ihre Kinder ahmen Sie nach. Eine Ihrer wichtigsten Rollen als Mutter oder Vater ist die **Vorbildfunktion**.

„Jeder, der mit einem Kind in Kontakt kommt, ist ein Lehrer. Er erklärt die Welt unaufhörlich, bis zu dem Augenblick, wo das Kind die Welt so wahrnehmen kann, wie sie ihm erklärt wurde.“²⁴

Kinder lernen nicht nur durch das Erklären. Sie übernehmen von dem vorgelebten Verhalten viel mehr als durch gezielte Erziehungsmaßnahmen.

- Stammen Sie aus der Familie, in der Behinderung als Makel galt oder als eine zu bewältigende Bewährungsprobe? Ihr Kind ahmt Sie nach und genau darin liegt auch eine große Chance für eine entspanntere Erziehung.

Wie geht das, ein **glaubwürdiges Vorbild** für Ihre Kinder zu sein? Indem man vor allem ehrlich ist. Erklären Sie Ihrem gesunden Kind die Situation möglichst ehrlich. Zeigen Sie ihm auch, dass Sie Angst und Sorgen haben und wie Sie selbstbewusst damit umgehen. Das Leben ist alles andere als rosarot. Erklären Sie die Situation kind- und altersgerecht. Glaubwürdigkeit ist die wichtigste Voraussetzung dafür, dass Ihre Kinder gut mit sich selbst klarkommen. Heutzutage geht es in den Familien offener zu. Viele Eltern haben keine Probleme damit, dass sie zwischen Therapiestunde, Küchenherd und Laptop manchmal die Nerven verlieren und können problemlos Hilfen annehmen. Starke Väter gestehen, dass sie auch manchmal Angst haben. Starke Mütter geben zu, dass es Zeiten gibt, an denen sie nichts schaffen.

Die Erkrankung und/oder Behinderung des eigenen Kindes akzeptieren zu lernen heißt, sich den Themen, wie z.B. der veränderten Lebensplanung, Enttäuschungen, negativen Gefühlen, der Einstellung zu dem Thema Behinderung und dem Aufbau des Familienklimas zu stellen. Es ist möglich, eine Akzeptanz zu erreichen, doch die Höhen und Tiefen sind normal und unvermeidlich.

Viele Mütter und Väter finden Kraft, Mut und neue Ideen zu dem Thema beim Austausch mit anderen betroffenen Familien.

²³ Glogner, T. (2014)

²⁴ Castaneda, C. (1976). Reise nach Ixtlan

- Es gibt einige hilfreiche Bücher, die sich mit dem Thema ‚Familienleben mit einem kranken und/oder behinderten Kind‘ auseinandersetzen. Werke wie z.B. „Besonderes Glück?: Hilfen für Eltern mit einem geistig behinderten Kind“ von Judith Hannemann (2011) oder „Besondere Kinder brauchen besondere Eltern – Behindert oder chronisch krank: Wie Sie Ihr Kind beschützen und es unterstützen können“ von Judith Loself Lavin (2004), beschreiben verschiedene Themen (wie Geschwisterkinder, Großeltern, Schule/Kindergarten, Partnerschaft, Trauer etc.) im Leben mit einem besonderen Kind.
- Es gibt auch Bücher, die speziell auf den Umgang mit Kindern krankheitsspezifisch eingehen oder sich intensiv mit der Bedeutung der Kinder mit Behinderung für die Biografie der Eltern befassen. Genauere Hinweise dazu würden den Umfang dieses Ratgebers überschreiten. Bei der Suche helfen Ihnen die Berater der Einrichtung, die Ihr krankes und/oder behindertes Kind besucht; auch Ihre Selbsthilfegruppe oder Elternkontaktplattform kann Sie unterstützen. Darüber hinaus bietet auch die Stiftung-FamilienBande-Infoline Telefon 07762 81 99 000 ihre Hilfe an. Gerne können Sie Ihre Anfrage auch via E-Mail senden: info@stiftung-familienbande.de.

Die Geschwisterbeziehung

Wie gestaltet sich die Geschwisterbeziehung in Familien mit einem kranken und/oder behinderten Kind? Welche Schwierigkeiten sind zu meistern?

„Die ‚kleine, große Schwester, der kleine große Bruder‘ zu sein, sich dazu die Erlaubnis zu geben um die eigenen Fähigkeiten zu entwickeln, ist eine große Herausforderung an und für die Geschwister.“²⁵

Die meisten Westeuropäer wachsen mit Geschwistern auf. Diese Beziehungen gehören zu den beständigsten im Leben:

„Sie sind die dauerhaftesten aller Bindungen. Eltern sterben, Freunde verschwinden, Ehen lösen sich auf. Aber Geschwister können sich nicht scheiden lassen, und selbst wenn sie zwanzig Jahre nicht mehr miteinander sprechen, bilden Blutsbande und gemeinsame Geschichte ein unauflösliches Band!“²⁶

Geschwister mögen einander (meistens) und trainieren gemeinsam, wie sie später mit ihren Kindern, Freunden und Partnern umgehen werden. Im Laufe der Zeit verändert sich normalerweise die Beziehung zwischen den Geschwistern. Von Intimität und Vertrautheit der Kinderjahre wechselt die Beziehung danach zur Phase der Distanz und Selbstfindung (persönliche Themen werden eher mit Gleichaltrigen besprochen), um dann im

²⁵ Winkelheide, M. (2009)

²⁶ Klagsbrunn, F. (1992)

Erwachsenenalter wieder zur Wiederannäherung zu kommen.²⁷ Dennoch bleiben Geschwister in der Regel in Kontakt miteinander.

Die Veränderungen der Geschwisterbeziehung im Laufe des Lebens²⁸

Lebensphase	Typische Merkmale der Geschwisterbeziehung
Kindheit und Jugendalter	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Intensiver Kontakt: Die Kinder spielen und machen sehr viel zusammen, teilen ihre Alltagswelt intensiv ▪ Identifikation und Abgrenzung, „Intimität“ und „Vertrautheit“
Frühes und mittleres Erwachsenenalter	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Weniger Berührungspunkte ▪ Lockerer Kontakt ▪ Großer Gestaltungsspielraum, „Selbstfindung“, Suche nach der „Erwachsenenrolle“ und „Distanz“
Höheres und hohes Erwachsenenalter	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Intensivierung der Beziehung ▪ Größere Akzeptanz ▪ Gemeinsamer Lebensrückblick „Wiederannäherung“

Sicher gibt es im Alltag genügend Streitereien zu meistern, doch es darf nicht unerwähnt bleiben, wie viel Liebe und Verständnis die gesunden Geschwister ihren kranken und/oder behinderten Schwestern oder Brüdern entgegenbringen:

„Aber da ist noch die andere Geschichte, die Geschichte vom kleinen Glück, vom Lachen und von der Freude, vom Stolz auf das Gemeinsame, von der unverbrüchlichen Liebe. Und die Geschichte von der Einzigartigkeit der Schwester und des Bruders, den oder die man nie missen möchte.“ Andrea Fischer M.d.B. ²⁹

Die Geschwisterbeziehung in Familien mit einem kranken/oder behinderten Kind hängt von vielen Faktoren ab: **Die Einstellung der Eltern, die Persönlichkeit, das Geschlecht und das Alter der Kinder, die Position in der Geschwisterreihe sowie auch das soziale Umfeld spielen eine wichtige Rolle. Zusätzlich beeinflusst das Ausmaß an Belastungen der Familienmitglieder, die durch die Art und Schwere der Behinderung entstehen können, die Geschwisterbeziehung deutlich.**

²⁷ Petri, H. (1994)

²⁸ Hackenberg, W. (2008)

²⁹ Neumann, H. (2001)

Einstellung der Eltern zu dem Thema Krankheit/Behinderung

„Nicht die Behinderung an sich, sondern die Art des Umgangs damit bestimmt, welche Auswirkungen die Behinderung auf die einzelnen Familienmitglieder hat.“³⁰

Die Einstellung der Eltern spielt die entscheidende Rolle für den Umgang der Geschwisterkinder mit ihren erkrankten und/oder behinderten Schwestern oder Brüdern. Je offener die Eltern an die Erkrankung und/oder Behinderung herangehen, desto positiver ist auch die Einstellung der Kinder – unabhängig von der Art oder Schwere der Krankheit oder Behinderung.

Dies gilt für sowohl für das Aufwachsen mit dem behinderten Bruder oder Schwester, als auch in dem Fall, wenn er oder sie krank ist:

"Interessant ist, dass das familiäre Beziehungsklima in diesem Zusammenhang von größerer Bedeutung ist als die Schwere der Krankheit."³¹

Es wird einfacher für die Geschwisterkinder, je besser die Familie mit der Situation zurechtkommt und gegenseitige Anerkennung für die gemeisterten Herausforderungen und die erbrachten Leistungen ein positives Familienklima bewirkt.

- Vermitteln Sie eine positive Einstellung gegenüber der Erkrankung und/oder Behinderung Ihres Kindes: die gesunden Geschwister werden sie übernehmen.
- Wenn Sie hoffnungsvoll die Herausforderungen des Alltags annehmen, wecken Sie auch die Zuversicht bei Ihren Kindern.

³⁰ Achilles, Ilse (2005)

³¹ Bagyi, G. (2012)

Ihr gesundes Kind: eine Persönlichkeit von Anfang an

„Auf der Suche nach neuen Werten für die Kindererziehung und eine moderne Familie ist eines deutlich geworden: Kinder haben von Anfang an eine eigene Persönlichkeit und sind damit menschlich und sozial kompetente Partner ihrer Eltern.“³²

Dies bedeutet, dass die Eltern und die Kinder an einem gemeinsamen Entwicklungsprozess teilnehmen, die Erziehung ist nicht „einseitig“. Auf dem Weg, neue, konstruktive Arten des Zusammenseins zu erproben, sollten wir – die Erwachsenen – die Persönlichkeit unserer Kinder beachten. Wir sollten lernen, sie und uns selbst zu beobachten, um die Botschaften der Kinder übersetzen zu können.

Gehört Ihr gesundes Kind zu den ‚einfachen Kindern‘? Oder eher zu den Kindern, die ‚problematisch‘ sind – vorlaut oder im Gegenteil: scheu und zurückgezogen? Braucht Ihr Kind sehr viel Anregung und Abwechslung? Oder eher Ruhe? Von der Geburt an arbeiten Eltern an der passenden Erziehung, um den unterschiedlichen Temperamenten Ihrer Kinder gerecht zu werden.

Starke widerstandsfähige und selbstbewusste Kinder haben Eltern, die sie akzeptieren, wie sie sind, schablonenhafte Denkweisen vermeiden und sich reale Erziehungsziele setzen.³³

- Erkennen Sie, dass es völlig normal ist, dass Kinder unterschiedlich und einzigartig sind; dass sie so zu akzeptieren sind, wie sie sind.
- „Jedes Kind hat seine persönlichen Stärken und Schwächen, Vorlieben und Abneigungen.
- Auch wie viel Anregung und Abwechslung, wie viel körperliche Nähe und gefühlsmäßige Zuwendung ein Kind braucht, ob es eher ruhig oder lebhaft ist, ob es viel oder wenig schreit, ist von Kind zu Kind ganz verschieden.
- Wie deutlich ein Kind seine unterschiedlichen Wünsche und Bedürfnisse mitteilt, ist ebenfalls bei jedem Kind anders.“³⁴

Jutta Flatters, Autorin und Mutter einer schwerbehinderten und einer gesunden Tochter, schreibt in ihrem Buch „Anders als man denkt“³⁵:

„Auch andere Belastungen konnten und können wir unserer Großen (gesundes Geschwisterkind, Anm. Red.) nicht ersparen. Ungewöhnlich verlaufende Mahlzeiten,

³² Juul, J. (2009)

³³ Zimmer, K. (2011)

³⁴ Kindergesundheit Abruf am 18.08.2014, <http://www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/0-12-monate/einzigartigkeit/>

³⁵ Flatters, J. (2009)

anhaltendes unerklärliches Schreien, nächtliche Störungen und einiges andere mehr. Manchmal schien es jedoch so, als hätte dieses Kind, das nichts anderes kennt, ein entspannteres Verhältnis zu den besonderen Verhaltensweisen ihrer Schwester als wir Eltern. ‚Sie kann nichts dafür!‘, ‚Sie ist eben so!‘ Wie oft hat sie solche Sätze gesagt – und sich nicht aus der Ruhe bringen lassen. Und sich manchmal mit einem genauso entspannten ‚Du nervst!‘ oder ‚Jetzt reicht’s!‘ an ihre Schwester gewandt.“

Das kranke und/oder behinderte Kind steht meist im Mittelpunkt der Familie und erhält verständlicherweise viel Zuwendung und nötige Pflege. Seine gesunden Schwestern oder Brüder lernen schnell, ihre Bedürfnisse zurückzustellen, sie passen sich nicht selten übermäßig an. Um diese Kinder in ihrer Entwicklung zu stärken und zu fördern, Kinder, die sich stets als sehr verständnisvoll, kooperativ und ruhig geben, sollten sich die Eltern fragen: Reicht es, des Öfteren Lob, Dank und Anerkennung auszusprechen oder wäre mehr Schutz vor Überforderung, mehr Ansporn für die Außenkontakte sowie Ausprobieren von Hobbies nötig? Sollten sie ermuntert werden, öfters an sich zu denken und auch über ihre negativen Gefühle zu sprechen? Zieht sich das Kind zu sehr zurück?

Wie können Sie erkennen, ob Ihr Kind widerstandsfähig und selbstbewusst ist? Zum Beispiel daran, wie es mit Fehlern umgeht.

Kinder, die eine positive Strategie haben, mit Fehlern umzugehen:

- Sie geben weder auf noch beschuldigen sie andere oder die Situation, sondern sind bereit, andere Wege als die bereits bestrittenen zur Problemlösung auszuprobieren.
- Sie sehen sich um, wer ihnen dabei helfen könnte, Lehrer, Eltern oder Freunde. Sie vertrauen auf deren Bereitwilligkeit und darauf, dass sie es mit dieser Unterstützung besser machen können.
- Sie sind überzeugt, dass man in schwierigen Situationen und an schwierigen Herausforderungen wachsen kann.
- Sie erkennen und sehen ein, dass sie es zu einem späteren Zeitpunkt schaffen können.
- Optimismus, Hoffnung und Realismus ziehen sich wie ein roter Faden durch ihr Leben.“³⁶

Was können die Eltern tun, um die Geschwister und deren Beziehung zu fördern?

- Die Fragen der Geschwister zur Krankheit und/oder Behinderung altersgerecht beantworten, um sie auf die möglichen Reaktionen der Umfeld vorzubereiten.
- Den gesunden Kindern ihre Freiräume erlauben und auch Gefühle wie Genervt sein und Ärger zulassen.
- Rücksicht nehmen auf die individuellen Temperamente, Persönlichkeiten ihrer Kinder, ohne „Etiketten“ (wenn Eltern immer wieder sagen, dass ihr Kind ‚schüchtern‘ oder ‚ein Rabauke‘ ist, kann es zur selbsterfüllenden Prophezeiung werden) zu vergeben.

³⁶ Zimmer, K. (2005)

- Besonders wichtig ist es, bei den gemeinsamen Unternehmungen der Familie, auf die Bedürfnisse der Geschwisterkinder (wie z.B. Interessen, den Bedarf an Bewegung) auch zu achten.
- Um die Geschwisterbeziehung zu stärken, nach Möglichkeit die Spiele wählen, die auch dem gesunden Kind Spaß machen. Auf der Suche nach geeigneten Spielen können andere betroffene Eltern, Berater, Internet oder Bücher wie z.B. „Ich will auch wie DU!: Sport Spiel und Spaß zusammen mit beeinträchtigten Kindern“ von Peter Kapustin und Tatjana Kapustin-Lauffer, unterstützen.
- „Bei einigen bekannten Spielen müssen lediglich die Regeln angepasst werden“, schildert Karin Lange: „meistens bezüglich Zeit und Schnelligkeit.“³⁷

Spielbeispiel: Einige Nüsse/Früchte/Liebblingssüßigkeiten werden kreisförmig (wie eine Uhr) auf dem Tisch ausgelegt. Der Anfangspunkt wird markiert. Jeder Spieler bekommt ein Farbhütchen. Der jüngste Spieler beginnt. Gespielt wird im Uhrzeigersinn. Wer an der Reihe ist, würfelt und zieht sein Hütchen entsprechend der gewürfelten Zahl im Uhrzeigersinn. Der Spieler, der mit seinem Hütchen auf eine Leckerei trifft, darf diese sofort aufessen oder sie für später „aufsparen“. Falls er in der nächsten Runde auf eine Süßigkeit trifft, die er nicht so gerne mag, darf er dann mit den anderen Mitspielern tauschen.



Das Spiel „Essens-Uhr“ – macht beiden Geschwistern Spaß und fördert die Geschwisterbeziehung!³⁸

³⁷ Karin Lange

³⁸ Karin Lange

Welche Rolle spielen das Alter und die Geschwisterposition?

