



## Triff andere Geschwister, die deine Situation kennen!

### Du bist nicht allein mit deiner Situation.

Es gibt Gruppen in denen sich andere Kinder und Jugendliche treffen, die eine ähnliche Lebenssituation wie Du haben. Dort könnt Ihr Euch austauschen, neue Freunde finden und Spaß haben.

Wenn Du Informationen zu Gruppen und Treffen in Deiner Nähe brauchst, melde Dich gerne bei uns unter [info@geschwisterkinder-netzwerk.de](mailto:info@geschwisterkinder-netzwerk.de)



Geschwisterkinder Netzwerk



## TIPPS für Geschwisterkinder



## Erlebe dein Hobby!

**Jeder hat unterschiedliche Interessen und Talente und es ist wichtig, das zu tun was Dir Spaß macht.**

Egal ob Du in einem Sportverein aktiv bist, Dich kreativ austobst, gerne Bücher liest oder Dich sozial engagierst – wichtig ist, dass Du etwas tust, das Dir gefällt und dass Du Zeit für Dich hast. Das wird Dir gut tun und Dir helfen, Dich wohler zu fühlen.



## Hol Dir Unterstützung!

**Wenn es Dir nicht gut geht und Du niemanden zum reden hast, wenn Du das Gefühl hast, dass Dich niemand versteht und Du nicht weißt, wie es für Dich weitergehen kann, dann hol Dir Hilfe anstatt Dich zurückzuziehen.**

Es gibt Menschen, die Dir zuhören und helfen können – wir können Dir gerne geeignete Ansprechpartner nennen. Oder Du schaust mal auf folgende Online-Seiten: [www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de) oder [www.pausentaste.de](http://www.pausentaste.de)



## Sprich über das, was Dich beschäftigt!

**Wenn Du etwas besprechen möchtest oder auf dem Herzen hast und nicht mit Deinen Eltern sprechen kannst oder willst, suche Dir andere Unterstützung.**

Vielleicht gibt es in Deiner Familie andere Personen, mit denen Du reden kannst und möchtest, z. B. Oma oder Opa. Du kannst aber auch mit jemandem aus der Schule, dem Sportverein oder aus der Nachbarschaft sprechen.

