

10 Tipps zur Stärkung der Resilienz von Geschwisterkindern vom Kompetenznetz Patientenschulung im Kindes- und Jugendalter (KomPaS)

Die folgenden Tipps sind im Rahmen der Entwicklung und Erprobung unserer ModuS-Geschwisterkinderworkshops „Fit und Stark“ entstanden (Ernst & Kowalewski 2019; Ernst et al. 2020). Der Workshop ist eine Tages-Blockschulung für gesunde Geschwisterkinder und ihre Eltern. Er kann separat oder parallel zu einer Patientenschulung des kranken Kindes durchgeführt werden. Der Workshop wird von zwei erfahrenen Patiententrainer:innen durchgeführt, von denen eine:r zusätzlich die Train-the-Trainer-Ausbildung zum/r KomPaS-Geschwistertrainer:in absolviert hat.

Aktuell wird er bundesweit mehrmals pro Jahr angeboten, in der Regel von Einrichtungen der Selbsthilfe oder anderen Patienteninitiativen finanziert. Meist richtet er sich an Kinder, deren Geschwister alle die gleiche Erkrankung haben. Manchmal findet er aber auch in gemischten Gruppen statt, weil die Erfahrungen der Kinder unabhängig von der Erkrankung sehr ähnlich sind.

Literatur:

Ernst G, Kowalewski K. Fit und Stark – ModuS-Geschwisterworkshop für gesunde Geschwister von Kindern mit chronischer Erkrankung oder Behinderung. Lengerich, Pabst Science Publishers, 2019

Ernst G, Klein L, Kowalewski, K, Szczepanski R. Ich bin auch noch da -Schulung für Geschwister von chronisch kranken oder behinderten Kindern. Klinische Pädiatrie 2020; 232: 300–306.

Kontakt:

Kompetenznetz Patientenschulung im Kindes- und Jugendalter e.V. (KomPaS)
PD Dr. Gundula Ernst (1. Vorsitzende)
Geschäftsstelle: Medizinische Hochschule Hannover / Medizinische Psychologie
Carl-Neuberg-Straße 1, 30625 Hannover
Telefon: 0511/532-4436 Fax: 0511/532-4214
ernst.gundula@mh-hannover.de
www.kompetenznetz-patientenschulung.de

10 Tipps zur Stärkung der Resilienz von Geschwisterkindern

Für Eltern

1. Du bist toll!

In einem vollen Alltag mit Therapien, Pflege, Medikamenteneinnahmen und Krankenhausaufenthalten gehen manchmal die kleinen Dinge unter, die so wichtig sind, um Kinder stark zu machen. Vor allem sollten Geschwisterkinder eines erkrankten oder behinderten Kindes das Gefühl haben, genauso geliebt zu werden, wie das erkrankte/behinderte Kind.

Was Geschwisterkinder hören wollen:

„Ich habe Dich lieb, genauso wie Du bist und werde Dich immer liebhaben.“

„Du bist etwas Besonderes!“

„Du darfst wütend (traurig, eifersüchtig...) sein.“

„Ich glaube an Dich!“

„Ich bekomme mit, was Du machst und geschafft hast und bin stolz auf Dich.“

2. Weniger ist oft mehr!

Viele Eltern von Kindern mit chronischen Erkrankungen und Behinderungen denken, dass sie mit den gesunden Geschwisterkindern etwas Großes unternehmen müssen, um ihnen gerecht zu werden und das eigene Gewissen zu beruhigen - ein Ausflug in den Freizeitpark, ein Shoppingtrip... sicherlich schön, aber gar nicht so leicht umzusetzen und auch gar nicht notwendig. Regelmäßige kleine Exklusivzeiten zum Beispiel beim Einkaufen, Kochen oder Zu-Bett-Bringen, in denen sie sich über den Tag austauschen können, sind viel wertvoller und signalisieren Interesse und Anteilnahme am Leben des gesunden Geschwisterkindes. So bekommen Sie schnell mit, wenn Ihr Kind sich Sorgen macht oder durch etwas belastet ist und können aktiv werden.