„Irgendwie ist es komisch. Ich habe zwar einen großen Bruder. Der ist schon zwölf. Aber trotzdem ist er das Baby in der Familie. Also habe ich eigentlich keinen großen Bruder. Jedenfalls nicht richtig.“³⁹

Die Geschwisterposition und das Alter der Kinder haben in Familien mit einem kranken oder behinderten Kind einen anderen Stellenwert, als in Familien mit ausschließlich gesunden Mitgliedern.

Kompliziert für die Geschwister kann es z.B. werden, wenn sie in eine Familie mit einem behinderten Kind als jüngeres Schwesterchen oder Brüderchen hineingeboren werden. Das Thema, ob das Kind gesund sein wird, beherrscht die Gedanken der Eltern. Diese Situation kann zur Überfürsorge und hohem Erwartungsdruck führen.

Es kommt beispielsweise vor, dass die **jüngere nicht behinderte** Schwester ihren älteren behinderten Bruder in seiner Entwicklung überholt. Die Rollen kehren sich um, z. B. wird aus einer kleinen Schwester eine große Schwester. Im Alltag scheint es „leichter“ für die Geschwister zu sein, wenn sie jünger als ihre behinderte Schwester oder ihr Bruder sind. Eines Tages „überholen“ aber die jüngeren Geschwister die älteren in ihren Fähigkeiten und nicht selten schämen sie sich ihrer Erfolge z.B. verschweigen ihre gute Noten oder sportliche Leistungen. Der Wunsch der Eltern, ‚die Kleinen zu schonen‘, lässt Eltern oft die Behinderung verschweigen, bzw. möglichst wenig darüber reden. Die Folge ist, dass die jüngeren Geschwister dann schlechter informiert sind.

In der **Rolle des Älteren** scheint es einfacher und selbstverständlicher, „normaler“, Hilfe und Unterstützung zu leisten, doch die Gefahr der Überforderung ist höher. Wenn die älteren Geschwister einige Jahre älter sind, werden sie zu einem wichtigen Vertrauten und Gesprächspartner für Sie als Eltern, was sie unter Umständen auch belasten kann. Positiv ist zu sehen, dass die älteren Geschwister in der Regel ausreichend Informationen über die Behinderung ihres Bruders/ihrer Schwester erhalten, denn sie erleben alles von Anfang an mit.

- Sprechen Sie mit Ihrem gesunden Kind darüber, wenn es seine ältere, kranke und/oder behinderte Schwester bzw. Bruder, „überholt“.
- Klären Sie das Geschwisterkind über die Krankheit und/oder Behinderung altersgemäß auf. Hören Sie aufmerksam zu und beantworten die Ihnen gestellten Fragen. Es gibt zahlreiche Kinderbücher, wie z.B. „Die Geschichte von Prinz Seltsam: Wie gut, dass jeder anders ist“ von Silke Schnee (2011), die hier eine gute Hilfestellung leisten können.

³⁹ So beschreibt ein achtjähriger Junge seine Situation in der Familie. Achilles, I. (2005)

- Beschützen Sie die älteren Geschwister vor Überbelastung als Eltern-Vertrauter und Helfer.

Für die starke Bindung im Erwachsenenalter scheint der Altersunterschied eine Rolle zu spielen. Je kleiner der Altersunterschied, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit einer engen Beziehung.⁴⁰

Welchen Einfluss hat das Geschlecht auf die Geschwisterbeziehung?

Jede Familie ist einzigartig und jedes Kind hoch individuell. Doch einige Fakten zu **geschlechtstypischen Verhaltensweisen von Jungen und Mädchen** als Geschwisterkinder lassen sich feststellen:

„Schwestern behinderter Kinder zeigen in Kindheit und Jugendalter mehr Anzeichen emotionaler Belastung und ausgeprägtere soziale Einstellungen als die Brüder.“⁴¹

Untersuchungen zeigen, dass besonders die ältesten Töchter die Rolle der Helfenden übernehmen. Sie kümmern sich gerne und kompetent um ihre Schwestern und Brüder, was im günstigen Fall zur Zufriedenheit und zu einem starken Selbstbewusstsein führen kann. Bedenklich kann es werden, wenn Überforderung und fehlende Zeit für das Lernen, Interessenpflege und die Außenkontakte die Entwicklung des Mädchens hemmen.

„Mit 10 Jahren, als mein Bruder geboren wurde, hörte meine Kindheit auf, ich musste meine Entscheidungen selbst treffen, konnte wenig auf die Unterstützung meiner Eltern hoffen, nicht, weil sie nicht gewollt hätten, sondern, weil sie wohl nicht konnten.“

Ältere Schwester eines Menschen mit geistiger Behinderung⁴²

Obwohl in den meisten Fällen hauptsächlich die Schwestern die Helferrolle übernehmen, beteiligen sich die Brüder umso mehr, je älter sie in der Geschwisterreihenfolge sind. Die älteren Brüder neigen auch dazu, die Beschützerrolle zu übernehmen.⁴³

- Beschützen Sie Ihre gesunden Kinder – unabhängig von ihrem Geschlecht, falls sie zu viele Pflichten übernehmen.
- Nehmen Sie Hilfen von Dritten in Anspruch, sodass Ihre gesunden Kinder über genügend Freiräume für Lernen, Freundschaften und Hobbies verfügen können.

⁴⁰ Klagsbrunn, F. (1992)

⁴¹ Hackenberg, W. (1992)

⁴² Fietkau, S. (2007)

⁴³ Achilles, I. (2005)

Einfluss der Art und Schwere der Erkrankung/Behinderung auf die Geschwisterbeziehung

Die Art und Schwere der Erkrankung/Behinderung „an und für sich“ wirkt sich nicht so gravierend auf die Geschwisterbeziehung und das gemeinsame Leben aus, wie die Belastungen, die die Familie zu bewältigen hat. Je weniger Einschränkungen das Familienleben mit dem kranken oder behinderten Geschwister mit sich bringt, desto besser kann das Familienklima und die Geschwisterbeziehung wachsen und gedeihen.

Problematisch für die Geschwisterbeziehung kann es sein, wenn die Kinderkommunikation sich als schwierig gestaltet. Je weniger sich das gesunde Kind mit ihrem Bruder oder Schwester unterhalten kann, desto schwieriger wird es, die Beziehung zwischen den Kindern aufzubauen und zu pflegen. Doch die Förderung der Geschwisterbeziehung ist auch hier möglich! In dem Fall einer schweren Behinderung bietet sich an, Rat und Hilfe der Fachkreise zu suchen. Die Kommunikation zwischen den Geschwistern wird bei schweren Behinderungen unter Umständen erst durch das Erlernen spezieller Techniken möglich. Schwierige Zeiten, wie Klinikaufenthalte und akute Erkrankungen bringen das Familienleben aus dem Gleichgewicht. Meistens bleibt ein Elternteil ganz mit dem kranken Kind in der Klinik. Intensive Pflege und Zuwendung, die das kranke Kind auch nach der Entlassung zu Hause benötigt, verursacht, dass eine schwierige Situation die nächste „jagt“. Erst, wenn sich Normalität wieder einstellt, können Eltern wieder auf die Bedürfnisse aller Familienmitglieder achten.

In diesen Situationen und auch, wenn die Erkrankung bzw. die Behinderung Lebensbedrohung mit sich bringt, erhöht sich die Belastung erheblich. Gerade in solchen Phasen ist es wichtig, Unterstützung von Familie, Freunden und professionellen Helfern anzunehmen. Wenn akute Situationen sich wiederholen, wie z.B. bei einem Anfallsleiden, ist es wichtig, dies mit dem gesunden Kind zu besprechen. Das Kind sollte wissen, was es tun soll, wann die Eltern wieder da sind und wer bei ihm bleibt, falls z.B. die Eltern mit dem erkrankten Kind nachts ins Krankenhaus müssen.

Sprechen Sie mit Ihrem Kind rechtzeitig darüber, basteln Sie zusammen mit Ihrem Kind ein „Notfallplakat“, denn die Kinderfantasien sind oftmals schlimmer als die Realität. Viele Kinder ängstigen sich sehr, wenn sie den Grund für das Wegbleiben der Mutter und des Geschwisterkindes nicht kennen. Offenheit zahlt sich aus.

Geschwisterrivalität

Wie wirken sich die Krankheit und/oder die Behinderung eines Kindes auf die Geschwisterrivalität aus?

„Es (die Geschwisterrivalität, Anm. Red.) macht die Geschwisterbeziehung zu der ehrlichsten überhaupt. Das Gute: man lernt so, sich nach üppigen Gefühlsausbrüchen wieder zu versöhnen, nachzugeben, sich zu entschuldigen und den Standpunkt des anderen zu akzeptieren. Nur eben: Mit einem behinderten Geschwisterkind sind diese Regeln außer Kraft gesetzt.“⁴⁴

Im Allgemeinen gibt es in Geschwisterbeziehungen hauptsächlich drei Reibungsflächen:

- Rivalität um die Zuwendung der Eltern
- Streben nach Anerkennung durch die Geschwister
- Das Erobern und Erhalten von (Macht-)Positionen in der Geschwisterreihe

Die Geschwisterkinder lieben und mögen einander. Es ist aber auch typisch, dass sie auch oft um Kleinigkeiten streiten wollen, immer wieder um die Zuwendung der Eltern ringen und sich auch Anerkennung durch die Geschwister wünschen. Sie versuchen auch eine (Macht)Position in der Geschwisterreihe zu erobern bzw. zu erhalten. Dieses „Training fürs Leben“ ist gesund und förderlich. Es handelt sich um wünschenswerte Auseinandersetzungen, um Konflikte, die zur natürlichen Entwicklung eines Kindes gehören und nicht (immer) unterdrückt werden sollten. Die Kinder lernen nach und nach nicht nur durch die Vorbilder der Eltern, sondern auch bei Geschwisterstreitigkeiten. Sie lernen idealerweise durch diese Situationen:

- Konflikte zu lösen,
- mit Problemen umzugehen,
- Kompromisse zu finden,
- sich zu behaupten und
- Stresssituationen zu bewältigen

- ohne handgreiflich zu werden und ohne körperliche Auseinandersetzung.

In Familien mit einem kranken und/oder behinderten Kind ist es nicht einfach, die Rivalitäten zwischen den Kindern zu erlauben, um den Kindern dadurch Konfliktbewältigung beizubringen. Je nach Art der Erkrankung und/oder Behinderung ist es den Eltern oft nicht möglich, das Buhlen um die Anerkennung und Lernen durch Streiten, zu ermöglichen. Oft fehlt den belasteten Eltern schlicht die Energie. Sie erwarten von den gesunden Kindern, dass sie vernünftig sind, dass sie ihre Konflikte nicht offen austragen und Rücksicht nehmen.

„Die Stärkeren und Kompetenteren müssen immer nachgiebig und rücksichtsvoll sein.“⁴⁵

⁴⁴ Achilles, I. (2005)

⁴⁵ Lüscher, B. (1997) Die Rolle der Geschwister – Chancen und Risiken ihrer Beziehung.

Die gesunden Geschwister verstehen auch die Situation, übernehmen die Einstellungen der Eltern und wollen helfen. Sie verstehen, dass Rücksichtnahme und Hilfe notwendig sind, empfinden aber trotzdem negative Gefühle, wie z.B. Ungerechtigkeit, Wut, Enttäuschung, Neid und Ärger. Sie lernen aber, um den Eltern nicht noch mehr Probleme zu machen, diese zu unterdrücken. Die Eltern freuen sich verständlicherweise darüber, doch es wäre sehr wichtig, dass die Geschwisterkinder Raum für ihren Ärger bekommen würden. Denn wenn Kinder nicht offen über ihre Gefühle sprechen dürfen, ist eine intensive spielerische Geschwisterbeziehung nicht möglich. Die Spontaneität und Energie schwinden. In dem Fall bleiben dem gesunden Kind nur die negativen Gefühle übrig. Diese unausgedrückten Emotionen können sogar ursächlich dafür sein, dass ein Kind gegen andere oder sich selbst aggressiv wird. Denn das Kind, das seine negativen Gefühle nicht mitteilen kann, ist alleine mit seinem Ärger, fühlt ein Versagen, der Situation nicht gewachsen zu sein.

„...doch die Kinder sollen ihre negativen Gefühle erleben und zugeben dürfen.“⁴⁶

- Helfen Sie Ihrem gesunden Kind, indem Sie ihm erlauben, über seine Gefühle wie Ärger, Wut, Neid und Scham zu sprechen. Es begreift ziemlich schnell, dass es mit seiner behinderten Schwester oder seinem Bruder nur eingeschränkt rivalisieren kann.



Die Geschwisterkinder, die miteinander streiten und rivalisieren dürfen, kennen einander – und sich selbst – viel besser, lernen mehr für die Zukunft und treten offener und selbstbewusster auf.

⁴⁶ Hackenberg, W. (1992b). Zur psychosozialen Situation von Geschwistern behinderter Kinder. In BV Lebenshilfe: Geschwister geistig Behinderter – Marburger Gesprächstage.

Diskriminierung, Sticheleien, Mobbing: reagieren oder lieber nichts sagen?

„Für einen Versuch ist es niemals zu früh, für eine Aussprache niemals zu spät“

John F. Kennedy

Die Krankheit oder Behinderung eines Kindes wirkt sich auf die Beziehungen innerhalb sowie außerhalb der Familie aus. Die Mitmenschen sowie „die Gesellschaft“ reagieren nicht selten mit Distanzlosigkeit oder mit Unsicherheit.⁴⁷ Auch Ablehnung, Ausgrenzung und Rückzug kennen die Familien gut. Inklusion⁴⁸ scheint vielerorts eher politisch-rhetorische Terminologie als gelebte Realität zu sein. Es gibt viele Hilfen, aber auch immer noch große Probleme, wie z.B. den Vorwurf, in der heutigen Zeit ein behindertes Kind bekommen zu haben, den schwierigeren Zugang zur Regelschule, mangelhafte Barrierefreiheit im öffentlichen Nah- und Fernverkehr, zu wenig alternative Wohnangebote in funktionierenden sozialen Räumen und übermäßige Erwerbs- und Arbeitslosigkeit von Menschen mit Behinderungen.⁴⁹ „Es ist noch lange nicht selbstverständlich, dass Menschen mit Behinderungen ein gleichberechtigter Teil unserer Gesellschaft sind.“⁵⁰

Inklusion

„Im Jahr 2006 beschloss die damalige Bundesregierung das Allgemeine Gleichstellungsgesetz (AGG) – umgangssprachlich bekannt als „Antidiskriminierungsgesetz“. Es setzt den Paradigmenwechsel fort, der vom SGB IX und dem Bundesgleichstellungsgesetz (BGG) angestoßen wurde und schließt die bis dahin vorhandene Lücke im Zivil- und Arbeitsrecht. Während Artikel 3 des Grundgesetzes die Gleichstellung mit Blick auf das Handeln des Staates fokussiert, ist das AGG für das Verhältnis der Bürger untereinander tonangebend. So regelt es beispielsweise die Gleichbehandlung bei der Bewerberauswahl oder den Bildungschancen und verbietet Benachteiligungen in bestimmten Bereichen des privaten Vertragsrechts. Das AGG weitet den Schutz vor Diskriminierung auf alle Menschen mit Behinderung aus und schließt zudem weitere Gruppen ein. So verbietet das Gesetz auch Diskriminierung aufgrund von Rasse und ethischer Herkunft, Geschlecht, Religion, Weltanschauung, Alter sowie sexueller Identität.

Auf internationaler Ebene greift das Übereinkommen der Vereinten Nationen über die Rechte von Menschen mit Behinderung (UN-Behindertenrechtskonvention). Zentrale Ziele sind Teilhabe, Selbstbestimmung und uneingeschränkte Gleichstellung.“⁵¹

⁴⁷ Tröster, H. (2013)

⁴⁷ Abruf am 19.08.2014: <http://www.aktion-mensch.de/inklusion/behinderung-und-teilhabe.php>

⁴⁹ Aichele, V. (2014)

⁵⁰ Flatters, J. (2009)

⁵¹ Abruf am 19.11.2015: <http://www.vdk.de/ov-laufachtal/ID137927>

Ein weiteres Problem mit diskriminierenden Erfahrungen entsteht, wenn die Geschwister Freundschaften aufbauen. Den Kindern begegnen Unwissen, Taktlosigkeiten und Beleidigungen.

Sie befinden sich im Spagat zwischen der Loyalität und Liebe zu ihrem Bruder oder Schwester und der Ablehnung oder gar Verspottung des kranken oder behinderten Kindes durch die Freunde.

„Diskriminierende Erfahrungen können zu Schamgefühlen und zu Loyalitätskonflikten bei den Geschwistern führen, die sich einerseits mit ihrem behinderten Bruder oder ihrer behinderten Schwester verbunden fühlen, andererseits aber auch gesellschaftlich 'dazugehören' möchten“.⁵²

Es ist empfehlenswert, entsprechende Strategien des Umgangs mit diskriminierenden Aussagen und Sticheleien am besten in Eltern- oder Kommunikationsseminaren zu erlernen.

Friedemann Schulz von Thun, Psychologe und Kommunikationswissenschaftler rät, bei Ängsten und Schamgefühlen Beratung und psychologische Hilfe anzunehmen.

