



### 1. Versuchen Sie, regelmäßig Zeit mit jedem Kind einzeln zu verbringen.

Schenken Sie Ihrem gesunden Kind und sich regelmäßig **gemeinsame Zeiten**. Es ist dabei gar nicht entscheidend, was Sie gemeinsam unternehmen oder wie lange Sie das tun. Wichtig ist, dass Ihr Kind in dieser Zeit Ihre ungeteilte Aufmerksamkeit erfährt. So wird ihre Beziehung zueinander nachhaltig gestärkt. Wenn Sie es einrichten können, geben Sie jedem Kind täglich etwas Zeit und machen Sie etwas Nettes miteinander. Sie können auch gemeinsam mit Ihrem Kind, nach geeigneten Gruppen suchen, in denen sich auch andere Geschwisterkinder treffen, die sich untereinander austauschen können.



### 2. Reden Sie offen mit Ihren Kindern, auch wenn diese noch jung sind.

Sprechen Sie offen mit Ihren Kindern über die Dinge, die sie **bewegen**. Dabei dürfen Sie sich und Ihren Kindern auch Wissenslücken eingestehen. Ihre Offenheit ist sehr wichtig für die Entwicklung Ihrer Kinder und Ihre gemeinsame Beziehung. Auch die Erkrankung oder der Gesundheitszustand des Bruders oder der Schwester sollten altersentsprechend thematisiert werden. Ihre Offenheit ist die Grundlage für einen vertrauensvollen Umgang innerhalb Ihrer Familie.



### 3. Lassen Sie die Geschwister entscheiden, wieviel Zeit sie miteinander verbringen möchten.

Fragen Sie die Kinder, wieviel Zeit sie z.B. mit dem Bruder oder der Schwester oder bei anderen Menschen verbringen möchten. Beziehen Sie, wenn möglich, die Kinder in die Entscheidung mit ein. Wenn die Kinder gemeinsam Zeit verbringen, können Sie ihnen Spiele zeigen, die sie miteinander spielen können und ihnen so die gemeinsame Zeit verschönern.



## TIPPS FÜR ELTERN

Sie als Eltern eines behinderten oder schwerkranken Kindes erleben oft einen kräftezehrenden Alltag, in dem für zusätzliche Aufgaben kaum Kraft oder Zeit mehr vorhanden ist. Sie haben sich bereits Gedanken gemacht und geben sich Mühe, auch Ihre anderen Kinder zu sehen. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass dies den meisten Eltern gut gelingt und die über wiegende Zahl der Geschwisterkinder aus der besonderen Familiensituation gestärkt hervorgeht.

**Falls Sie trotzdem unsicher sind, finden Sie hier ein paar Tipps, die auf den guten Erfahrungen vieler betroffener Eltern basieren.**



### 4. Achten Sie darauf, dass das Geschwisterkind nicht über die Belastungsgrenze hinaus in die Pflege und Verantwortung für das erkrankte/behinderte Kind einbezogen wird.

Sprechen Sie mit allen Familienmitgliedern konkret ab, welche **Aufgaben jeder übernehmen kann und möchte**. Stellen Sie sicher, dass das gesunde Geschwisterkind keine Pflegeaufgaben übernehmen muss, die von einem Erwachsenen durchgeführt werden sollten.



### 5. Sprechen Sie mit Geschwistern im Teenageralter über deren Zukunftspläne.

Lassen Sie die gesunden Geschwister wissen, dass sie ein Mitspracherecht in ihrer Zukunftsgestaltung haben. Überlassen Sie Heranwachsenden selbst die Entscheidung darüber, wie viel Verantwortung sie aktuell und zukünftig für das erkrankte bzw. behinderte Kind übernehmen wollen. Sprechen Sie gemeinsam mit ihnen über die Möglichkeiten, die dem behinderten/erkrankten Bruder/der Schwester zur Verfügung stehen.



### 6. Erlauben Sie den Geschwistern, Spaß zu haben und ihr eigenes Leben zu leben.

Leben Sie vor, dass das Leben genossen werden kann und ermutigen Sie ihre Kinder, eigene Träume zu verwirklichen. Es ist sehr wichtig, dass das Geschwisterkind auch außerhalb der Familie Erfahrungen sammelt. Eigene Interessen, Hobbies und Freunde sind wichtig für die Entwicklung eines gesunden und stabilen Selbstwertgefühls. Tipp: Machen Sie eine Liste der Ziele, die die Geschwister in letzter Zeit erreicht haben und feiern Sie ihre Erfolge gemeinsam mit besonderen Ritualen.



### 7. Akzeptieren Sie sowohl die guten als auch schlechten Launen des Geschwisterkindes.

Hören Sie dem Geschwisterkind zu und fragen Sie nach dessen Gefühlen und den Beweggründen für das Verhalten. Dies hilft den Kindern dabei, sich gesehen und geliebt zu fühlen, und stärkt die Bindung zwischen Ihnen. So trauen sich die Kinder auch zukünftig, mit ihren Problemen zu ihnen zu kommen.



### 8. Holen Sie sich Unterstützung.

Ihre Lebenssituation stellt hohe Anforderungen an Sie und fordert Sie ganz besonders heraus. Sie müssen nicht alle Fragestellungen und Probleme des Geschwisterkindes allein lösen und bearbeiten. Es gibt Fachkräfte, die Sie zu den unterschiedlichsten Themen und Bereichen professionell beraten können. Suchen Sie sich Hilfe bei Themen wie z.B. Schlafstörungen, Mobbing oder schulischen Problemen des Geschwisterkindes.



### 9. Vergessen Sie sich selber nicht!

Ihre familiäre Situation fordert Sie sehr stark. Damit Sie in dieser Zeit Ihren Kindern und sich selbst gerecht werden können, ist es wichtig, dass Sie auf sich achten und Ihre Kraft gut einteilen. Bauen Sie sich ein Unterstützungsnetz auf, holen Sie sich professionelle Hilfe durch Fachkräfte und versuchen Sie sich eigene Auszeiten zu schaffen. Sie leisten eine tolle Arbeit, und damit das auch so bleibt, ist es wichtig, dass Sie auf sich Acht geben. Nur wenn es Ihnen gut geht, können Sie sich auch liebevoll um andere kümmern. Seien Sie ein Vorbild für Ihre Kinder und zeigen Sie Ihnen wie sie gut für sich sorgen können.

