

Gemeinsam für Geschwister

Tipps für Geschwister



Liebe Geschwister,

als Schwester bzw. als Bruder von Geschwistern mit Behinderung oder einer chronischen Erkrankung beschäftigten dich sicher viele Gedanken oder du hast konkrete Fragen. In deiner Familie ist einiges anders.



Manchmal fühlst du dich komisch. Oder weißt gar nicht so genau, wie du dich fühlst. Bist manchmal richtig wütend, traurig oder neidisch. Oder machst du dir einfach nur Sorgen um deine Schwester, deinen Bruder oder um deine Eltern? Du stößt auf Vorurteile dir gegenüber und fragst dich, wie du dich dagegen wehren sollst. Du weißt nicht, wem du dich mitteilen kannst – deine Eltern haben gerade keine Zeit, und du willst sie auch nicht belasten.



Es ist in Ordnung, so wie du denkst und fühlst. Du bist nicht verantwortlich für die Dinge, die andere Menschen sagen und denken. Die Menschen, die meinen, betroffene Geschwister seien „benachteiligt“ oder „belastet“, wissen



oftmals gar nicht, dass Geschwisterkinder über besondere soziale Kompetenzen verfügen.

Du musst dich nicht schuldig fühlen, weil du gesund bist. Du darfst alles lernen und tun, was du kannst, auch wenn deine Schwester bzw. dein Bruder das nicht kann.

Manchmal bist du vielleicht auch eifersüchtig auf deine Schwester bzw. deinen Bruder – das kommt vor.

In solchen und ähnlichen Situationen fühlst du dich schon einmal allein-gelassen. In deiner Umgebung, in der Schule ist nur selten jemand, der dich wirklich versteht, weil er in einer vergleichbaren Situation lebt.



Möchtest du andere kennenlernen, mit denen du dich über deine Erfahrungen austauschen kannst?

Es hilft, wenn du erleben kannst, dass andere deine Gedanken und Gefühle teilen. Es gibt Gruppen für Kinder und Jugendliche, die sich mit deinen Fragen befassen. Und Angebote, bei denen du einfach mal eine Auszeit nehmen kannst. Du kannst sie kennenlernen und dann selbst entscheiden, welche Form der Angebote du magst.



Tipps für Geschwister



Liest du gern?

Es gibt viele Kinder- und Jugendbücher, die Situationen beschreiben, die du aus deinem Leben kennst. Sie können dir Wege zeigen, wie du reagieren kannst. Unter www.stiftung-familienbande.de findest du einige Beispiele. Weitere können wir dir nennen, wenn du schreibst an:



Stiftung FamilienBande
Öflinger Straße 44
79664 Wehr
oder an:
info@stiftung-familienbande.de



Ruf einfach an

In deinem Leben kommst du manchmal in eine Situation, in der du schnell mit jemanden über deine Sorgen sprechen möchtest.

Es gibt eine Telefonnummer, die du anrufen kannst. Dort erfährst du, welcher Ansprechpartner für deine Fragen richtig ist, wer sich auskennt, wer dich unterstützen kann:

07762 81 99 000.

Oder schreib uns eine Mail an:
info@stiftung-familienbande.de



Angebote für dich

Du möchtest deine Eltern nicht zusätzlich belasten. Du weißt, dass sie wenig Zeit haben. Manchmal denkst du, dass sie dich und deine Anliegen nicht ernst genug nehmen. Du weißt, dass deine Schwester, dein Bruder mehr Aufmerksamkeit braucht.

Es ist wichtig, dass du lernst, deine Gefühle zu benennen. Das kann dabei helfen, sich selbst zu sortieren und Konfliktsituationen besser zu bewältigen.

Mach dich auf den Weg.

Such dir die Unterstützung, die für dich passt:
www.stiftung-familienbande.de/angebots-suche.html



**Stiftung
FamilienBande**
Gemeinsam für Geschwister

IMPRESSUM

Inhalte: Institut für Sozialmedizin in der Pädiatrie Augsburg (ISPA); Geschwisterbücherei (Geschwisterrat) Lilienthal; Verbundprojekt für Geschwister

Herausgeber:

Stiftung FamilienBande
Öflinger Straße 44
79664 Wehr

Informationen und Angebote für Geschwister unter
www.stiftung-familienbande.de oder über die Infoline  07762 81 99 000