Er sagt, **„wo die Angst in den Eingeweiden wohnt, hat die Vernunft keinen Zutritt.“**⁵³ Denn Ihre Haltung spielt eine sehr große Rolle für Ihre Kinder. Sie üben den größten Einfluss auf Ihre Kinder, wenn Sie „gar nicht darauf abzielen.“ Kinder lernen von Ihnen, Sie sind Ihr Vorbild. **„Vormachen ist wirksamer als Predigen“**⁵⁴, so Friedemann Schulz von Thun.

- Helfen Sie den gesunden Geschwistern, **wie** sie auf verletzende und ärgerliche Kommentare reagieren können (z.B. Im Rollen-/Puppenspiel)!
- Erlauben Sie Ihren gesunden Kindern, ihre belastenden Erlebnisse und dazu gehörenden negativen Gefühle mitzuteilen. Es ist wichtig sich als Mutter oder Vater eines kranken oder behinderten Kindes einen „guten Werkzeugkasten“ an Kommunikations-Strategien zuzulegen.

Durch Offenheit und Übung kann es passieren, dass Sie und Ihr Kind Mut finden, die gedachten Worte auszusprechen. Die Ratschläge, die Kommentare immer zu überhören, einfach ‚nicht hinhören‘ und ‚runter schlucken‘ belasten die Kinder manchmal sehr:

*„In meiner Klasse, da sind Jungen, die sich über das Wort ‚behindert‘ lustig machen. Ich ärgere mich und höre nicht hin. Ich möchte erwidern: ‚Macht euch nicht über die Behinderung lustig! Euch könnte bei einem Unfall auch etwas passieren‘. Aber irgendwie habe ich Angst, dass sie über mich lachen, und deswegen sage ich nichts. Aber ich setze mich für Behinderte ein.“*⁵⁵

⁵² Hackenberg, W. (2008)

⁵³ Schulz von Thun, F. (2002) von Thun

⁵⁴ Schulz von Thun, F. (2002) von Thun

⁵⁵ Winkelheide, M. /Knees, Ch. (1999)

Auf beleidigende Kommentare und ungerechtfertigte, unfaire Kritik empfehlen Psychologen, eine innere Einstellung der Ruhe und Sachlichkeit einzuüben. Die meisten Eltern kennen aber oft keine passende Strategie dazu. Wir Eltern haben Angst, dass wir als kleinlich und unsympathisch erscheinen. Uns wurde meistens beigebracht, unpassende oder ärgerliche Kommentare „zu überhören“. Wir lernten nicht, Probleme anzusprechen und den Anderen unsere Grenzen aufzeigen.

- Lassen Sie sich nicht respektlos behandeln. Lernen Sie, gegebenenfalls in Trainings, Ruhe zu bewahren und nichts „herunter zu schlucken“ und bringen Sie diese Strategie Ihrem Kind bei.
- Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie sich nicht alles gefallen lassen. (Fast) immer ist es besser zu reagieren.
- Selbstverständlich lassen wir manche schnippischen Sprüche unkommentiert. Manchmal erleben Menschen dieses „Nicht-Reagieren“ als den Beweis der eigenen Unabhängigkeit und inneren Größe. Wenn es Sie wirklich nicht ärgert ist es in Ordnung! Aber achten Sie darauf, dass sich ärgerliche Erlebnisse nicht anhäufen und zu viel herunter geschluckt wird.

Eine der Möglichkeiten, aktiv den ärgerlichen Kommentaren zu begegnen ist z.B. die Methode der **4 Schritte zu mehr Respekt**.⁵⁶

Wenn jemand etwas sagt, was Sie verletzt oder aufregt, antworten Sie sachlich und ruhig, als würden Sie etwas Alltägliches sagen, wie z.B. „diese Blumenvase ist rot“.

Schritt 1. Informieren Sie den Gesprächspartner in etwa so: „Das tut weh. Ist dir klar, dass mich diese Bemerkung kränkt? Das war unhöflich und taktlos.“ Oder förmlicher: „Ist Ihnen klar, dass mich ihre Worte verletzen?“. Anschließend können Sie eine Entschuldigung oder Wiedergutmachung einfordern, bzw. wenn es jemand ist, der lediglich an einem vorbeiläuft, sich von der Person abwenden, je nach Situation. Diese Strategie funktioniert in den meisten Fällen. Falls der Mensch sein Verhalten nicht ändert, und Schritt 1 nicht funktionierte, gehen Sie zu dem nächsten Schritt über.

Schritt 2. Bitten Sie die Person aufzuhören: „Ich bitte dich, mich nicht länger zu belästigen“ oder „Bitte hören Sie auf. Dieser Kommentar war überflüssig. Bitte Kritik nur konstruktiv. Taktlosigkeiten/Kränkungen toleriere ich nicht.“

Schritt 3. Falls es nicht sofort funktioniert – bleiben Sie beharrlich. Wie eine „Schallplatte mit Sprung“ wiederholen Sie: „Ich bitte Sie nochmals, mich nicht länger zu belästigen.“

Schritt 4. Wenn das nicht hilft – gehen Sie. „Ich kann mich mit Ihnen nicht unterhalten, wenn Sie mich beleidigen/anschreien. Ich werde jetzt gehen“. Ist ihr Gesprächspartner hartnäckig und ändert sein Verhalten nicht – bleibt es nur, die Beziehung zu beenden.

⁵⁶ Miedaner, T. (2000).

Diese Technik funktioniert übrigens auch, wenn Sie **im Nachhinein** Beleidigungen ansprechen wollen, z.B. so „Gestern hast du gesagt, dass mein Bruder blöd ist. Hör´ bitte auf damit! Das tut weh.“ Auch Beleidigungen, die Sie seit Jahren belasten, können so angesprochen werden.⁵⁷ Sprechen Sie aus, was Sie quält. Fordern Sie eine Entschuldigung oder Wiedergutmachung ein. Helfen Sie Ihrem nicht behinderten Kind diese oder ähnliche Gesprächstechniken zu lernen, dass auch sie Grenzen setzen und selbstbewusst reagieren lernen. Das erfüllt sie mit Stolz und Zufriedenheit, dass sie Beleidigungen und Kränkungen nicht tolerieren.⁵⁸

Wünschen Sie sich, dass Ihr Kind stark und selbstbewusst ist? Dass es unvermeidliche schwierige Situationen unbeschadet übersteht? Das hängt vor allem von Ihrer Erziehung ab, meint Katharina Zimmer in ihrem Buch „Widerstandsfähig und selbstbewusst. Kinder stark machen fürs Leben“. Eltern ermöglichen Ihren Kindern einen guten Start im Leben, wenn sie dafür sorgen, dass ihre Kinder Widerstandsfähigkeit, Flexibilität und innere Stärke (sog. Resilienz) entwickeln. Ein kleiner Mensch, der von Anfang an ein Vertrauen in das eigene Tun aufbauen kann, wird später mit Zuversicht Herausforderungen annehmen.



Bringen Sie ihrem gesunden Kind bei, wie es frustrierenden Erlebnissen mit Worten begegnen kann. Üben Sie mit Ihrem gesunden Kind zu Hause für schwierige Situationen und unterstützen Sie es anfangs. So werden junge Menschen zunehmend auch auf unerwartete Situationen im Leben gerüstet sein. Auch die Teilnahme an Geschwisterseminaren kann helfen.

⁵⁷ Miedaner, T. (2000).

⁵⁸ Miedaner, T. (2000).

Stress als Belastung für das Familienklima

„Wenn Eltern Ihr Neugeborenes betrachten, dann sind sie in Anbetracht dieses Wunders meist von Ehrfurcht und Verantwortungsgefühl durchdrungen. Der Wunsch, dieses Kind zu lieben und zu beschützen und ihm ein gutes Leben zu ermöglichen, geht wie eine Sonne in uns auf, und zwar ungeachtet unserer eigener Kindheit und gegenwärtigen Lebenssituation.“⁵⁹

Die jungen Eltern planen ihr Familienleben nicht selten mit einer Prise Illusion und Sehnsucht nach Glück und Harmonie. Doch das Leben mit einem erkrankten und/oder behinderten Kind bringt sie öfters an ihre körperlichen und psychischen Grenzen. Je nach Erkrankung und/oder Art und Grad der Behinderung des Kindes stehen zahlreiche Klinik- und Arztbesuche, und ungeplante Ereignisse an der Tagesordnung. So verwundert es nicht, dass die elterlichen Belastungen sich auf den Stresspegel auswirken. Auch die Paarbeziehung der Eltern kann darunter leiden. Die zeit-, geld- und kraftintensive Versorgung des kranken oder behinderten Kindes verursacht, dass Sie öfters als andere Eltern gestresst sind und für sich sowie die gesunden Geschwister wenig Zeit haben.⁶⁰

Besonders Mütter in Familien mit einem kranken oder behinderten Kind, berichten, dass sie sich manchmal verdoppeln oder verdreifachen müssten, um ihren „Pflichtkatalog“ zu erfüllen. Die Kräfte reichen nicht aus, Routine erfüllt zusätzlich den Tag und das schlechte Gewissen, weil irgendetwas immer „auf der Strecke bleibt“.⁶¹ Stets begleitet sie Stress als „Normalzustand“. Begeben Sie sich auf den Weg zum besseren Familienklima und mehr Gelassenheit. Vieles lässt sich nicht ändern, aber einiges schon.

Was ist das eigentlich: Stress?

„Stress ist die Würze des Lebens“⁶²

Viele Väter und Mütter berichten, dass sie oft unter Druck geraten. Sie leiden unter dem sog. „Negativen Stress“⁶³ (Distress), der sich mit Mutlosigkeit und Abgeschlagenheit oder auch mit Hektik und Gereiztheit äußert und sogar ernste seelische und körperliche Folgen haben kann. Im Gegensatz dazu schenkt uns „Positiver Stress“ (Eustress) Energie, Lebensfreude, Fitness und Kraft. Doch auch der Negative Stress ist notwendig und wichtig als Überlebensreaktion. Denn er informiert uns darüber, dass wir in Gefahr, krank, hungrig, leidend, enttäuscht, verärgert oder ängstlich sind.

⁵⁹ Juul, J. (2013)

⁶⁰ Hackenberg, W. (2008)

⁶¹ Schulz, D. (2012)

⁶² Selye, H. (1982)

⁶³ <http://lexikon.stangl.eu/4138/distress/> 20.08.2014

Die Begriffe Stress, Disstress und Eustress wurden 1936 von Hans Selye geprägt. In Abweichung von früheren Auffassungen betrachtet man heute Stress meist als negativen, unangenehm empfundenen Spannungszustand, dessen Folgen allerdings auch positiv sein können, etwa durch Erhöhung der Handlungskompetenz bei Bewältigung von Stresssituationen oder Erweiterung der Frustrationstoleranz in einer

Unser Körper reagiert übrigens auch auf Erfreuliches in ähnlicher Form: Wir werden wach, der Körper spannt sich an, wird aktiv und wir fühlen eine Notwendigkeit zu reagieren und eine Lösung zu finden. Diese Reaktion ist Ihnen vielleicht als Kampf- und Fluchtreaktion bekannt. Unsere Vorfahren konnten ganz oft durch diese Stressreaktion das eigene Leben retten.

Obwohl Stress eine normale Anpassungsreaktion unseres Körpers ist, sollen wir immer für genügend Erholungspausen sorgen – selbst bei positiven Ereignissen.

- Wenn Sie sich genügend regenerieren, für Belohnung für die Anstrengungen sorgen, wirkt Stress **nicht** krankmachend, sondern sorgt für unsere Spannkraft und Vitalität. Eine Zeitlang kann unser Körper Anstrengungen ausgleichen.
- Dauert die Stressphase dagegen zu lange, sind alle unsere Kraftreserven aufgebraucht – wir verbleiben in „Kampfbereitschaft“ und werden früher oder später leiden. Aus Spannkraft entstehen Verspannungen.⁶⁴

Was kann ich für einen stressfreieren Alltag tun?

„Gestresst sind wir dann, wenn uns die Kontrolle abhanden kommt.“⁶⁵

Forscher lehren uns, dass Stress im Leben notwendig ist. Er aktiviert uns und stellt Energie bereit. Gefährlich wird er dann, wenn die Stresssituationen sich häufen, und wenn wir in ständiger Anspannung leben. Nur, wer Angst hat, die Kontrolle zu verlieren, erlebt zermürbenden negativen Stress. Diese Angst tritt nicht nur aufgrund der Sorgen und Ängste, des Zeitdrucks und immensen Arbeitspensums auf. Viele Eltern geraten auch durch das schlechte Gewissen in den Stress:

„Irgendwann hatte ich das Gefühl, mehr eine Therapeutin als eine Mutter für meinen behinderten Sohn zu sein. Ständig hatte ich das Gefühl, Bewegungsübungen, Atemübungen, Ess-Übungen etc. für mein behindertes Kind machen zu müssen – neben einem eh schon so verplanten Alltag – damit wir bloß keine mögliche Entwicklung verpassen würden. Trotzdem blieb das schlechte Gewissen, beiden Kindern nicht gerecht zu werden. Damit habe ich mich total unter Druck gesetzt. Ich musste lernen, mit meinem behinderten Kind einfach nur mal

⁶⁴ Kruse, K. (2014)

⁶⁵ Spitzer, M. (2014)

nur zu schmusen oder zu „toben“ und ihm auch einfach mal seine Auszeiten zu lassen, währenddessen ich dann mit dem gesunden Bruder ein Buch lesen oder einen Turm bauen konnte. Diesen inneren ständigen Druck nicht mehr zu haben, hat sehr viel Stress genommen und sich auf alle in der Familie ausgewirkt. Ich habe mir das afrikanische Sprichwort dabei sehr zu Herzen genommen:

„Das Gras wächst auch nicht schneller, wenn man daran zieht!“⁶⁶

- „Man kann nur Leistung erbringen, und es bringt dann auch Spaß und Zufriedenheit, wenn man sich richtig erholt und für sich sorgt“⁶⁷, doch wie kann das auf Dauer gelingen? Denn es gibt Stresssituationen, die sich nicht vermeiden lassen. So gibt es leider keinen Trick, wie sich Stress „auf einen Schlag“ reduzieren lässt, dafür aber einige hilfreiche Tipps, die nach und nach realisiert werden können. Probieren Sie es aus und lehren Sie Ihr gesundes Kind genauso, für sich zu sorgen. Nehmen Sie Beratung und gegebenenfalls auch Therapie in Anspruch, wenn Sie unter starkem „ständigen inneren Druck“ leiden.
- Erkennen Sie, dass nicht Sie alleine „für ALLES“ zuständig sind.
- Nehmen Sie Hilfen in Anspruch. Es gibt professionelle Hilfen aber auch Familie und Freunde freuen sich, wenn sie konkrete Unterstützung leisten können! Den meisten Menschen bereitet es Freude, helfen zu können. Vielleicht sind Ihre Helfer am Anfang ungelenkt oder unsicher. Verzeihen Sie Ihnen das und knüpfen Sie hilfreiche Beziehungen, einen „Helferstab“. Alles alleine schaffen zu wollen und Perfektionismus sind die Hauptursachen für Erschöpfungszustände. Geben Sie vor allem die Aufgaben ab, die Sie nicht mögen oder nicht beherrschen.
- Überdenken Sie Ihre Ansprüche an sich selbst wie auch an Andere – auch Geschwisterkinder – und gestehen Sie sich - wie den anderen – ein Recht auf Erholung ein! Ihr Körper, Ihr Geist und Ihre Seele haben Entspannung verdient.

„Wir sind Wesen, die viele kleine Situationen am Tag erleben. Diese zu gestalten führt zum Glück, nicht die Suche nach dem einen großen Ding.“

Paul Dolan, Verhaltensforscher⁶⁸

Schritt für Schritt können Sie Ihre Balance täglich verbessern. Versuchen Sie es:

- Bauen Sie bewusst Erholungspausen in Ihren Alltag ein. Jeder Mensch braucht sie!
- Erlernen Sie eine Entspannungstechnik, die Ihnen zusagt.
- Üben Sie sich in der Kunst der Selbstbeobachtung. Stellen Sie fest, ob Sie sich oder den Anderen zu viel zumuten.

