



Gemeinnütziger Verein

talentino e.V. Billenbachstraße 26 57250 Netphen T 02738 / 688108

www.talentino.net talentino@t-online.de

Herzlich Willkommen!

Danke für Ihr Interesse! Schön, dass Sie sich die Zeit für ein Thema nehmen, das uns besonders am Herzen liegt.

Mein Name ist Renate Weber und ich bin die 1. Vorsitzende von Talentino e.V.

Kinder in ihren besonderen Lebenssituationen zu unterstützen ist Ziel unseres gemeinnützigen Vereins und der dort ins Leben gerufenen Projekte. Seit 2002 bieten wir deutschlandweit Beratungen, Kurse und Workshops für Kinder und Jugendliche sowie Fortbildungen für Pädagogen an. Seit einigen Jahren unterstützen wir auch sehr erfolgreich die sogenannten "Schattenkinder" oder auch "Geschwisterkinder" und ihre Familien.

Schattenkinder brauchen Aufmerksamkeit

Als Schattenkinder (oder auch "Geschwisterkinder", ich werde im Vortrag beide Begriffe verwenden) werden die Kinder bezeichnet, die im Schatten ihrer chronisch kranken oder behinderten Geschwister stehen. Diese erhalten mehr Aufmerksamkeit der Eltern. Die gesunden Geschwisterkinder müssen dagegen an Aufmerksamkeit und Zeit zurückstecken.

Nicht etwa, weil ihre Eltern sie nicht lieben würden, sondern weil beispielsweise das kranke Geschwisterkind mehr Pflege, Aufmerksamkeit und Rücksichtnahme erfordert.

Die Schattenkinder stehen also nicht in der Sonne bzw. im Rampenlicht, sondern haben eine Art Nebenrolle, mit der sie klarkommen müssen und durch die sie sich nicht selten auch benachteiligt fühlen.

Wir haben Ihnen einige Zitate von Kindern mitgebracht:

Marina:

"Es war schon so, dass meine Eltern nicht mehr viel Zeit für mich hatten, als meine Schwester so krank wurde. Man könnte denken, dass ich vernachlässigt wurde, aber das wäre zu negativ. Dadurch bin ich halt sehr früh selbstständig geworden.

Es ist nun mal so, dass behinderte Kinder mehr Aufmerksamkeit brauchen als "die gesunden" Geschwisterkinder, und diese verstehen das auch. Man muss ihnen das nur erklären. Kinder sind nicht dumm, deshalb sollte man sie auch nicht so behandeln.

Wenn man dem gesunden Kind nicht erklärt, warum man sich mehr um das kranke Kind kümmern muss, dann können schnell Hassgefühle gegenüber dem behinderten Geschwisterchen entstehen, weil es angeblich bevorzugt behandelt wird. "

Dominik :

"Da ich meinen Eltern nie Sorgen machen wollte, habe ich mich immer bemüht, möglichst nicht aufzufallen, und wenn, dann nur positiv. Die Schule fiel mir leicht, ich habe mich stets konzentriert und nicht bei dem Unsinn mitgemacht, den meine Klassenkameraden manchmal gemacht haben. Das hat mir gute Noten gebracht, aber ich hatte auch keine Freunde und niemanden, mit dem ich mal reden konnte."

Anna:

"Häufig hätte ich Ansprechpartner gebraucht, doch eigentlich wusste niemand so richtig, wie es mir geht. Aber ich bin froh, dass ich meinen kranken Bruder habe. Durch ihn habe ich so viel gelernt, auch wenn es manchmal schlimm war. Mich haut so leicht nichts mehr um!"

Von wie vielen betroffenen Kindern sprechen wir eigentlich?