3. Akku laden nicht vergessen!

Es wird empfohlen, den Smartphone-Akku nicht unter 20% fallen zu lassen. Auch der eigene „Akku“ sollte nicht in diesen roten Bereich fallen. Wenn Ihre Batterien leer sind, können Sie auch die Resilienz der gesunden Geschwister nicht stärken. Außerdem lernen Kinder am Modell, so auch resilientes Verhalten. Gehen Sie also als Eltern mit gutem Beispiel voran, sprechen Sie über Ihre Gefühle, äußern Sie Bedürfnisse (z.B. nach kurzen Ruhepausen) und planen Sie sich kleine Auszeiten ein.

4. Es braucht ein Dorf!

Hilfe anzunehmen ist gar nicht so leicht und berührt oft den eigenen (vielleicht falschen) Stolz – den Wunsch, es alleine zu schaffen und nicht als schwach oder hilfsbedürftig angesehen zu werden. Aber gönnen Sie sich einen Moment und stellen sich vor, Sie wären ein*e Freund*in Ihrer Familie: Sie würden sehr wahrscheinlich viel besser sehen, was Sie schon alles leisten und hätten das dringende Bedürfnis, Hilfe anzubieten und den Wunsch, dass diese auch angenommen wird. Das afrikanische Sprichwort - „Um ein Kind zu erziehen, braucht es ein Dorf.“ – gilt nicht nur für Familien mit einem erkrankten oder behinderten Kind, für sie aber umso mehr. Während „die Dorfälteste“ auf das erkrankte Kind aufpasst, haben Sie plötzlich Zeit, um mit Ihrem gesunden Kind einen Kakao trinken zu gehen. Und vielleicht gibt es auch noch jemanden im Dorf, der/die sowieso in den Supermarkt fährt und Ihren Einkauf miterledigen kann?

5. Frag mich

Kinder haben feine Antennen und bekommen viel mehr mit, als wir denken. Erhalten die gesunden Geschwister keine altersgerechte Aufklärung über die Erkrankung/Behinderung des Geschwisterkindes, machen sie sich ihre eigenen Gedanken, in denen z.B. harmlose Therapieveränderungen schnell eine Verschlimmerung der Erkrankung bedeuten können. Im schlimmsten Fall geben sie sich selbst die Schuld für die Erkrankung/Behinderung. Beantworten Sie die Fragen der Geschwisterkinder und holen sich Hilfe (z.B. durch das medizinische Personal), wenn Ihnen selbst die richtigen Worte dafür fehlen. Wenn Ihr Kind weiß, woran das Geschwisterkind leidet, kann es auch selbstbewusst Fragen von Freund*innen oder Bekannten dazu beantworten.

6. Wieviel Verantwortung soll es sein?

Wir alle fühlen uns gerne wertvoll für andere Menschen und werden gerne gebraucht. Das steigert unser Selbstwertgefühl. Gesunde Geschwisterkinder sind da keine Ausnahme, vor allem, wenn sie sehen, dass Hilfe gebraucht wird und sie dafür gesehen und gelobt werden. Hier gilt es die richtige Balance zu finden: Gesunde Geschwisterkinder können altersgerecht Verantwortung übernehmen und unterstützen, etwa so, wie sie es bei einem gesunden, jüngeren Geschwisterkind auch tun würden (beim Füttern helfen, beim Wickeln helfen, den Schnuller holen, ein Schlaflied singen etc.). Wichtig ist, dass das gesunde Kind nicht seine eigenen Hobbys, Freund*innen oder die Schule vernachlässigt, weil es in die Pflege des erkrankten/behinderten Kindes eingebunden ist.

Für gesunde Geschwister

7. Sei frech und wild und wunderbar!

Vielleicht fragst Du Dich manchmal, ob es in Ordnung ist, wütend oder neidisch auf Dein krankes/behindertes Geschwisterkind zu sein... Ja, ist es! Jedes Gefühl, dass Du hast, ist richtig und wichtig! Der eigene Bruder/die eigene Schwester kann einen so richtig wütend machen und da ist Dein Geschwister keine Ausnahme, nur weil es krank/behindert ist. Du darfst über alle Deine Gefühle sprechen und wenn Du Mama oder Papa nicht direkt davon erzählen willst, vielleicht ja Deiner Oma, Deinem Onkel oder einer Freundin/einem Freund!?