⁶⁶ Frau Elke Blümmler, betroffene Mutter aus Bensheim, verheiratet, 2 Kinder 12 und 10 Jahre alt, zweites Kind mit Lissenzephalie

⁶⁷ BzGA Broschüre (1994)

⁶⁸ Firlus-Emerich, T. (2014)

- Horchen Sie regelmäßig in sich hinein. Wie steht es um Ihre Kräfte? Sind Sie hungrig oder müde? Erkältet? Beobachten Sie sich selbst: ziehen Sie die Schultern hoch? Atmen sehr schnell und flach? Klopft Ihr Herz sehr schnell?
- Finden Sie heraus, was Sie aktuell brauchen. Fragen Sie Ihr gesundes Kind, was es braucht.
- Achten Sie auf Ihre Selbstgespräche. Sprechen Sie sich selbst Mut zu. Seien Sie „gut zu sich“ in Ihren Gedanken.
- Sorgen Sie für genügend Schlaf. Menschen können nur sehr kurz Schlafstörungen aushalten. Lassen Sie sich behandeln, wenn Sie nicht schlafen können. Wenn Sie Einschlafprobleme haben, geben Sie abends dem Körper die Chance sich zu erholen, achten Sie auf ruhige und angenehme Lektüre und Filme. Trainieren Sie die Fähigkeit, sich zu entspannen.
- Ernähren Sie sich regelmäßig und gesund.
- Bewegung ist eine gute Medizin gegen Stress, doch viel hilft eben nicht immer besser. Stressen Sie sich nicht zusätzlich mit hohen Ansprüchen! Spaziergänge, ein Tischtennis-Match mit Ihrem gesunden Kind oder eine Runde Schwimmen tun gut und reichen völlig aus.
- Tun Sie etwas für sich! Nehmen Sie sich Zeit für sich, besonders dann, wenn Sie keine Zeit haben. Ein Schläfchen, ein Bad, Lieblingsmusik zum Morgenkaffee funktionieren selbst dann, wenn Vieles zu erledigen ist. Schaffen Sie Momente oder Rituale, die Ihnen „heilig sind“ und nicht von den Anderen gestört werden sollen.
- Herumwirbeln und Multitasking sind überbewertet. Sie leben entspannter, wenn Sie „Eins-nach-dem-Anderen“ erledigen. Denn wer immer fünf weitere Dinge im Kopf hat, wird hektisch und steigert seinen Stresspegel.
- Gehen Ihnen die anstehenden Aufgaben durch den Kopf? Schreiben Sie alles auf. Stellen Sie Prioritäten fest, so behalten Sie den Überblick. Es ist für viele Mütter und Väter sehr beruhigend zu sehen, was zu tun ist. Dabei wird es sichtbar, dass manche Angelegenheiten sehr wichtig sind oder im Gegenteil: delegiert werden können. Zudem ist es ein tolles Gefühl, das Erledigte wegzustreichen! Nach jeder Erledigung gibt es eine (kleine) Pause oder Belohnung. Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob ein Vorhaben gelingen kann: Die heutige Psychologie bestätigt, dass es wahrscheinlicher ist, dass etwas gelingt, wenn man sich den Wunschausgang vorstellt und nicht daran glaubt, was schief gehen kann.⁶⁹
- Beobachten Sie Ihr gesundes Kind und sprechen Sie mit ihm. Lassen Sie es ggfs. an einem Programm für Geschwister teilnehmen Es gibt hier eine große Vielzahl an Angeboten, unter ihnen auch spezielle Geschwisterbegleitung zur Stressbewältigung – eine gute Übersicht finden Sie unter www.stiftung-familienbande.de.

⁶⁹ Miedaner, T. (2000)

„Der Mensch ist ein Gewohnheitstier“, sagt der Volksmund. Sicher, es ist nicht einfach, neue Gewohnheiten in den Alltag einzubringen, doch wir laden Sie dazu ein, langsam zu entdecken, was gut für Sie ist und es dann zu benutzen.



"Achte auf Deine Gedanken, denn sie werden zu Worten. Achte auf Deine Worte, denn sie werden zu Handlungen. Achte auf Deine Handlungen, denn sie werden zu Gewohnheiten. Achte auf Deine Gewohnheiten, denn sie werden Dein Charakter. Achte auf Deinen Charakter, denn er wird Dein Schicksal."

Chinesisches Sprichwort

Was tun bei andauernden Stress und Überforderung?

Wenn Ihr Kind krank ist, suchen Sie schnell Hilfe. Doch was, wenn Sie selbst leiden?

Manche betroffenen Eltern fühlen sich nicht nur gestresst, sondern sagen auch, dass sie an der Grenze des Zusammenbruchs leben und ignorieren nicht selten schwerwiegende Beschwerden.

- Falls es Ihnen dauerhaft nicht gut geht, Sie sich matt und ausgebrannt fühlen, nervös sind oder an Schlafstörungen leiden: Scheuen Sie nicht, Entlastungsangebote, Beratung und psychologische Hilfen in Anspruch zu nehmen! Bei seelischen, körperlichen und geistigen Symptomen wenden Sie sich an Ihren Arzt. Lassen Sie sich therapieren und kurieren Sie sich aus. Nehmen Sie Hilfen an. Reden Sie darüber mit Ihrer Familie, Freunden und professionellen Helfern. Denn nur, wenn es Ihnen gut geht, kann es auch Ihrer Familie gut gehen!

Einige Soforthilfe-Tipps bei Stress zum Ausprobieren:

- Gehen Sie wenn möglich aus dem Haus. Schauen Sie sich um – z.B. ins Grüne, auf einen Teich oder in den Himmel.
- Atmen Sie bewusst und gründlich aus, um den angestauten Druck abzugeben.
- Trinken Sie zügig ein Glas Wasser.
- Gehen oder laufen Sie eine kleine Runde. Dabei atmen Sie alle 3 Schritte aus und alle zwei Schritte ein.
- Sagen Sie sich in Gedanken ganz laut: STOP! Überlegen Sie, was Sie gegen den aktuellen Stress oder Ärger unternehmen können. Wie wird es sein, wenn die Situation vorüber ist?
- Spannen Sie die gesamte Muskulatur an und dann entspannen Sie sie wieder vollständig.
- Lassen Sie kaltes Wasser über die Pulsadern laufen oder waschen Sie Ihr Gesicht kalt ab.
- Drücken Sie fest Ihre Füße gegen den Boden und bewegen Sie die einzelnen Zehen. Machen Sie kreisende Bewegungen mit den Füßen.⁷⁰

⁷⁰ Kaluza, G. (2007)

Dem Geschwister-Förderstress begegnen: Fit fürs Leben um jeden Preis?

Das Motto der heutigen Gesellschaft „Höher, schneller, weiter“ ist mit der Sorge verknüpft, ob das gesunde Geschwisterkind den Leistungsanforderungen entsprechen kann. Dies führt oft zu negativem Stress und zu einer Entwicklung, die viele Kinderärzte für sehr bedenklich halten. In Deutschland befinden sich viel zu viele Kinder in einer Fördertherapie.⁷¹ Die therapeutischen Maßnahmen für die gesunden Geschwisterkinder erfolgen nicht selten aus einer Unsicherheit heraus und verursachen zusätzlichen Terminstress. Eltern begegnen unzähligen Meinungen und stehen unter Druck, der manchmal von besorgten Verwandten kommt, die kritisch beäugen, welche Entwicklungsschritte das gesunde Kind macht. Nicht selten baut sich Stress auf, der dem Austausch mit anderen Müttern auf Foren im Internet entstammt. So hilfreich die Feedbacks der anderen sind – in den meisten Fällen ist die Sorge unbegründet.

Was können Sie selbst tun, um Ihr gesundes Kind zu fördern – ohne zusätzlichen Stress?

- Bleiben Sie gelassen. Überlegen Sie auch, wie schnell oder langsam Sie selbst verschiedene Fähigkeiten entwickelt haben. Fragen Sie sich z.B. Wann konnten Sie flüssig lesen? Lassen Sie Ihrem Kind Zeit und Freiräume sich zu entwickeln.
- Sorgen Sie für ausreichend Freiraum und Regenerationszeiten für Ihr Kind. Auch zu viele Hobbies können zeitliche Belastungen verursachen.
- Fördern Sie Ihr Kind, indem Sie möglichst viel mit ihm reden. Erklären Sie Ihrem Kind, was Sie gerade tun oder plaudern Sie mit ihm. Unterhalten Sie sich darüber, was am Tag geschehen ist oder erzählen Sie sich gegenseitig Geschichten.
- Lassen Sie Ihr Kind möglichst viel selbst machen. Auch wenn es länger dauert!
- Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind genügend rausgeht.
- Unternehmen Sie mit Ihrem Kind etwas, das Ihnen beiden Spaß macht.
- Lassen Sie sich helfen bei verschiedenen Tätigkeiten im Haus und Garten. Kleinkindern macht es Spaß, z.B. die Waschmaschine zu befüllen! Das fördert die Fein- und Grobmotorik, Ausdauer und Konzentration Ihres Kindes.
- Lassen Sie Ihr gesundes Kind an Geschwisterangeboten teilnehmen und tauschen sich mit anderen betroffenen Eltern aus.

So kann Ihr Kind langsam immer selbständiger werden, die kleinen Erfolge stärken das Selbstbewusstsein und es kann im eigenen Rhythmus alle Fähigkeiten aufbauen, die es zum gesunden Start ins Leben braucht. Vielleicht hilft es, wenn Sie unsicher sind, sich mit Beratern oder anderen betroffenen Eltern auszutauschen? Auch psychosoziale Beratungsstellen und Kinderärzte wissen Rat.

⁷¹ Schmidt-Forth, A. (2014)

Wenn die Schuldgefühle plagen...

„Um ein Kind groß zu ziehen braucht es ein ganzes Dorf“.

Afrikanisches Sprichwort

Vielen Müttern und Vätern kranker und/oder behinderter Kinder geht es so: Sie denken, dem gesunden Kind zu wenig Aufmerksamkeit, „Elternzeit“, schenken zu können. Sie denken, Ihr Kind könnte sich aus diesem Grund schlechter entwickeln.

In der Tat, Geschwister von kranken oder behinderten Kindern fühlen sich oft unbeachtet, weil ihre Eltern nicht so viel Zeit und Energie für sie haben.

Einige Kinder schildern, dass sie manchmal eifersüchtig auf die kranken Geschwister und wütend auf ihre Eltern sind. Manche sehen die großen Belastungen der Eltern, stellen ihre Bedürfnisse zurück und ziehen sich in ihr „Schneckenhaus“ zurück. Nicht selten versuchen gesunde Kinder eine Verletzung oder Krankheit vorzutäuschen, um die Aufmerksamkeit der Eltern zu gewinnen. Sie sind nicht alleine!

- Machen Sie sich bewusst, dass Sie das Menschenmögliche tun, um alle Aufgaben, die das Leben Ihnen stellt, zu lösen. Übersteigerte Ansprüche führen zur Unzufriedenheit!
- Nehmen Sie Hilfen an: „Es gibt dazu keine Alternative. Man macht sich sonst kaputt!“⁷²
- Wenn Sie momentan gar keine Zeit für Ihr gesundes Kind haben, seien Sie offen, sprechen Sie darüber mit Ihrem Sohn oder Ihrer Tochter.
- Tauschen Sie sich mit Ihrem gesunden Kind aus! Reden Sie mit ihm über Ihre negativen Gefühle. Lassen Sie auch zu, dass Ihr gesundes Kind auch negative Gefühle, wie Neid, Scham, Angst, Ärger, Hass und Eifersucht, äußern kann. Ihr Kind darf darüber traurig oder wütend sein, dass Sie keine Zeit haben.
- Fragen Sie es, was ihm alternativ helfen könnte.
- Seien Sie offen, erklären Sie Ihrem gesunden Kind, aus welchen Gründen Unterschiede gemacht werden müssen, warum Sie so wenig Zeit haben.
- Sagen Sie Ihrem Sohn oder Ihrer Tochter, dass Sie es genauso stark lieben wie das kranke und/oder behinderte Kind.
- Machen Sie mit Ihrem Kind Zeiten aus, in denen Sie mit ihm etwas alleine unternehmen.
- Machen Sie sich bewusst, dass Sie trotz der wenigen Zeit eine gute Eltern-Kind-Beziehung aufbauen können. Qualitätszeit – Zeit alleine für das Geschwisterkind – ist auch in kleinerem Zeitrahmen machbar.
- Wenn die Schuldgefühle bei Ihnen zur Dauerbelastung geworden sind, nehmen Sie Hilfe, Beratung und Therapien je nach Bedarf in Anspruch, denn andauernde innere Anspannung (negativer Stress) macht krank. Das Zusammenleben mit einem kranken oder behinderten Kind kann unzweifelhaft für auch positiv für das gesunde

⁷² Frau Susanne Reiner-Kelleter

Geschwisterkind sein, vorausgesetzt, die Eltern verlieren die gesunden Geschwister nicht aus den Augen.⁷³

Auch die Geschwisterkinder werden oft von **Schuldgefühlen** geplagt. Viele von Ihnen – vor allem kleinere Kinder – denken, dass die Schwester oder der Bruder krank sind, weil sie ihr/ihm das gewünscht haben.

Ältere machen sich Gedanken darüber, wie es sein kann, dass sie gesund sind und ihr Geschwister krank. Nicht selten haben Sie deswegen auch Ängste, selbst zu erkranken.

- Erlauben Sie, dass Ihr gesundes Kind über seine Schuldgefühle spricht (mit Ihnen, erwachsenen Vertrauenspersonen oder während Geschwisterseminaren).
- Erklären Sie ihm kindgerecht die wichtigsten Fakten über die Erkrankung und/oder Behinderung seines Geschwisters.
- Trösten Sie es und zeigen Sie besonders viel Anerkennung.

Geschwisterzeit trotz Zeitmangel planen und genießen

„Meine Eltern taten alles, um Michaela zu fördern. Für mich blieb da natürlich nur wenig Zeit. Ich erinnere mich daran, dass ich in schwierigen Situationen als Kind oft wünschte, auch behindert zu sein, um genauso viel Aufmerksamkeit zu bekommen, wie meine Schwester. Aber obwohl ich noch klein war, schämte ich mich bei solchen Gedanken sofort.“

Sonja, 23 Jahre⁷⁴

Es gibt wichtige und nachvollziehbare Gründe, dass die Mütter und Väter oft zu wenig Zeit für ihre gesunden Kinder haben.

Die wichtigste Möglichkeit, diese Herausforderung zu meistern ist es – selbst bei großem Zeitmangel – das Kind auf jeden Fall zu unterstützen, vor allem in schwierigen Zeiten.

Wie kann es funktionieren?

- Erlauben und fördern Sie, dass Ihr Kind sich auch mit anderen Erwachsenen z.B. mit einer Tante, einem Onkel, einer Oma, oder einem Freund oder einer Freundin als Vertrauten bzw. als Helfer und Mentoren austauschen kann.
- Nehmen Sie sich Zeit auch für kurze vier-Augen-Gespräche mit Ihrem Kind. Das Gespräch muss nicht lange sein. Selbst, wenn Sie keinen ganzen Tag Zeit haben und die Unterhaltung nur einmal in der Woche, sogar in die Alltagsbeschäftigungen eingeschoben werden kann:

⁷³ Flatters, J. (2009)

⁷⁴ Grünzinger, E. (2005)

- **Ihr/e gesunde/r Tochter oder Sohn weiß es zu schätzen und weiß, dass Sie ihre/seine Sorgen und Nöte wahr- und ernst nehmen und fühlen, wie gerne Sie mit ihr/ihm sind und wie lieb Sie sie/ihn haben.**
- In dem Fall „Zeitmangel“ ist die Qualität wichtiger als die Quantität!

Auch bei geringen Zeitressourcen können Sie mit Ihrem gesunden Kind trotzdem etwas Besonderes unternehmen. Gute Eltern-Kind-Gespräche sind auch bei wenig Zeit möglich. Gelegenheiten dazu bieten sich oft an!

Zum Beispiel: Aktivitäten ohne zusätzliche Vorbereitung:

- Sie essen zusammen eine Kleinigkeit im Park nach dem gemeinsamen Einkauf.
- Sie gehen gemeinsam in die Bibliothek.
- Sie gehen gemeinsam kurz Limonade trinken, nachdem das Kind vom z.B. Sport abgeholt wurde.
- Sie beobachten gemeinsam den Sternenhimmel oder sehen sich den Sonnenuntergang an.
- Sie lassen sich die Lieblingsmusik Ihres Kindes vorführen.
- Sie schreiben einander Nachrichten.

„Zeit beschaffen“

Viele Mütter und Väter berichten, dass sie, um Zeit für die Geschwisterkinder zu finden, öfters „Nein“ sagen müssen. Ob es das Kuchenbacken für eine Schulveranstaltung oder die Gestaltung eines Flugblattes für den Gemeindeflohmarkt, fiel es ihnen leichter abzulehnen, wenn sie ihrem Plan, etwas mehr Zeit mit dem Geschwisterkind zu verbringen, eine höhere Priorität gaben.

- Wenn Sie Ihre Prioritäten kennen, fällt es Ihnen leichter, einige vermeintlich wichtige Einladungen oder Hilfeleistungen freundlich abzulehnen. Soziales Engagement und andere zu unterstützen bringt sehr viel Zufriedenheit, doch verlieren Sie dabei nicht Ihr eigenes Leben aus den Augen. Schaffen Sie Raum für Neues und für Dinge, die gut für Sie sind.

Wie kann man freundlich „Nein“ sagen? Wenn Sie zu viele familiäre Verpflichtungen oder Engagements eingegangen sind, machen Sie eine Prioritätenliste. Besprechen Sie sie mit jemandem, der Sie am besten unterstützen kann.

Wie könnte eine freundliche Absage aussehen?

„Das ist für mich eine Ehre, doch leider muss ich ablehnen. Fragen Sie vielleicht XY...“

„Danke sehr! Ich muss aber leider ablehnen. Ich hätte wirklich gerne mitgemacht. Vielleicht im nächsten Jahr?“

„Das ist unfair!“ Gerechtigkeitsgefühl der Geschwisterkinder

„Mama sagt zu mir dann immer: „Du bist doch ein vernünftiges Mädchen“.