In Deutschland leben etwa 8 Millionen Menschen mit einer Behinderung dazu kommen die vielen

chronisch kranken Kinder. Die meisten von ihnen haben Geschwister. Das bedeutet: es gibt ein paar Millionen Geschwister von behinderten oder chronisch kranken Menschen. Diese hohe Zahl von Schattenkindern überrascht, wenn man bedenkt, dass viele von ihnen sich noch nie mit anderen Geschwistern aus vergleichbaren Familien getroffen und über ihre spezielle Situation gesprochen haben. Auch sonst werden Schattenkinder in der Öffentlichkeit wenig wahrgenommen.

"Raus aus dem Schatten, rein in die Sonne!" Die Geschwister von Kindern mit Behinderung fühlen sich manchmal übersehen. Bei unseren Angeboten bekommen sie ungeteilte Aufmerksamkeit und Raum für sich selbst.

Geschwister behinderter Kinder haben eine aufregende Kindheit - im Guten wie im Schlechten

Fühlen sich gesunde Geschwisterkinder dauerhaft übersehen, besteht das Risiko, dass sie sich zurückziehen oder bei Konflikten sehr empfindlich und kritikunfähig reagieren.

Auch steht das „gesunde“ Kind häufig als Hoffnungsträger der Familie unter einem enormen Leistungsdruck. Oftmals führt diese Überforderung der Geschwisterkinder zu Verhaltensauffälligkeiten und zu einer Gefährdung der psychischen Gesundheit.

Zwei Fragen sind in diesem Zusammenhang interessant:

- Wie könnte man dieses Risiko gegebenenfalls verringern?

und

- Haben Geschwister behinderter und chronisch kranker Kinder besonders gute Voraussetzungen, sozial kompetent zu werden und eine starke Persönlichkeit auszubilden?

Bisherige Studien brachten noch keine allgemeingültigen Antworten. Einige Auswertungen ergaben Entwicklungsgefährdungen. Andere Forschungsergebnisse dagegen lassen vermuten, dass es in Familien mit behinderten Kindern durchaus günstige Einflüsse für die Persönlichkeitsentwicklung der Geschwisterkinder gibt.

Fest steht bereits, dass es vielen Schattenkindern gelingt, eine überdurchschnittliche soziale Kompetenz zu entwickeln. Leider ist dies nicht in allen Familien oder erst nach vielen Hilfestellungen möglich.

Worin liegt nun das persönliche Risiko für Geschwisterkinder?

Obwohl sie selbst noch Kinder sind, haben sie im Alltag häufig das Gefühl, ihre eigenen Wünsche und Bedürfnisse zurückstellen zu müssen. Sie möchten dem Bruder oder der Schwester die volle Aufmerksamkeit zukommen lassen. In ihren Familien übernehmen sie oft eine Rolle, die nicht altersgerecht ist, wenn sie zum Beispiel Erziehungsaufgaben übernehmen.

Caroline : "Ich versuche, keine Extra-Schwierigkeiten zu machen."

Das hören wir meistens von den Mädchen, die sich noch stärker zurücknehmen , als die Jungen.

Häufig beschriebene Störungen lassen sich wie folgt zusammenfassen:

- Entwicklungsverzögerungen und akute Lernprobleme
- Soziale Schwierigkeiten, sozialer Rückzug
- Verhaltens- und Disziplinprobleme
- Akute Belastungen in der Beziehung zu den Eltern oder den anderen Geschwistern
- psychosomatische Beschwerden

Mike (ein erwachsener junger Mann mit einem chronisch kranken Bruder) berichtete:

"Ob es für mich von Vorteil ist, stets zuverlässig zu sein, kann ich nicht ganz sicher sagen. Es gibt da zwei Seiten: Einerseits ist eine gewisse Zuverlässigkeit nicht von Nachteil. Man erwirbt dadurch ja auch soziales Ansehen.

Andererseits habe ich manchmal das Gefühl, deshalb auch in einem Gefängnis zu leben. Ich lebe dadurch schließlich sehr "angepasst" und habe kein gutes Selbstbewusstsein .