8. Du bist wichtig!

Deine Wünsche und Bedürfnisse sind genauso wichtig wie die Deines Geschwisters und die Deiner Eltern. Nicht alle sind erfüllbar (der Wunsch nach unbegrenzter Medienzeit zum Beispiel 😊), aber Du darfst sie alle äußern und darüber verhandeln. Such Dir etwas, was Du richtig gerne machst - am besten ein regelmäßiges Hobby, das Du mit Freund*innen zusammen machst (z.B. Tanzen, Fußball spielen, Parcours, Basketball, Singen). Falls Deine Eltern momentan keine Zeit haben, Dich zu Deinem Hobby zu fahren, frag doch mal Deine Tante, Onkel, Opa oder die Eltern Deines/Deiner Freund*in, ob sie Dich hinfahren können.

9. Sei neugierig!

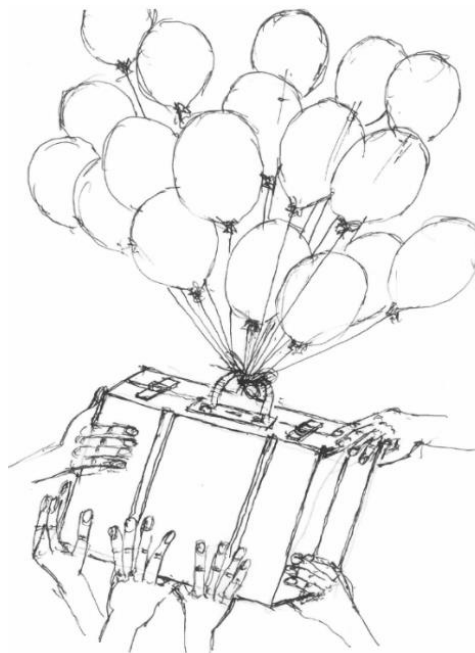
Weißt Du, wie die Erkrankung/Behinderung Deines Geschwisters heißt, was sie mit dem Körper macht und was bei Deinem Geschwister deshalb anders ist? Wenn Du merkst, dass Du eigentlich noch nicht genug weißt, um diese Fragen zu beantworten, löchere Deine Eltern. Wenn sie Dir die Fragen nicht gut genug beantworten, frag doch mal, ob Du beim nächsten

Arzttermin mitkommen darfst und stelle dem Arzt/der Ärztin Deine Fragen. Wenn Du gut genug Bescheid weißt, kannst Du demnächst auch einem/einer neuen Freund*in die Frage: „Was hat denn Dein Geschwister?“, ohne zu zögern beantworten.

Für Fachkräfte

10. Gesunde Geschwisterkinder sind keine Schattenkinder

Der Begriff „Schattenkind“ hat die Literatur zum Thema Geschwisterkinder von chronisch kranken und behinderten Kindern sehr geprägt, ist aber wenig ressourcenorientiert. Sicherlich ist es aber gut, ihn als Fachpersonal im Hinterkopf zu haben, um sensibel und aufmerksam für die besondere Situation von Geschwisterkindern zu sein und Eltern gezielt nach den gesunden Geschwisterkindern zu fragen. So können Fachkräfte die Eltern entweder für die Bedürfnisse der gesunden Kinder sensibilisieren oder ihnen das schlechte Gewissen nehmen. Die Forschung zeigt, dass Kinder an der Herausforderung des Aufwachsens mit einem erkrankten/behinderten Geschwisterkind wachsen und sie häufig zu sozial kompetenten, hilfsbereiten, rücksichtsvollen, toleranten und vor allem eben resilienten Menschen werden lässt. Bieten Sie Eltern und gesunden Geschwistern Ihre Hilfe an, indem Sie zum Beispiel als Gesprächspartner*in für das gesunde Kind fungieren, bei der/dem es alle Gefühle äußern darf und alle Fragen loswerden kann.



© KomPaS