Bianca, 10 Jahre alt ⁷⁵

Wahrscheinlich kennen Sie das bereits: Ihr krankes oder behindertes Kind hat etwas Neues gelernt, hat einen prima Fortschritt gemacht. Die ganze Familie freut sich grenzenlos, nur Ihr gesundes Kind empfindet es als ungerecht, dass so viel Lob gespendet wird. Genauso empfindet es, wenn es gerügt wird für etwas, was Sie dem kranken oder behinderten Kind durchgehen lassen.

Sie erwarten von den gesunden Kindern, dass sie sanft und tolerant sind und bitten Sie bei Konflikten immerzu nachzugeben? Ihre gesunden Kinder haben ein starkes Gerechtigkeitsempfinden und können sehr darunter leiden, wenn sie ungerecht behandelt werden. Sie fühlen sich weniger geliebt. Auch die Tatsache, dass der geliebte Bruder krank ist und ein „böser“ Mensch gesund und reich ist, kann die Geschwister sehr belasten.

Wie können Sie Ihre gesunden Kinder unterstützen, diese Herausforderungen zu meistern?

- **Erklären Sie:** Nehmen Sie die Belange Ihres Kindes ernst und begründen diese **nicht als einfachen Neid**, sondern erklären Sie dem Kind, dass Sie es genauso lieben und erklären Sie außerdem auch die Gründe für die ungerechte Behandlung.
- **Geben Sie Halt:** Ergreifen Sie auch Partei für Ihr gesundes Kind, beschützen Sie es, wenn dieses von dem behinderten Kind gestört oder gar geschlagen wird.
- **Hören Sie zu:** Lassen Sie Ihr Kind sagen, was es denkt, akzeptieren Sie auch seine widersprüchlichen Gefühle.
- **Seien Sie geduldig:** Denn erst mit der Zeit lernen Ihre Kinder (so wie auch wir) Worte und Strategien, mit Ungerechtigkeiten, Belastungen und negativen Gefühlen umzugehen.

Kinder wollen Erklärungen und Mitbestimmungsrecht. Sie können und wollen (altersgerecht) Verantwortung übernehmen und auch die Konsequenzen tragen. Zeigen sie Ihrem gesunden Kind, dass es willkommen ist, dazugehört und respektiert wird. Genauso wichtig ist es, dass Ihr gesundes Kind Lob und Anerkennung für seine Erfolge und Leistungen bekommt, wie auch für sein Engagement, seine Hilfe und Toleranz.⁷⁶

⁷⁵ Grünzinger, E. (2005)

⁷⁶ Außen zart. Innen stark. – Was Kinderseelen gut tut.“ Arbeitsblätter für Unterricht und pädagogische Arbeit, Dachverband für Gemeindepsychiatrie, 2014

Geschwisterkindern Lob und Anerkennung geben: Warum funktioniert das manchmal nicht?

Jeder Mensch braucht Lob und Anerkennung. Es ist nicht einfach, anerkennende Worte zu finden. Einerseits brauchen Kinder Lob und Beachtung, andererseits kann Feedback negativ ankommen. Könnte es sein, dass Sie Ihr Kind loben, damit es etwas Bestimmtes macht? Vermeiden Sie „manipulatives Loben“. Vor allem Kinder in der Pubertät reagieren ärgerlich, wenn Lob dem Zweck dient, dass sie etwas tun.

Das Loben funktioniert besser, wenn Sie folgende Regeln beachten:

- Loben Sie positiv, ehrlich und sofort, denn zu lange warten nimmt den lobenden Worten die Kraft.
- Loben Sie das Erfreuliche, nicht das Ausbleiben von schlechtem Verhalten. Loben Sie nur dann, wenn Sie es ehrlich meinen!
- Vermindern Sie die Anerkennung nicht, indem Sie Kritik beifügen. Loben Sie ohne Einschränkungen.
- Loben Sie für Konkretes und nehmen Sie Ihre Person heraus, selbst, wenn Sie viel zu dem Erfolg Ihres Kindes beigetragen haben. So kann Ihr Kind mehr Selbstvertrauen erlernen.



Wichtig: Wenn Sie Bedenken haben oder Kritik angebracht ist, fragen Sie lieber nach der Einschätzung des Kindes bevor Sie es loben z.B. „Wie zufrieden bist du mit deiner Arbeit? Ist dir alles gelungen, wie du es wolltest?“

Lassen sich Konflikte zwischen den Geschwisterkindern vermeiden?

„Achtung, jetzt komm ich!“⁷⁷

Eine harmonische Familienwelt, in der sich alle respektieren und ohne Reibereien und Konflikte jeden Tag gut auskommen: Ist das nicht eine schöne Vorstellung? Ohne Ärger, Frust, Wut, Streit und Ängste. Doch die Wirklichkeit zeigt uns, dass wir immer wieder mit Konflikten zu tun haben. Oft werden Probleme ausgiebig besprochen, das leider aber meist ohne Ergebnis. Der starke Wunsch nach Harmonie und Ruhe und die Scheu vor Konflikten ist nicht nur (was einige Konfliktforscher behaupten) eine Fraueneigenschaft.⁷⁸ Nicht nur die Mütter leiden darunter, Schwieriges zu verschweigen. Die Geschwisterkinder versuchen auch – um ihre Eltern nicht zusätzlich zu belasten, Konflikte zu vermeiden. Unangenehmes wird meistens lieber verdrängt, um nicht noch mehr Probleme zu machen. Tatsache ist aber, dass sich die meisten Spannungen verschärfen, wenn man versucht, sie „unter den Teppich zu kehren“.

- Verdrängte Probleme kehren zurück und führen meistens zu heftigeren Auseinandersetzungen.
- Lassen Sie es zu, dass Ihre gesunden Kinder auch manchmal nicht so brav sind. Streit ist nicht an und für sich „böse“, wenn wir aufhören uns auf die Mängel und Defizite zu konzentrieren, sondern die Streitkultur als Stärke zu betrachten.

Können Eltern Geschwisterkonflikte mit ihrer Erziehung vermeiden? Die meisten Mütter und Väter probieren vieles aus, um den Streit zwischen ihren Kindern zu beseitigen. Durch Ratschläge, Floskeln oder Appelle werden Probleme meistens aber nur noch größer. **In den allermeisten Fällen streiten sich Kinder um die Aufmerksamkeit der Eltern.**

- **Geschwisterrivalität ist normal!**

Selten geht es den Kindern wirklich darum, z.B. einen Gegenstand zu ergattern. Wenn es wirklich darum geht, gilt es:

- Nehmen Sie nicht automatisch das kranke oder behinderte Kind in Schutz.
- Einige Streitigkeiten können ignoriert werden, doch erst, wenn Sie beobachten, dass die Kinder den Streit alleine lösen können. Selbst bei Kindern unter drei Jahren ist es möglich, einen Kompromiss zu erreichen.

„Greifen Sie nur dann ein, wenn sich Gewalt anbahnt; wenn möglich – den Streit einfach ignorieren. Den Kindern anraten zu verhandeln.“⁷⁹

⁷⁷ Titel der Geschwisterseminare www.geschwisterseite.de

⁷⁸ Nietzsche, I. (2001).

⁷⁹ Schmelz, A. (2013)

Kompromisse erreichen bei Streitigkeiten um Gegenstände – wie geht das? Unter Berücksichtigung der Art der Behinderung Ihres Kindes sind folgende Schritte möglich:

- **Zunächst schildert jedes Kind seine Sicht der Dinge.** Jeder erzählt, wie es aus seiner Sicht zu dem Streit gekommen ist und wie es ihm geht. Die Kinder lernen, den anderen ausreden zu lassen, zuzuhören und auch ihre Gefühlslagen auszudrücken.
- **Anschließend werden gemeinsam Lösungsvorschläge entwickelt.** Bei Kindern ab etwa vier Jahren können Sie sich erkundigen, ob sie eine Idee für die Lösung des Streits haben. Machbare Vorschläge können Sie sofort akzeptieren. Bei jüngeren Kindern bieten Sie ein oder zwei Vorschläge an.
- **Im Notfall wird der Streitgegenstand entfernt.** Je nach Alter der Kinder wird der umkämpfte Gegenstand für fünf bis fünfzehn Minuten weggeschlossen, wenn alle Bemühungen scheitern.⁸⁰

Faires Streiten: Die sogenannte Streitkultur erlernen Kinder hauptsächlich zu Hause.

- Seien Sie ein Vorbild! Es spricht nichts dagegen, wenn sie bei einem ehrlichen fairen Streit zwischen Erwachsenen dabei sind. Sie lernen, wie Sie argumentieren und wie total gegensätzliche Meinungen ausgetauscht werden. Wichtig ist nur zu beachten, dass es dabei um keine Beziehungs- und/oder Erziehungskonflikte geht. Zum Schluss der Diskussion sollten die Kinder erleben, dass sich die Erwachsenen versöhnen.
- Helfen Sie Ihren Kindern, ihre Ausdrucksmöglichkeiten zu verbessern, ihre Interessen zu verteidigen, Kompromisse zu erreichen und ihre Gefühle auszudrücken.
- Geben Sie Ihren Kindern viel Anerkennung, wenn Sie ihre Konflikte ohne Streit lösen. Auch Rollenspiele helfen, nach neuen Lösungsideen zu suchen. Kinder können dann ihre Plüschtiere oder Spielfiguren nehmen oder selbst in die Rollen der Streithähne schlüpfen.

So lernen Kinder, keine Gewalt mehr anwenden zu müssen: aktives Konfliktmanagement hilft nicht nur die Streitereien zu schlichten, sondern auch Aggressionen vorzubeugen.

Konflikte haben nämlich auch positive Seiten! Jede Auseinandersetzung hilft, mehr Klarheit, bessere Lösungen und Chancen zu entdecken. Es gibt einige Elternseminare oder Trainings zu diesem Thema. Vielleicht finden Sie Zeit, sie zu besuchen!

- Ein **hilfreiches Buch** zum Thema Streit (geeignet ab drei Jahren) ist „Die kleinen Streithammel“ mit Plüsch-Hammel von den Autoren B. Spathelf und S. Szesny⁸¹. Das Buch nennt eine ganze Reihe im Alltag umsetzbarer Streitregeln, die sich gut zu Hause einführen lassen.⁸²

⁸⁰ Schmelz, A. (2013)

⁸¹ Spathelf, B., Szesny, S. (2002)

⁸² Schmelz, A. (2013)

Reden ist Gold! Gelungene Kommunikation mit Geschwistern

Geschwisterkinder wollen aktiv sein, vieles kennen lernen, sich nicht als Außenseiter fühlen – ihr Leben bringt aber eine Vielzahl von besonderen Situationen mit sich. Nicht selten setzen sie sich mit ernststen Themen auseinander und sehen, dass sich ihre Eltern öfter sorgen. Manchmal beobachten sie sogar deren Verzweiflung. Denn Kommunikation ist nicht nur an die Sprache gebunden. Ihre Mimik, Blicke, Gesten, Körperhaltung und die Art, wie Sie sprechen, zeigen dem Kind, dass „irgendetwas nicht stimmt“. Helfen Sie Ihrem gesunden Kind, die Situation zu verstehen. Die Geschwisterkinder fühlen mit, stellen Fragen und geben uns mit ihrem Verhalten Feedback, wie sie unser Zusammenleben empfinden. Sie bekommen auch mit, dass Ihre Familie besonders ist. Verständlicherweise fällt es Ihnen aber nicht immer leicht, Antworten zu finden. Doch hier gilt die Devise „Reden ist Gold“. Reden Sie mit Ihrem gesunden Kind, nehmen Sie es ernst und beziehen Sie es altersgerecht in die Entscheidungen mit ein.

Fällt es Ihnen nicht leicht, Ihren Kindern Ihre Wünsche mitzuteilen? So ergeht es den meisten Eltern. Doch gelungenes Kommunizieren wächst nur auf dem Boden der Gegenseitigkeit, in einer Beziehung mit Ihrem Kind. Nach und nach lernt Ihr Kind sich immer besser auszudrücken und so kann auch Vertrauen entstehen.

Wie können Sie Ihre Kommunikation mit Ihrem Kind verbessern?

- Ihr Kind lernt, indem es etwas hört und wiederholt. Sagen Sie Ihrem Kind, was Sie tun wollen. Es entsteht Vertrauen und Sicherheit, wenn das Kind weiß, was als nächstes passiert. Sprechen Sie mit liebevoller, unverstellter Stimme in einfachen und direkten Sätzen.
- Sagen Sie Ihrem Kind, was Sie erwarten. Sagen Sie, was das Kind tun soll/muss und nicht, was es nicht tun soll. Also z.B. „Ich möchte, dass du mit dem Fußball nur auf dem Rasen spielst!“ und nicht: „Spiel mit dem Ball nicht im Wohnzimmer“.
- Vermeiden Sie Erwartungen, die Ihr Kind dem Alter gemäß nicht erfüllen kann.
- Lassen Sie Ihrem Kind Zeit. Unser Arbeitsrhythmus ist schneller als jener der Kinder. Ihr Kind benötigt eine Zeit „zum Umschalten“: Planen Sie einige Minuten dafür ein. Z.B. „In zehn Minuten werden wir anfangen unsere Sachen zusammenzupacken. Danach ist es Zeit, mit Max zu Oma zu fahren.“
- Vermeiden Sie doppeldeutige Botschaften und Ironie während der Gespräche mit Ihren Kindern. Der Unterschied zwischen dem was sie wahrnehmen und was ihnen gesagt wird, verwirrt Kinder. Sagen Sie nicht: „Es ist nichts.“, wenn Sie weinen.
- Bleiben Sie „bei sich“ wenn Sie fordern. Benutzen Sie „Ich-Botschaften“. Es spricht nichts dagegen, wenn Sie in einem ernststen und deutlichen Ton sagen „Ich bin ärgerlich, dass du mit dem Essen wirfst und eine Sauerei machst“ (statt der Feststellung „Man wirft nicht mit dem Essen“).

- Erklären Sie Ihren Standpunkt eindeutig „Ich werde dir nicht erlauben, hier Ball zu spielen“.
- Benutzen Sie das Wort „Nein“ nicht zu oft, sonst geht die Bedeutung dieses Wortes verloren. Nutzen Sie es nur in gefährlichen Situationen, wie z.B. „Nein, laufe nicht auf die Straße!!!“ Auch wichtig: Wiederholen Sie die Botschaften nicht zu oft.
- Vermeiden Sie, über Ihr Kind zu sprechen, wenn es sich im selben Raum befindet. Kündigen Sie dem Kind gegenüber vorher an, dass Sie z.B. mit Ihrer Mutter über das Kind sprechen, während es in dem Zimmer ist.
- Sagen Sie Ihrem Kind immer, wenn Sie weggehen und wann Sie wiederkommen. Vielleicht sind vorerst die Tränen unvermeidlich, doch auf lange Sicht lohnt es sich! Psychologen berichten, dass Kinder, die wissen, dass die Mutter weggeht, sehr bald wieder vergnügt sind, wenn Sie weg ist. Dagegen waren Kinder, die es nicht wussten, stundenlang verängstigt. Diese Kinder sind in Gefahr, dauerhaft misstrauisch und ängstlich zu werden. Sagen Sie „Ich bringe dich ins Bett und Omi wird hier sein, bis ich wiederkomme.“
- Seien Sie aufrichtig zu Ihrer Tochter oder Ihrem Sohn. Nur so kann sich Ihr Kind darauf einstellen, was geschehen wird.
- Erlauben Sie Ihrem Kind, auch „negative“ Gefühle zu äußern. Niemand muss dauernd lächeln und glücklich sein.
- Meiden Sie allgemeine Aussagen wie z.B. „Unser Paul ist immer so schüchtern“. Sie könnten zur selbsterfüllenden Prophezeiung werden. Ein Mädchen beklagte sich einmal, dass Ihre Großeltern immer sagten, sie sei mutig und geschickt. Sie hatte Angst bekommen, dass sie nie Angst haben oder Fehler machen darf.
- Benutzen Sie altersgemäße Zeitangaben, wenn sie weggehen, z.B. „Ich werde vor dem Abendessen wieder da sein.“



Beispiel: „Kommunikationshilfe“ Gefühlsuhr

Die Erkrankung oder Behinderung altersgerecht erklären. Aber wie?

„Kinder denken nicht wie kleine Erwachsene, sie denken anders.“

Jean Piaget⁸³

Die Entwicklung Ihres Kindes verläuft in bestimmten Phasen, den sogenannten Entwicklungsstufen: Säuglingsalter, Kleinkind und Vorschulkind, Grundschulkind (6-8 Jahre), späte Kindheit (9-12 Jahre) und Jugendalter (12-18 Jahre).⁸⁴ Obwohl es individuelle Unterschiede gibt, lassen sich auch viele Gemeinsamkeiten feststellen. Dieses Wissen, über die typischen Verhaltensweisen und Möglichkeiten eines Kindes in einem bestimmten Alter, hilft, die Gespräche mit Ihren Kindern zu gestalten, denn Kinder entwickeln langsam und schrittweise ihre Fähigkeit, wie ein Erwachsener zu denken. Wer Kinder über die Erkrankung oder Behinderung aufklären will, sollte diese Fakten kennen.

