



## Geschwisterworkshop nach KomPaS

### Fit und Stark - für gesunde Geschwister und ihre Eltern

#### Hintergründe:

Das Leben mit einem chronisch kranken Kind ist nicht immer einfach. Die Krankheit stellt eine Herausforderung für die gesamte Familie dar. Auch die Geschwister sind von der Erkrankung ihrer Schwester oder ihres Bruders betroffen und leiden oft unter belastenden Gefühlen wie Ängsten, Traurigkeit oder Eifersucht. Eltern chronisch kranker Kinder sind daher häufig besorgt, dass die Geschwister in ihren Entwicklungsmöglichkeiten eingeschränkt sind. Wir möchten Sie und andere Familien bei der erfolgreichen Bewältigung dieser Situation unterstützen. In unserem 1-tägigen Workshop stehen die gesunden Geschwister im Mittelpunkt – und Sie als Eltern!

#### Zielsetzung:

- > Informationen zur Erkrankung bieten: Was passiert bei der Krankheit eigentlich im Körper?  
Woher kommt die Krankheit und was kann man tun?
- > Auswirkungen der Erkrankung besprechen: Was bekomme ich in meinem Alltag von der Krankheit mit? Welche Auswirkungen hat sie auf mich?
- > Selbststärkung und soziale Unterstützung üben: Wie kann ich mit Stress und Sorgen besser umgehen?  
Wo sind meine Stärken? Was hilft mir? Wo bekomme ich Unterstützung?
- > und natürlich viel Spaß und Austausch mit anderen Geschwisterkindern

#### Inhalte (Module):

Kinder	Eltern
<b>Vertiefendes Kennenlernen:</b> Wer bin ich, wer gehört zu meiner Familie? Wer sind die anderen Kinder? Warum sind wir hier zusammen?	<b>Vertiefendes Kennenlernen:</b> Mit Bezug zur chronischen Erkrankung des Geschwisters und der Bewältigung in der Familie
<b>„Der Krankheitskoffer“:</b> Mein Bruder/meine Schwester hat eine Krankheit. Was macht das mit mir? (Koffer basteln)	<b>„Der Krankheitskoffer“:</b> Welche Herausforderungen und Belastungen entstehen durch die Erkrankung für die Eltern, Geschwister, Familie?
<b>Austausch:</b> Was ist schwer für mich? Was stresst mich? Worüber mache ich mir Sorgen? (Koffer packen)	<b>Austausch:</b> Familiären Herausforderungen und Belastung sowie deren Bewältigung
<b>„Doc Special“:</b> Was weiß ich über die Krankheit von meinem Bruder/meiner Schwester? Was möchte ich genauer wissen?	Situation von Geschwistern chronisch kranker Kinder
<b>„Die Helfenden Hände“:</b> Was hilft, den schweren Krankheitskoffer zu tragen?	Sensibilisierung für kritische Situationen
<b>„Die Wohlfühlinsel“:</b>	Problemlösungsstrategien in Konfliktsituationen

Was brauche ich, um mich zu entspannen und wohlzufühlen?	
<b>Stärken, Ressourcen und „helfende Hände“:</b> Welche Stärken und Kraftquellen kann ich nutzen? Wer unterstützt mich?	Entlastungsmöglichkeiten und Ressourcen für Eltern und Familie
<b>„Auch ich bin manchmal wütend!“:</b> Gefühlsbarometer basteln	Entlastungsmöglichkeiten und Ressourcen für das Geschwisterkind
<b>“Der Wunschbaum“:</b> Was wünsche ich mir von meinen Eltern und meiner Familie?	Plan für Zuhause
<b>Gemeinsam: „Die Wohlfühlinsel“:</b> Was brauche ich, um mich zu entspannen und wohlzufühlen?	

(mit individuellen Pausen und Spielen zwischen den Blöcken zur Auflockerung)

### Zielgruppe:

Gesunde Geschwisterkinder von 8 -12 Jahren mit einem Elternteil

### Methodik:

> Für die Kinder: aktivierendes Lernen, interaktive und kreative Gestaltung, angeleiteter Austausch

> Für die Eltern: Theorieinput, Diskussion, Selbsterfahrung, angeleiteter Austausch

Die Inhalte und die Methodik zu diesem Seminar entsprechen dem vom Kompetenznetz Patientenschulung (KomPaS e.V.) entwickelten und evaluierten Programm „Fit und Stark - ModuS-Geschwisterworkshop für gesunde Geschwister chronisch kranker oder behinderter Kinder“ (G. Ernst & K. Kowalewski)

### Veranstaltungsformat:

Tagesseminar

In Kooperation mit



Mit Unterstützung der BKK LV Nordwest

