



Seminarreihe

„Unter uns“ – ein geschützter Raum für Erwachsene Geschwister von Menschen mit Behinderung oder chronischer Erkrankung

Hintergründe:

Schätzungsweise fünf Millionen Erwachsene Geschwister von Menschen mit Behinderung oder schwerer chronischer Erkrankung leben in Deutschland. Viele von ihnen sind, geprägt durch die spezielle Situation im Elternhaus, zu besonders empathischen, sozialen und leistungsfähigen Menschen herangewachsen. Andere sind durch ihre Geschichte und/ oder Gegenwart in besonderem Maße belastet und leiden an chronischen Schmerzen, Allergien, Angststörungen, Depressionen. Für viele gilt auch beides. Belastend kann einerseits die Situation an sich sein: Geschwister sind wir ein Leben lang, und wenn wir als Schwestern oder Brüder in einer (ver-) sorgenden und unterstützenden Rolle sind, dann in vielen Fällen „von der Wiege bis zur Bahre“. Aber auch Geschwister, die vermeintlich ein ganz unabhängiges, eigenes Leben führen, stellen oft fest: Es gibt Dinge, die holen mich immer wieder ein. Eigentlich ist alles ganz okay – aber irgendwie auch nicht. Da sind starke Gefühle, die oft keine Adresse haben: Wut, Angst, Schuld, Einsamkeit. Wohin damit? Stelle ich mich nur an, oder haben andere das auch?

Diese Online-Seminarreihe wird einfühlsam und lebendig moderiert von zwei Erwachsenen Schwestern. Gemeinsam nehmen wir uns Zeit, auf unsere Situation als Geschwister zu schauen. Die Themen, mit denen wir uns verstärkt auseinandersetzen werden, finden und setzen wir als Gruppe selbst, je nach Bedarf. In jedem Fall wird es um unsere Perspektiven, Geschichten, Gedanken und Gefühle gehen – immer mit dem Blick darauf, was uns stärkt und was uns schwächt, was wir weiterentwickeln und was wir loslassen wollen.

Zielsetzung:

Die Seminarreihe „Unter uns“ bietet Erwachsenen Geschwistern von Menschen mit Behinderung einen geschützten Raum, um die eigene Lebenssituation zu reflektieren. Das Ausmaß, in dem diese Lebenskonstellation die eigene Biografie prägt, erschließt sich oft erst im Austausch mit anderen, die die eigene „ungewöhnliche Normalität“ teilen. Das Seminarsetting bietet den Teilnehmenden Gelegenheit, sich selbst auf die Spur zu kommen: Welche Kindheitserfahrungen haben mich in welcher Weise geprägt? Welche Stärken konnte ich entwickeln, was schwächt mich vielleicht bis heute? Wie wirkt die Geschwisterkonstellation sich auf meine heutigen Beziehungs- und Verhaltensmuster aus? Im Austausch mit anderen Betroffenen tun sich neue Handlungsmöglichkeiten auf, Ressourcen werden bewusstgemacht und die Selbstwirksamkeit gestärkt. Durch ein Buddy-Prinzip wird diese persönliche Stärkung verstetigt. Über vier Termine hinweg wird das Thema für die Teilnehmenden zugänglich und bearbeitbar gemacht, zwei bis drei Themen können vertieft behandelt werden.

Inhalte/ Ablauf

Modul 1: Einführung und Themenfindung	<ul style="list-style-type: none"> > Kennenlernen und Vorstellung > Individuelle Zielsetzung > Selbstreflexion und Themensammlung > Gemeinsames Festlegen des Themas für Modul 2 > Buddy-Gruppen bilden > „Hausaufgabe“: Expressives Schreiben
Modul 2: Thema 1	<ul style="list-style-type: none"> > z.B. „Ich in Beziehung“, oder „Wut“ oder „Schuld“ (je nach Wahl der Teilnehmende) > Austausch im Plenum und in Kleingruppen > Themensetzung für Modul 3 > „Hausaufgabe“: Expressives Schreiben
Modul 3: Thema 2	s. o.
Modul 4: Abbinden und Verstetigen	<ul style="list-style-type: none"> > Auswertung, einzeln und im Plenum > Blick nach vorn: Welche Schritte stehen an, was brauche ich? > Vernetzung und Verstetigung

Zielgruppe:

Erwachsene Geschwister von Menschen mit Behinderung und/ oder schwerer chronischer Erkrankung ab 18 Jahren.

Moderatorinnen:

Dunja Batarilo: Schwester eines Mannes mit Down-Syndrom. Journalistin, Autorin, Dozentin, Moderatorin. Betreibt u.a. den Podcast „für immer anders – der Podcast für Erwachsene Geschwister von Menschen mit Behinderung“. Leitet den Gesprächskreis „GeschwisterGespräche“ für Erwachsene Geschwister in Berlin.

Naomi Miller: Schwester eines Mannes mit Down-Syndrom. Pädagogin, Bildungsreferentin, Moderatorin. Leitet u.a. den Gesprächskreis „GeschwisterTalk“ für erwachsene Geschwister in Köln.

Methodik:

- > Selbstreflexion
- > Gruppen-, Partner:innen – und Einzelarbeit
- > diverse Methoden aus der systemischen und sozialpädagogischen Praxis
- > Schreibmethoden

Veranstaltungsformat: 4 Online Seminare à je 180 Minuten via Zoom

Termine 2023: 02.02., 02.03., 30.03., 20.04 jeweils von 18.30 bis 21.30 Uhr

Max. Teilnehmendenzahl: 20

gefördert durch