Wie denken und fühlen Kinder? Wie verstehen sie ihren Körper, Krankheit oder Gesundheit?

Kleinkinder entdecken ihre Umwelt. Sie lernen laufen und sprechen und sind an allen Sachen interessiert, die sie umgeben. Merkt das Kind, dass sein Bruder oder seine Schwester krank ist, ist es verständlich, dass es verunsichert ist. Es interessiert sich möglicherweise für Spritzen oder Hilfsmittel, die vorhanden sind. Kinder in diesem Alter verfügen noch über kein Krankheitsverständnis. Sie können über die Erkrankung und/oder Behinderung nicht inhaltlich informiert werden. Doch sie verstehen die gegenwärtige Gefühlslage. Am Ende des ersten Lebensjahres suchen verunsicherte Kleinkinder nach Antworten in den Gesichtern ihrer Bezugspersonen. Sehen sie beispielsweise Angst und Sorgen, so vermeiden sie die Situation, z.B. indem sie weggehen. Umarmen und trösten Sie das Geschwisterkind. Nehmen Sie Hilfe von Verwandten und Freunden in Anspruch, wenn Sie es (momentan) nicht können.

Ab dem zweiten Lebensjahr entwickeln Kinder das Bewusstsein für sich selbst. Sie merken, dass sie eine eigenständige Person sind und entwickeln die Fähigkeit, Mitleid zu empfinden. Sie können z.B. eine weinende Person trösten. Sie können die Angst verspüren, ebenfalls krank oder behindert zu werden. In diesem Entwicklungsstadium herrscht bei den Kindern das sog. Magische Denken.⁸⁵ Einige Kinder glauben z.B. dass sie die Sonne untergehen lassen können. So geben nicht selten einige Kinder sich selbst die Schuld für die Krankheit oder Behinderung ihres Geschwisters. Dem Kind fällt es noch schwer, sich in die Perspektive anderer hineinzusetzen, ihnen fehlt auch das Verständnis, wie unser Körper aufgebaut ist und wie die Organe zusammen arbeiten. Sie verstehen z.B. die Haut als eine Art Sack, der den Körper zusammenhält.⁸⁶

⁸³ Schweizer Entwicklungspsychologe (1896 - 1980)

⁸⁴ Oerter, R. & Montada, L (Hrsg.). (2008).

⁸⁵ Haller, R., Schuhrke, B., Red. BZgA (2001).

⁸⁶ Haller, R., Schuhrke, B., Red. BZgA (2001).

- Beantworten Sie je nach Möglichkeit die Fragen Ihres Kindes. Sie können auch ruhig zugeben, wenn Sie momentan einfach keine Antwort wissen.
- Beruhigen und Trösten Sie es, wenn es Angst hat. Ihr Kind glaubt Ihnen, Sie sind seine Bezugsperson, an die es sich vertrauensvoll wenden kann.
- Wenn das Geschwisterkind bei medizinischen Untersuchungen oder Therapien dabei ist, erklären Sie Ihrem gesunden Kind, dass das medizinische Personal seinem Geschwister helfen will (manchmal erwecken medizinische oder therapeutische Maßnahmen den Anschein, dass der Arzt oder Physiotherapeut dem kleinen Patienten nur weh tut).
- Zeigen Sie Ihrem Kind Kinderbücher, die die Situation erklären und trösten Sie es. Malen Sie mit dem Kind einfache Bilder, die Trost und Beruhigung spenden.

Im Alter von ca. vier Jahren entwickeln Kinder Gefühle wie Stolz, Scham, Peinlichkeit und Schuld. Das Kind fängt an, sich selbst zu bewerten. Deswegen ist es auch sehr wichtig, nicht nur geduldig die Fragen möglichst einfach und ehrlich zu beantworten, sondern auch die Fähigkeiten und Stärken des Kindes hervorzuheben und es zu loben.

Schulkinder können schon zwischen dem körperlichen und geistigen Bereich einer Person unterscheiden und Situationen aus verschiedenen Perspektiven betrachten. Sie können sich etwas vorstellen, vielschichtige Aspekte einer Situation bedenken, doch noch nicht hypothetisch, d.h. nicht das „Was wäre wenn“ denken. Die Kinder können mit zunehmenden Alter immer besser verstehen, welche Beziehungen zwischen einzelnen Körperorganen bestehen, aber um zu verstehen, wie diese zusammen arbeiten (Physiologie), ist es noch zu früh.

- Erklären Sie Ihrem gesunden Kind, mit einfachen Worten und Bildern, welches Organ seines Geschwisters nicht wie bei anderen Menschen funktioniert.
- Beantworten Sie die Fragen, die das Kind gestellt hat, ohne das Thema zu erweitern.
- Beachten Sie, dass die Kinder in diesem Alter an Vieles glauben, insbesondere an die Macht der Wünsche. Erklären Sie Ihrem Kind, wenn es sich etwas Schlechtes für sein Geschwisterkind wünscht und dies eingetreten ist, nicht die Schuld an dem Geschehenen trägt.
- Beachten Sie, dass Kinder in dem Altersbereich noch nicht die genauen Ursache-Wirkungszusammenhänge von Krankheiten und/oder Behinderungen nachvollziehen können. Sie können aber bereits zwischen krankheits- und verletzungsbedingten Schmerzen unterscheiden.
- Bedenken Sie, dass Kinder alles wörtlich nehmen. Vermeiden Sie schwarzhumorige Vergleiche und Ironie.
- Geben Sie Ihrem gesunden Kind viel Lob, Anerkennung und Rückmeldung zu seinen Stärken, das stärkt sein Selbstbewusstsein.⁸⁷

⁸⁷ Haller, R., Schuhrke, B., Red. BZgA (2001).

Jugendliche können schon ab dem Alter von etwa 11 Jahren komplizierte Funktionsbeschreibungen verstehen. Es ist jetzt möglich, dem gesunden Kind die Erkrankung und/oder Behinderung des Geschwisters genau zu erklären. Lediglich die komplizierten Vorgänge wie z.B. das Stoffwechselsystem werden erst später verstanden.

Das abstrakte Denkniveau entwickelt sich im Jugendalter Schritt für Schritt. Die Jugendlichen können schon selbst zusammenhängende Körperfunktionen erklären, sie lernen Vieles im Biologieunterricht. Sie wissen, was es physiologisch bedeutet, wenn jemand Schmerzen hat. Die Heranwachsenden denken auch an genetische Ursachen der Krankheiten und sorgen sich um die Zukunft. Sie fragen sich „Mein Bruder ist unheilbar krank. Werde ich diese Gene vererben?“ Sie machen sich Gedanken darüber, ob sie eine Freundin oder einen Freund finden. Die Teenager sind schon auf dem Weg zum Erwachsenwerden. Das wichtigste scheint die Clique zu sein und vielleicht auch schon die erste Liebe.

- Falls Sie selbst keine Antworten mehr auf die Fragen des Teenagers haben, können Sie Ihr Kind mit den Beratern und/oder behandelnden Ärzten sprechen lassen.



Helfen Sie Ihrem Kind Worte zu finden, wie es die Erkrankung des Geschwisterkindes anderen erklären kann (z.B. neuen Freunden oder der Lehrerin). Denn die Einbeziehung der Umwelt des Kindes ist gleichfalls wichtig, um die Akzeptanz der anderen zu entwickeln und Befürchtungen oder Vorurteile zu mildern. Fragen Sie Ihr Kind, wie Sie es am besten unterstützen können. Auch in diesem Alter ist Lob und Anerkennung ganz wichtig.⁸⁸

⁸⁸ Haller, R., Schuhrke, B., Red. BZgA (2001).

Hohe Erwartungen an das Geschwisterkind

„Dieses Kind soll nun all die Wünsche und Hoffnungen erfüllen, denen das behinderte Kind nicht gerecht werden kann. Der daraus entstehende Erwartungsdruck begleitet das Kind bis ins frühe Erwachsenenalter und belastet die Eltern-Kind-Beziehung.“⁸⁹

Die Familienmitglieder erwarten oft von den gesunden Geschwisterkindern sehr viel. Hinzu kommt es auch, dass die Schule den Kindern heutzutage viel abverlangt. Doch die schulische Kompetenz leidet manchmal unter der besonderen Situation der betroffenen Familie. Es ist realistisch anzunehmen, dass die gesunden Geschwister in Familien mit einem kranken oder behinderten Kind verantwortungsvollere Aufgaben als Gleichaltrige übernehmen, wie z.B. bei der Versorgung und Pflege Ihres erkrankten/behinderten Kindes.

Vielleicht ist Ihr gesundes Kind mehr auf sich gestellt? Versucht alles ganz alleine zu schaffen und ist öfters überfordert? Nicht selten kommt es vor, dass mehr von dem gesunden Kind erwartet wird, z.B. schulische Leistungen betreffend, um verminderte Leistungen des erkrankten Kindes auszugleichen.⁹⁰ Erwarten manche Verwandte von Ihrem Kind, dass es „für zwei leistet“, sozusagen wettmachen muss, dass sein Bruder oder seine Schwester eine Behinderung hat? Es kann sein, dass aus diesen Gründen die schulischen Erfolge Ihres Kindes und auch seine Freizeitgestaltung eingeschränkt sein können.⁹¹



Einfach mal ohne Leistungsdruck die Freizeit genießen

⁸⁹ Winkelheide/Knees 2003

⁹⁰ Baumann et al. (2005), Tröster (2013)

⁹¹ Baumann et al., 2005

Was ist zu beachten?

- Schützen Sie Ihr Kind vor überhöhten Erwartungen der Familienmitglieder.
- Üben Sie mit Ihrem Kind, wie es für sich eintreten kann und „stärken Sie ihm den Rücken“. Unterstützen Sie es anfangs in schwierigen Situationen, z.B. wenn es zu Diskussionen kommt.
- Nehmen Sie Beratung und Hilfe in Anspruch, wenn Sie sich unsicher fühlen, ob Ihr gesundes Kind überfordert ist oder eventuell eine Lernstörung hat. Sprechen Sie mit seinen Lehrer/innen und gegebenenfalls mit dem Schulpsychologen/in. Sie helfen Ihnen weiter.
- Gewähren Sie Ihrem Kind genügend ungestörte Zeit für die Hausaufgaben.
- Stellen Sie sicher, dass Ihr gesundes Kind einen ungestörten Platz zum Lernen, Lesen und Basteln hat und seine Hefte, Schulsachen und Bastelarbeiten einen gesicherten Platz haben.
- Besonders Grundschulkinder benötigen Hilfestellung und Aufsicht bei den Hausaufgaben. Bitten Sie um Hilfe, falls Sie diese nicht leisten können. Andere Erwachsene, wie z.B. Tante, Oma oder ihre Freundin können helfen. Manche Gemeinden haben gesonderte Paten- und Mentoringprojekte⁹² für Kinder, die Sie in Anspruch nehmen können.
- Nachhilfe vermitteln diverse Organisationen, die am einfachsten im Internet zu finden sind. Lassen Sie sich beraten!⁹³

⁹² Paten oder Mentoren sind meist ehrenamtlich arbeitende Helfer und Ratgeber, Anm. IS

⁹³ Lares Anleitung für das Elterngespräch (2002)

Wenn die Geschwister unabhängig(er) werden...

„Nur wer es wagt, Grenzen zu überschreiten, kann über sich hinaus wachsen.“

Ralph Waldo Emerson⁹⁴

Wenn Ihr Kind aufwächst und immer selbständiger wird, mehr „ganz alleine schafft“, beginnt irgendwann die Zeit, in der es um mehr Unabhängigkeit kämpft. Besonders in der Jugendzeit, zwischen der Pubertät bis und dem frühen Erwachsenenalter klären junge Menschen „wer sie sind“ und „was sie wollen“. Jugendliche brauchen Ihre Unterstützung bei der Suche: sie sollten ermutigt und nicht zu sehr behütet werden.

Sie sollten Chancen bekommen für Ihre Erfolge und Fehler, neue Kontakte, Wege und Irrwege.

- Ermutigen Sie Ihr Kind und geben Sie ihm **Freiräume**, damit es Ihre eigenen Interessen pflegen und zunehmend seinen Alltag gestalten kann.
- Erlauben Sie Ihrem gesunden Kind, auch mal **Fehler zu machen** oder gar zu scheitern. Viele Eltern wollen Ihre Kinder vor Enttäuschungen und Fehlschlägen beschützen. Junge Menschen sollten nach Samuel Becketts Motto **„Immer versucht. Immer gescheitert. Einerlei. Wieder versuchen. Wieder scheitern. Besser scheitern!“**⁹⁵, einiges ausprobieren und lernen dürfen: Denn nur durch Fehler werden Menschen klug und selbstbewusst.⁹⁶

Schenken Sie Ihrem Kind viele Möglichkeiten zum Experimentieren, Beobachten und Lernen. Ihre Kinder benötigen nicht nur die Chancen, **eigene Projekte** und Ideen auszuprobieren. Sie brauchen auch Raum und Zeit für viele unerlässliche Erfahrungen, die sie besser und stärker werden lassen.⁹⁷

⁹⁴ Amerikanischer Schriftsteller und Philosoph

⁹⁵ Samuel Beckett (1906-1989), irischer Schriftsteller ("Warten auf Godot") und ausgezeichnet mit dem Nobelpreis für Literatur

⁹⁶ Schramm, S., Wüstenhagen, C. (2013).

⁹⁷ Morgenroth, O., Schaller, J. (2010)

Unterstützung der Geschwister in schwersten Situationen wie Trennung/Scheidung oder Todesfall

„Wenn Eltern sich trennen oder gar ein Kind verstirbt, stehen alle Familienmitglieder unter Schock. Es ist sehr schwer, sich nach solchen Erlebnissen wieder zurecht zu finden. Vor allem Geschwisterkinder brauchen dann besondere Aufmerksamkeit. Ihre Haltung, keine ‚Extraschwierigkeiten‘ machen zu wollen, ist bei so schweren, seelischen Verletzungen besonders risikoreich.“⁹⁸

Die Geschwister von kranken oder behinderten Kindern stellen ihre Wünsche oft zurück, weil das behinderte Kind zuerst versorgt werden soll. Sie lernen schnell, selbständig zu sein. Sie nehmen Rücksicht, wollen Eltern keine zusätzlichen Sorgen bereiten. So kann es passieren, dass Sie in schwierigen Zeiten nichts sagen, sondern sich in ihr Schneckenhaus zurückziehen und alleine leiden. In besonders belastenden Situationen wie Trennung, Scheidung oder Todesfall ist es deswegen sehr wichtig, das gesunde Kind zu unterstützen und alle verfügbaren Hilfen einzusetzen.

Trennung/Scheidung: Nicht selten klagen Mütter und Väter mit einem kranken oder behinderten Kind, dass ihre Beziehung unter den Zusatzbelastungen leidet. Wenn sich ein Paar trennen und scheiden lässt – übernehmen meistens die Mütter die Kindererziehung. Wenn die partnerschaftliche Unterstützung fehlt, kann es zu einer stärkeren Belastung der Mutter und des gesunden Geschwisterkindes kommen.

- **Nehmen Sie besonders als Alleinerziehende Hilfen von Familie und Freunden sowie professioneller Hilfe an, wie z.B. familienentlastende Dienste, Hilfen für pflegende Angehörige, Familien- oder Paarberatung, Mediatoren- oder Erziehungsberatung, um die schwere Zeit möglichst ohne negative Folgen zu bestehen.**⁹⁹

Schmerz/Trauer: Meistens erst mit neun oder zehn Jahren können Kinder überhaupt realisieren, dass der Tod das unwiederbringliche Ende des Lebens bedeutet und auch das eigene Leben irgendwann enden wird. Vorher gehen Kinder mit dem Thema Tod meist interessiert, aber sachlich um, denn sie sind der Überzeugung, dass tote Tiere und Menschen irgendwann wieder auferstehen. Diese Altersangabe gilt jedoch nicht, wenn die Kinder durch traurige Umstände früher über den Tod nachdenken müssen. Direkte Todeserlebnisse führen unter Umständen zur schnelleren Entwicklung des Todesverständnisses. Viele Eltern wollen ihren Kindern die Konfrontation mit dem Tod ganz ersparen und sie davor schützen. Sie nehmen ihre Kinder nicht mit um Sterbende zu besuchen und auch nicht mit zu Beerdigungen. Die Fachkreise halten dies für einen Fehler. Manche Mütter und Väter staunen, dass ihr Kind

⁹⁸ Grünzinger, E. (2005)

⁹⁹ Abruf am 19.11.2015: http://www.betanet.de/betanet/soziales_recht/Pflegende-Angehoeerige---Entlastung-1111.html

auf eine Todesnachricht erst scheinbar keine Reaktion zeigt, um dann aber sehr heftig zu reagieren.

Erfahrene Trauerbegleiter empfehlen:

- **Verbergen/unterdrücken Sie Ihren Trauerschmerz nicht. Dies kann nicht gelingen. Das Risiko psychischer Probleme bei Geschwisterkindern reduziert sich, wenn Eltern offene Trauer zulassen.**
- Wenn Sie in unaussprechlichen Schmerzen versunken, nicht mit Ihrem Kind reden können, so lassen Sie es dennoch nicht alleine. Wenn Sie es selbst nicht schaffen, lassen Sie Ihr Kind von einem lieben Verwandten oder einer Vertrauensperson (Trauerbegleiter) begleiten.
- Reden Sie mit Ihrem Kind. Antworten Sie kindgerecht und immer ehrlich, wenn Ihr Kind nach dem Tod fragt. Benutzen Sie eine einfache Sprache. Das Kind kann laut E. Grünzinger „massive Schuldgefühle entwickeln, wenn es sich den Tod des Geschwisters herbeigewünscht hat und dieser tatsächlich eintritt“.¹⁰⁰
- Erklären Sie Ihrem Kind, dass Sie gesund sind und noch lange leben werden – sowie das Kind selbst auch. Durch den Tod des Geschwisters bekommt das Kind Angst selbst zu sterben oder Sie – seine Mutter oder seinen Vater – zu verlieren.
- Kinder lernen erst zu trauern. Eltern und Großeltern dienen ihnen als Vorbild. Zeigen Sie, dass Sie weinen müssen und weinen Sie mit Ihrem Kind gemeinsam.
- Erlauben Sie, dass sich Ihr Kind von dem Verstorbenen verabschiedet. Kinder, die noch zu klein sind um lang andauernde Rituale mitzumachen, können z.B. ein selbstgemaltes Bild an das Grab legen. Ab dem Grundschulalter sollten sie die Gelegenheit bekommen, sich von der geliebten Person verabschieden zu können. Doch das Kind entscheidet zu jedem Zeitpunkt selbst, was es tun und was es lassen möchte. Außerdem müssen Erwachsene das Kind intensiv begleiten.
- Staunen Sie nicht, wenn Ihr Kind wütend und/oder aggressiv reagiert. Es ist irritierend, aber manche Kinder drücken mit Wut und Aggression selbst – nicht mit Weinen und Verzweiflung, ihre Trauer aus. Falls Ihnen vorgeworfen wird, dass sie „nicht richtig trauern“, fühlen sich die Kinder unverstanden und gekränkt. Dies kann unter Umständen das ganze Leben anhalten, wenn es nicht verarbeitet wird.¹⁰¹
- Seien Sie nicht enttäuscht, wenn Ihr Kind weniger trauert, als Sie erwartet haben.¹⁰²

¹⁰⁰ Grünzinger, E. (2005)

¹⁰¹ Gertraud Finger, „Ja, mein Kind ist anders“, (2000) in: Grünzinger, E. (2005)

¹⁰² Grünzinger, E. (2005)

- Auf die lange Sicht: Stellen Sie ein Bild des Verstorbenen auf und sprechen Sie über das verstorbene Kind bzw. die verstorbene Person. Erzählen Sie Geschichten und pflegen Sie Rituale, die das verstorbene Kind miteinbeziehen. Diese Gespräche helfen, dass Ihr Kind seine Trauer nicht verbergen muss.
- Wenn Ihr Kind lange in der Trauer verweilt, sich zurückzieht, seine Freunde nicht sehen will und kein Spaß an seinen Lieblingsbeschäftigungen mehr hat, kann es sein, dass es psychologische Hilfe bzw. eine intensivere Trauerbegleitung benötigt.

Kontakt zur Trauerberatung und -begleitung können Sie von Ihren Ärzten und Begleitern erfahren. Die relevanten Adressen sind auch im Telefonbuch und Internet zu finden: zum Beispiel auf der Website: <http://www.kinderaerzte-im-netz.de/krankheiten/unheilbare-krankheiten/hilfsangebote/>



Die Tradition kennt viele Rituale, die gegen Trauer helfen...

Hilfen für Familien mit einem kranken und/oder behinderten Kind

Hilfe zu suchen und anzunehmen ist nicht immer leicht – doch unbedingt notwendig. Die Sorge um die Familie, optimale Versorgung des erkrankten/behinderten Kindes und der Geschwister verlangen sehr viel ab. Aus diesem Grund ist es wichtig, durch entlastende Angebote Zeit zu finden, um für die eigene Gesundheit zu sorgen, regelmäßig „Batterien aufzuladen“ und auch die Partnerschaft am Leben zu erhalten! Besonders die Alleinerziehenden sollten frühzeitig tätig werden und beispielsweise ein Kurzzeitpflegeplatz für „den Fall des Falles“ parat zu haben.

Geeignete Hilfen, die richtigen Angebote zu finden ist es oft nicht so einfach. In Deutschland gibt es sehr viele Beratungsstellen und Hilfsangebote. Unzählige Organisationen und Beratungsplattformen existieren in dem Internet. Einige kennt man von dem „Hörensagen“. Es ist ziemlich umständlich, Orientierung rund um die Themen z.B. der Antragstellung, Therapie, Behandlungsoptionen, Pflege, Reha, Frühförderung, Kindergarten, Schule, Beruf, zu bekommen.

Was tun bei der Frage, welche Anlaufstelle, welche Internetseite, welche Telefonberatung die richtige für die eigenen Fragen und Probleme ist?

Am besten ist es, sich zunächst – kostenfrei – beraten zu lassen, z.B. bei einer Beratungsstelle der Wohlfahrts- oder Fachverbände (z. B. Caritas oder Lebenshilfe), bevor man zu einer Behörde oder einem Amt geht, um einen Antrag zu stellen. Auch andere betroffenen Mütter und Väter (in Internetforen oder in einer Selbsthilfegruppe) können wichtige Informationen und Rat geben.

Unabhängig davon, ob Sie die persönliche Beratung, lokale Elterntreffs, Bücher oder Internet bevorzugen, ist es wichtig, dass Sie Ihre Möglichkeiten und Rechte kennen.

Welche Hilfestellungen für Familien mit einem kranken und/oder behinderten Kind gibt es?

- Entlastung und Unterstützung für betreuende und pflegende Angehörige (wird meist durch Familienentlastende Dienste (FED), Familienunterstützende Dienste (FUD) oder Fachdienste für Offene Hilfen angeboten. Träger dieser Dienste und Hilfen sind meistens Wohlfahrts- oder Behindertenverbände, wie Diakonie, Caritas oder die Lebenshilfe)
- Ambulante Pflegedienste (Ansprechpartner sind hier Krankenkassen, Pflegekassen und Sozialhilfeträger)
- Sozialpädagogische Hilfen, auch Erziehungshilfen genannt (Angebote für Familien, Kinder und Jugendliche in Problem- und/oder Krisensituationen. Anbieter sind die Fachdienste für Familien- und Erziehungshilfen der Ämter für Kinder, Jugend und Familie)¹⁰³

¹⁰³Abruf am 30.08.2014: <http://www.familienratgeber.de/themen/index.php> (Aktion Mensch)

Hilfreiche Internetadressen:

Einen guten Überblick über **Rechte und finanzielle Leistungen für Familien mit behinderten Kindern** können Sie beispielsweise auf der Website des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales herunterladen – unter <http://www.bmas.de/SharedDocs/Downloads/DE/PDF-Publikationen/a712-ratgeber-fuer-behinderte-mens-390.pdf? blob=publicationFile>. Auch die Broschüre des Bundesverbands für körper- und mehrfachbehinderte Menschen liefert übersichtlich die wichtigsten Inhalte. Diese Broschüre mit dem Titel: „Mein Kind ist behindert – diese Hilfen gibt es“ (2013) von Katja Kruse ist unter http://www.bvkm.de/recht/rechtsratgeber/mein_kind_ist_behindert.pdf, downloadbar. Auch auf der Website der Lebenshilfe - <http://www.lebenshilfe.de/de/index.php> - bekommen Sie detaillierte Informationen über Ihre Rechte und die Möglichkeiten der Entlastung.

In dem Buch „Recht und Förderung für mein behindertes Kind: Elternratgeber für alle Lebensphasen – alles zu Sozialleistungen, Betreuung und Behindertentestament“ von Jürgen Greß, finden Sie umfassende Informationen zur rechtlichen und finanziellen Unterstützungsmöglichkeiten in verständlicher Sprache. (Die neueste Version erschien am 01.08.2014)

Gesucht: Angebote für Geschwisterkinder und Elternseminare zu dem Thema

„Keiner, der als Einzelgänger kam, ist als Einzelgänger abgereist.“¹⁰⁴

Mittlerweile existieren in Deutschland zahlreiche und vielfältige Angebote für die Geschwisterunterstützung. Es werden immer wieder hilfreiche und spannende Seminare, Wochenenden, wöchentliche Treffs oder längere Freizeiten organisiert. Während dieser Veranstaltungen geht es hauptsächlich darum, die Stärken der Geschwisterkinder zu fördern. Das Thema, mit einer behinderten Schwester bzw. einem Bruder aufzuwachsen, wird besprochen, es wird aber auch unbeschwert gespielt. Die Kinder sind meistens erleichtert und begeistert, über ihre Situation sprechen zu können. Unter ihren Freunden in der Schule oder Freizeitverein sind die Geschwisterkinder oft ganz alleine mit diesem Thema.

- Meistens sind die Geschwisterangebote ohne einen speziellen Krankheitsfokus konzipiert, doch spezielle Veranstaltungen für bestimmte Krankheitsbilder und/oder Behinderungen finden auch statt.
- Neu entstanden ist ein Lebenskompetenztraining „SuSi“, das die Anti-Stress-Kompetenz, die Sozialkompetenz und das Selbstwertgefühl der Geschwisterkinder fördert.

¹⁰⁴ Achilles, I. (2005)

Wie finden Sie geeignete Angebote für Ihr gesundes Kind?

- Schauen Sie unter www.stiftung-familienbande.de, bei dem Menüpunkt „Angebots-Suche“, ob es Angebote in Ihrer Nähe gibt (zur Suche Postleitzahl eingeben). Es gibt mehrere Suchkategorien, je nach Schwerpunkt der Veranstaltung, wie z.B. „Selbsterfahrung/Gruppen“, „Spiel-Sport-Freizeit“, „Wochenend- und Ferienangebote“ oder „Onlinebasierte-Angebote“. Doch alle Geschwisterangebote werden kindgerecht mit einer großen Dosis Spaß und Freude gestaltet!
- Es gibt regelmäßige Treffs, mehrtägige Freizeiten und einzelne Veranstaltungen: was kommt in Frage für Sie und Ihr Kind?
- Beachten Sie welcher Altersgruppe das Angebot gilt.
- Ist das Angebot krankheitsbild-übergreifend oder krankheitsspezifisch konzipiert (z.B. speziell für Geschwister onkologisch erkrankter Kinder)?
- Welchen Schwerpunkt sollte die Veranstaltung haben? Stressbewältigung? Trauerverarbeitung oder eher Freizeitspaß, Abenteuer und Kontakte knüpfen?



Entscheiden Sie zusammen mit Ihrem Kind, welche Veranstaltung ihm am besten gefallen bzw. helfen könnte.

Elternseminare

Außer den Geschwisterangeboten gibt es bundesweit auch Einzelberatungen und Seminare für Sie als Eltern zu dem Thema. Verständlicherweise ist es nicht einfach, Zeit zu finden, über die Belange der Geschwisterkinder nachzudenken. Doch der Nutzen ist nicht nur in Ihrem Wissenszuwachs zu sehen: Die gesunden Kinder nehmen die Teilnahme der Eltern an den Seminaren zu „ihrem Thema“ als ein Signal, dass sie ihre Anliegen wirklich ernst nehmen, als Zeichen ihrer Zuwendung und als Anlass für Fragen und Gespräche, die das Familienklima sehr verbessern können¹⁰⁵

Die Angebots-Suche

Die Suche nach geeigneten Angeboten in dem Internet ist auf der Website der Stiftung Familienbande unkompliziert. Unter www.stiftung-familienbande.de, Menüpunkt „Angebots-Suche“ können nach verschiedenen Kriterien auswählen und wenn Sie Fragen haben - die jeweiligen Ansprechpartner/innen der Geschwisterangebote und Elternseminare kontaktieren. Zudem besteht die Möglichkeit Ihre Anfrage via E-Mail zu senden: info@stiftung-familienbande.de oder auch die kostenfreie Infoline der Stiftung FamilienBande zu nutzen: Tel.: 07762 81 99 000. Hier kann Ihnen individuell geholfen werden.

Was schätzen Geschwisterkinder und deren Eltern an den Veranstaltungen?

Sonja Richter, Diplom-Sozialpädagogin, die seit Jahren Vorträge, Geschwister- und Elternseminare und Freizeiten anbietet, befragte dazu die Teilnehmer/innen, die Geschwister. **Hier einige Zitate von Teilnehmer/innen:**

Was schätzt Ihr an diesen Veranstaltungen?

- *„Es ist gut zu wissen, dass ich nicht alleine bin.“*
- *„Es ist interessant, wie andere das zuhause machen.“*
- *„Man muss sich nicht lange erklären und wird voll verstanden.“*

Frau Richter bestätigt, dass die Geschwisterkinder durch den Austausch miteinander Bestätigung erfahren. Sie erleben, dass das Besondere ihrer Situation auch ganz normal sein kann.¹⁰⁶

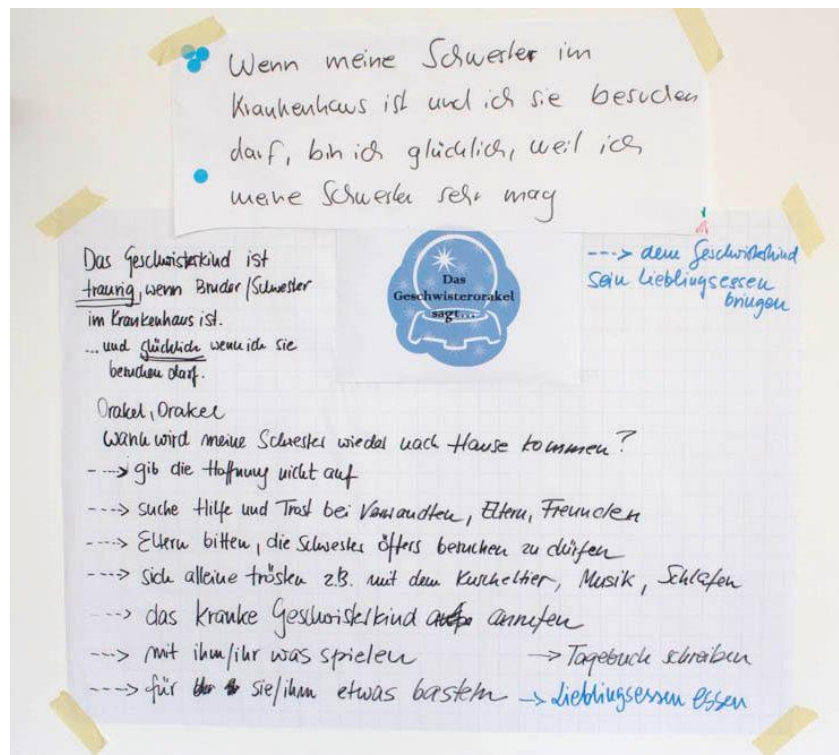
¹⁰⁵ Grünzinger, E. (2005)

¹⁰⁶ Richter, S. (2014)

Auch die Eltern wurden von Frau Richter zu ihren positiven Erlebnissen mit Geschwisterangeboten befragt.

Hier einige Auszüge:

- „Den Austausch unter den Geschwistern finde ich sehr wichtig.“
- „Die Kinder müssen sich nicht erklären und finden neue Freunde, die in der gleichen Situation aufwachsen.“
- „In der Gruppe ist die Behinderung eines Geschwisterkindes kein Tabuthema.“
- „Es stellen sich viele Fragen der Geschwisterkinder immer neu – wie zum Beispiel – erzähle ich von meinem Geschwisterchen oder bringe ich neue Freunde nach Hause?“, „Wie gehe ich mit peinlichen Situationen in der Öffentlichkeit um?“, „Wie viel Verantwortung muss, kann, soll ich übernehmen?“
- „Ich hoffe, dass unsere Tochter in den jugendlichen Begleitpersonen Ansprechpartner findet, da sie sich im Moment mit uns als Eltern nicht besonders oft austauscht und sich eher zurückzieht.“



Die Ergebnisse der Austauschrunden unter Geschwistern werden sehr geschätzt. Hier: Was kann man unternehmen gegen Traurigkeit, wenn das Geschwisterkind im Krankenhaus ist? Die Autorin berichtet darüber hinaus einen anderen Effekt: Auch Eltern sind über ein wenig Freiraum froh. Geschwisterangebote tun allen gut. Die Kinder lernen Neues, erleben Gemeinschaft der Gleichgesinnten und tauschen die Erfahrungen aus. Sie haben dabei viel Spaß! Es gibt Aktion, Spiele, sportliche Abenteuer und auch gemütliche Runden.

Kontakte und Erfahrungsaustausch mit anderen betroffenen Eltern

„Nichts ist einfach klar. Das Leben ist in Bewegung und verändert sich immer wieder ein wenig durch jede wesentliche Frage, auch wenn ich nur Teilantworten erhalte.“¹⁰⁷

Vielen Elternpaaren helfen Kontakte zu anderen betroffenen Müttern und Vätern sehr. Sie tauschen ganz praktische Ratschläge für den Alltag und Neuigkeiten aus. Sie planen gemeinsame Unternehmungen geben einander Tipps zum Zeitmanagement. Sie lassen sich gemeinsam zu Therapien, Krankheit und/oder Behinderung, Geschwisterthemen und Sozialrechtlichen Themen informieren. Dabei entstehen oft Freundschaften, es gibt immer ein offenes Ohr und Unterstützung.

Karin Lange, betroffene Mutter, kann es nur empfehlen, eine Kontaktplattform zu den anderen Eltern zu suchen und zu finden. Sie erzählte, dass sie von Erfahrungen anderer Eltern sehr profitierte. Vieles musste sie nicht alleine herausfinden, hat sehr viel Bestätigung und Unterstützung erfahren. Nicht zuletzt lernte sie beispielsweise auch von den Anderen einige Abläufe im Alltag zu vereinfachen, zu „automatisieren“. Sie sagte:

„Das Wichtigste für mich in meiner Familiensituation war, dass ich Kontakt gesucht und eine Plattform für gegenseitige Hilfe und Unterstützung gefunden habe und somit einen Austausch mit Gleichgesinnten bekam. Ich habe mich einfach auf den Weg gemacht – Gruppen, Vereine und Fachleute gefunden... Das ist für mich das Wertvollste, denn durch die vielen Ideen, Hilfestellungen und Unterstützung habe ich für mich das Gefühl, das Beste für meine Kinder und mich unternommen zu haben.“¹⁰⁸

Bei der Suche nach geeigneter Selbsthilfegruppe oder nach einem Elterntreff ist es wichtig erst mal zu überlegen:

- Welche Erwartungen bezüglich Hilfestellungen haben Sie? Z.B. Geht es Ihnen hauptsächlich um die neusten Informationen zur Krankheit bzw. die Behinderung Ihres Kindes, mögliche Familienhilfen, seelische Unterstützung oder eher um gemeinsame Unternehmungen?
- Ist es für Sie auszuhalten, Menschen mit größeren Problemen als Sie zu treffen?
- Ist eine Mitgliedschaft „auf Probe“ möglich?
- Wie viel kostet die Mitgliedschaft?
- Welche örtlichen Gruppen gibt es?¹⁰⁹

¹⁰⁷ Schulz, D. (2012)

¹⁰⁸ Karin Lange

¹⁰⁹ Pollmacher, A., Holthaus, H. (2005)



Viele Eltern- oder Selbsthilfegruppen bieten interessierten Müttern und Vätern zunächst eine kostenfreie Beratung an. So ist es einfacher, die Frage der Mitgliedschaft in Ruhe zu überlegen. Einige Informationen zu den relevanten Internetportalen zum Austausch, Elternseminaren und Vorträgen zur Geschwisterthematik gibt es auf der Website der Novartis Stiftung FamilienBande www.stiftung-familienbande.de, Menüpunkt: Angebots-Suche, Kategorie „Bildungsangebote“ Die FamilienBande-Infoline: Telefon 07762 81 99 000 hilft Ihnen gerne bei der Suche. Sie können auch Ihre Anfrage via E-Mail senden: info@stiftung-familienbande.de

Wenn Sie auf der Suche nach geeigneten Selbsthilfegruppen, Eltern-Selbsthilfe-Initiativen oder Beratungsstellen sind, ist die Website des Kindernetzwerkes sehr hilfreich. Unter <http://www.kindernetzwerk.de/> finden Sie unter anderem einen Wegweiser „Eltern-Selbsthilfegruppen – Wer hilft weiter?“, der auch im Buchhandel erhältlich ist. Wenn Sie eine regionale und/oder eine krankheitsspezifische Selbsthilfeorganisation sowie eine Selbsthilfegruppe suchen, können Sie bei dem Gesundheitsamt vor Ort nachfragen, oder nehmen Sie Kontakt mit NAKOS auf:

NAKOS

Nationale Kontakt- & Informationsstelle zur Anregung & Unterstützung von Selbsthilfegruppen
Wilmerdorfer Str. 39
10627 Berlin
selbsthilfe@nakos.de, www.nakos.de

Auch hier kann Ihnen die FamilienBande-Infoline: Telefon 07762 81 99 000 oder Mail: info@stiftung-familienbande.de, gerne behilflich sein.

Literatur & Quellenangaben

Weitere Literaturtipps für Geschwister, Eltern und Fachkreise sowie Buchbesprechungen von Marlies Winkelheide finden Sie auf der Website der Novartis Stiftung FamilienBande:

<http://stiftung-familienbande.de/literatur.html>

Verwendete Literatur bzw. Quellenangaben:

Achilles, Ilse (2005)....und um mich kümmert sich keiner!

Aichele, V. (2014). Inklusion ist mehr als Integration. Zeit Online am 05.08.2014

Aktion Mensch Website, Abruf am 19.08.2014: <http://www.aktion-mensch.de/inklusion/behinderung-und-teilhabe.php>

„Außen zart. Innen stark. – Was Kinderseelen gut tut.“ Einführung; Arbeitsblätter für Unterricht und pädagogische Arbeit, Dachverband für Gemeindepsychiatrie, 9 Arbeitsblätter; Abruf am 10.08.2014; Download einzelner Arbeitsblätter:

<http://www.psychiatrie.de/dachverband/kinder>

Bachmann, S., Schnepf, W. (2014) Die Situation von Eltern chronisch kranker Kinder.

Bagyi, Getrude, Dr. Getrude Bagyi von der Universitätsklinik für Neuropsychiatrie des Kindes- und Jugendalters am AKH Wien. In t-online vom 19.11.2012

http://www.t-online.de/eltern/gesundheit/id_41171816/tid_pdf_o/krebs-ueber-krankheit-zu-sprechen-hilft-eltern-und-kindern.html Abruf am 25.08.2014

Baumann, S.L., Taylor Dyches, T.& Braddick, M. (2005). Being a sibling. Nursing Science Quaterly, 18
Bruns, S. (2008). Geschwister behinderter Menschen und ihre psychosoziale Situation. Eine Aufgabe für die Soziale Arbeit?

Bundesministerium für Arbeit und Soziales, Abruf am 19.11.2015:

http://www.bmas.de/SharedDocs/Downloads/DE/PDF-Publikationen/a712-ratgeber-fuer-behinderte-mens-390.pdf?__blob=publicationFile

Büker, Ch.(2010). Leben mit einem behinderten Kind. Bewältigungshandeln pflegender Mütter im Zeitverlauf.

BzGA Broschüre, (1994). Achten Sie auf Ihre innere Balance : eine Broschüre zur Vorbeugung von Stressfolgen; Abruf am 19.11.2015: <http://epflicht.ulb.uni-bonn.de/content/titleinfo/67310>

Castaneda, C. (1976). Reise nach Ixtlan.

FamilienBande, Stiftung, www.stiftung-familienbande.de

Fietkau, S. (2007). Die geistige Behinderung in der Geschwisterbeziehung Lebenswelt und Hilfen

Firlus-Emerich, T. (2014) Grinsen Sie! Interview mit dem Verhaltensforscher Paul Dolan erschienen Zeit Online 11.01.2014

Flatters, J. (2009) Anders als man denkt. Leben mit einem behinderten Kind.

- Greß, J. (2014) Elternratgeber für alle Lebensphasen – alles zu Sozialleistungen, Betreuung und Behindertentestament“
- Grünzinger, E. (2005). Geschwister behinderter Kinder. Besonderheiten, Risiken und Chancen. Ein Familienratgeber
- Glogner, T. (2014) <http://www.myhandicap.de/negative-emotionen-umgang.html> 10.08.2014
- Hackenberg, W. (2008). Geschwister von Menschen mit Behinderung. Entwicklung, Risiken, Chancen
- Hackenberg, W. (1992a) Geschwister behinderter Kinder im Jugendalter – Probleme und Verarbeitungsformen – Längsschnittstudie zur psychosozialen Situation und zum Entwicklungsverlauf bei Geschwister behinderter Kinder
- Hackenberg, W. (1992b). Zur psychosozialen Situation von Geschwistern behinderter Kinder. In BV Lebenshilfe: Geschwister geistig Behinderter – Marburger Gesprächstage.
- Haller, R., Schuhrke, B., Red. BZgA (2001). Anders als Erwachsene. Materialien zur Erstellung von Infomaterial für Kinder und Jugendliche; Download am 10.08.2014; http://www.rh-hr.de/tl_files/rhhr/inhalte/publikationen/medizinpaedagogik/Anders%20als%20Erwachsene%20BZgA.pdf
- Hannemann, J. (2011). Besonderes Glück?: Hilfen für Eltern mit einem geistig behinderten Kind. „
- Juul, J. (2013). Dein kompetentes Kind.
- Kaluza, G. (2007). Gelassen und sicher im Stress; auch als Broschüre, Download am 10.08. 2014 http://www.dak.de/dak/download/Broschuere_Leben_im_Gleichgewicht-1076232.pdf
- Kapustin, P., Kapustin-Laufer, T. (2009). Ich will auch wie DU! : Sport Spiel und Spaß zusammen mit beeinträchtigten Kindern.
- Kinderärzte im Netz: Abruf am 19.11.2015: <http://www.kinderaerzte-im-netz.de/krankheiten/unheilbare-krankheiten/hilfsangebote/>
- Kruse, K. (2014). Hilfen für Mütter zum Nachlesen: Merkblatt Berufstätig sein mit einem behinderten Kind: Download am 10.08.2014 http://www.bvkm.de/fileadmin/web_data/Berufstaetig_sein_mit_einem_behinderten_Kind.pdf
- Kruse, K. (2013), Mein Kind ist behindert – diese Hilfen gibt es; Abruf am 19.11.2015: http://www.bvkm.de/dokumente/pdf/Rechtsratgeber/mein_kind_ist_behindert.pdf
- Kindergesundheit-Info: <http://www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/0-12-monate/einzigartigkeit/> Abruf am 18.08.2014
- Klagsbrun, F. (1992). Der Geschwisterkomplex. Liebe und Hass, Rivalität und Zusammenhalt – ein Leben lang?
- Kowalewski, K., Wiese, J., Spilger, T., Podeswik, A., Stachura, C., Jagla, M. (2014). Manual SuSi Supporting Siblings. Präventionskurs für Geschwister chronisch kranker, schwer kranker und/oder behinderter Kinder.

Lares Anleitung für das Elterngespräch (2002), Abruf am 19.11.2015: <http://stiftung-familienbande.de/lares-frueherkennungstool/anleitung-fuer-das-elterngespraech.html>

Lebenshilfe online: Abruf am 19.11.2015 <http://www.lebenshilfe.de/de/index.php>

Loself Lavine, J. (2004). Besondere Kinder brauchen besondere Eltern – Behindert oder chronisch krank: Wie Sie Ihr Kind beschützen und es unterstützen können.

Lüscher, B. (1997). Die Rolle der Geschwister – Chancen und Risiken ihrer Beziehung.

Miedaner, T. (2000). Coach dich selbst sonst coacht dich keiner

Morgenroth, O., Schaller, J. (2010). Misserfolg und Scheitern aus psychologischer Sicht, in: Harald pechlauer, Brigitte Stechkammer, Hans Hinterhuber: Scheitern. Die Schattenseite des Daseins. Abruf am 19.11.2015: <http://www.esv.info/download/katalog/inhvzch/9783503116195.pdf>

Neumann, H. (2001). Verkürzte Kindheit – Vom Leben Geschwister behinderter Menschen.

Nietzsche, I. (2001). Erfolgreich durch Konflikte wie Frauen im Job Krisen managen.

Oerter, R. & Montada, L (Hrsg.). (2008). Entwicklungspsychologie (6., vollst. überarb. Aufl.). Weinheim: Beltz

Petri, H. (1994): Geschwister – Liebe und Rivalität.

Pollmacher, A., Holthaus, H. (2005). Auf einmal ist alles anders! Wenn Kinder in den ersten Jahren besondere Förderung brauchen

Richter, S. (2014) Artikel in Kinder-Spezial, Nr.49 Sommer/Herbst 2014, Seite 12: Sonja Richter, Angebote für Geschwister: „Tun wir das Richtige oder müssen wir noch mehr tun?“

Selye, H. (1982). Stress. Bewältigung und Lebensgewinn.

Spathelf, B., Szesny, S. (2002). Die kleinen Streithammel

Schmelz, A. (2013), Abruf am 12.08.2014 <http://www.elternwissen.com/erziehung-entwicklung/geschwister-erziehen/art/tipp/geschwister-streit-vermeiden.html>

Schmid, R., Spieß, H. & Cording, C. (2005). Die Situation von Geschwistern psychisch Kranker. Fortschritte in der Neurologie-Psychiatrie, 73.

Schmidt-Forth, A. (2014) Artikel Fördern im Alltag, in Leben und Erziehen 08/2014

Schramm, S., Wüstenhagen, C. (2013). Die Kunst des Scheiterns; Zeit Wissen 10.06.2013

Schulz, D. (2012). Besondere Wege. Welche Bedeutung haben Kinder mit Behinderung für die Biografie ihrer Eltern?

Schulz von Thun, F. (2002). Miteinander Reden. Störungen und Klärungen.

Spilger, T., Engelhardt, C., Kowalewski, K. & Schepper, F. (2015). Der GeschwisterTREFF „Jetzt bin ICH mal dran!“. Förderung der Resilienz von Geschwistern chronisch kranker, schwer kranker und/oder behinderter Kinder – Praxishandbuch mit Arbeitsmaterialien. Augsburg: Bundesverband Bunter Kreis e.V.

Spilger, T. & Möller, B. (2013). Teil I: Von der Theorie zum praktischen Versorgungsmodell. Begleiten der Geschwister chronisch kranker und behinderter Kinder. *Kinder- und Jugendmedizin*, 13 (6), 454–455.

Spilger, T., Podeswik, A. & Kowalewski, K. (2014). Teil II: Augsburger GeschwisterCLUB. Begleiten von Geschwistern chronisch kranker und behinderter Kinder. *Kinder- und Jugendmedizin*, 14 (1), 53–54.

Spitzer, M. (2014). Rotkäppchen und der Stress: (ent-)Spannendes aus der Gehirnforschung.

Tröster, H. (2013). Geschwister chronisch kranker Kinder und Jugendlicher. In M. Pinquart (Hrsg.), *Wenn Kinder und Jugendliche körperlich krank sind. Psychische und soziale Entwicklung, Prävention, Intervention*.

VdK – Website: Abruf am 19.11.2015: <http://www.vdk.de/ov-laufachtal/ID137927>

Winkelheide, M. (2009). Ich suche meinen Weg. Aus dem Labyrinth von Geschwisterbeziehungen. Eltern und Kinder berichten.

Winkelheide, M. /Knees, Ch. (1999). Ich bin nicht du – du bist nicht ich – aus dem Leben mit behinderten Geschwistern.

Zimmer, K. (2011) *Widerstandsfähig und selbstbewusst Kinder stark machen fürs Leben*

Danksagung & Impressum

Für die Unterstützung bei der Erstellung dieses Ratgebers sind wir besonders den betroffenen Müttern dankbar: Frau Elke Blümmler aus Bensheim, Frau Karin Lange aus Mering sowie Frau Susanne Reiner-Kelleter aus Sielenbach .

Ein herzliches Dankeschön an alle, die an diesem Ratgeber mitgearbeitet haben, für ihr Engagement, für die Interviews, die tollen Statements, Feedbacks und Änderungsvorschläge!

Herausgeber

Bundesverband Bunter Kreis e.V.
Stenglinstr. 2
86156 Augsburg

Andreas Podeswik
Leitung ISPA Bunter Kreis Nachsorge gGmbH
1. Vorstand
Bundesverband Bunter Kreis e.V.
Tel.: 0821 400-4840
E-Mail: andreas.podeswik@bv.bunter-kreis.de

Novartis Stiftung FamilienBande,
Öflinger Strasse 44
79664 Wehr/Baden

Irene von Drigalski
Geschäftsführerin
Tel.: 0172 677 42 45
Email: irene.vondrigalski@stiftung-familienbande.de

Autoren

Isolde Stanczak, ISPA
Telefon: 0821 400-4920
Email: isolde.stanczak@ispa.bunter-kreis.de
Andreas Podeswik, Bundesverband Bunter Kreis e.V., ISPA

Fotos und Illustrationen:

© GeschwisterCLUB Augsburg/ ISPA (Seite 4, 15, 29, 40, 49, 54, 56)
© Novartis Stiftung FamilienBande (Titel, Seite 7, 20, 36, 43, 44, 52)
© Fotolia/johoo (Seite 24)

Alle Aussagen in diesem Elternratgeber wurden von den Autoren nach bestem Wissen und Gewissen erstellt und mit größtmöglicher Umsicht geprüft. Die in dem Werk vorgestellten Informationen, Anregungen und Empfehlungen geben die Meinung der Autoren wieder. Die Herausgeber und Autoren übernehmen keine Haftung für eventuell aus der Nutzung des Schriftstückes resultierende Nachteile.

©Bundesverband Bunter Kreis e.V. @ Novartis Stiftung FamilienBande 2016