Mal öfter aus der Reihe zu tanzen, auffällig werden, Grenzen zu erfahren, den anderen nicht immer zuverlässig zu erscheinen, eigene Wege zu gehen und dadurch vielleicht anzuecken - das alles eröffnet einem schließlich mehr Möglichkeiten in der eigenen Entwicklung und diese vermisse ich bei mir.

Ich bin schon sehr von Rücksichtnahme, Verantwortungsbewusstsein und Zuverlässigkeit geprägt. Dies ist sicherlich nicht immer nur von Nutzen, im Gegenteil: bisweilen engt es mich ein."

Man kann beobachten, dass Geschwister behinderter Kinder sich häufig sehr genau an Absprachen halten und übertragene Aufgaben sehr zuverlässig ausführen. Insgesamt vermitteln sie das Bild, problemlos und unauffällig zu sein.

Das sind grundsätzlich sehr angenehme Charaktereigenschaften, und die Geschwisterkinder lernen dadurch sehr früh, Verantwortung zu übernehmen.

Es ist dabei aber zu beachten, dass diese Persönlichkeitsmerkmale auch zu einer Überforderung führen können. Das passiert leicht, wenn die Überangepasstheit zu Lasten eigener Wünsche und Gefühle geht.

Der Reflex, "möglichst nicht aufzufallen, um den Eltern nicht noch mehr Schwierigkeiten zu bereiten, hat zwei Ursachen:

Erstens senden Eltern bewusst oder unbewusst Signale aus, die dem nicht behinderten Kind zeigen: "Merkst du nicht, dass wir bereits bis an unsere Grenzen für das kranke Geschwisterkind sorgen. Verschone uns mit weiteren Ansprüchen. Belaste uns nicht noch zusätzlich! Sorge möglichst für dich selbst."

Die zweite Ursache ist, dass in der Regel Kinder von sich aus ihren Eltern gefallen wollen.

Geschwister behinderter Kinder erreichen dies speziell dadurch, dass sie die Eltern schonen und vermeiden, sie durch eigene Wünsche und Ansprüche noch mehr zu belasten oder auch zu überlasten.

Die Geschwisterkinder reagieren gewissermaßen mit einem "Schutzreflex" für ihre Eltern. Sie ziehen sich zurück und regeln ihre Angelegenheiten weitgehend selbst. Auf diese Weise werden den Eltern weniger Zeit, Aufmerksamkeit und auch zusätzliche Sorgen abverlangt.

In dieser Überangepasstheit und dem reibungslosen Funktionieren liegt jedoch eine Gefahr. Eltern können so manchmal im familiären Alltag die Probleme der Geschwisterkinder übersehen und ihre Bedürfnisse und Interessen überhaupt nicht mehr wahrnehmen, auch wenn sie sich dafür interessieren.

Geschwisterkinder werden eher als andere Gleichaltrige sehr selbstständig. Sie sind sehr früh in der Lage, nicht nur für ihre Geschwister, sondern auch für sich selbst Verantwortung zu übernehmen.

Das macht sie zu gewissenhaften und eigenständigen Kindern, zumindest wollen sie so ihren Eltern gegenüber erscheinen.

Tatsächlich leiden aber viele Kinder dann doch unter der selbst auferlegten Zurückhaltung .

Wir raten den Kindern:

Sprich mit deinen Eltern, wenn du sie brauchst. Du musst vielleicht etwas darum kämpfen, von deinen Eltern gehört oder gesehen zu werden. Umso mehr musst du zeigen, wenn etwas wirklich wichtig für dich ist. Die meisten Eltern wissen, dass ihr Geschwisterkinder etwas zu kurz kommt und es belastet sie. Deshalb werden sie es verstehen, wenn du sagst: "Ich brauche euch jetzt mal, es ist mir wichtig!"

Geschwisterkinder, die mit ihren Eltern offen über die Behinderung ihres Bruders oder ihrer Schwester und ihre eigenen Probleme reden können, verarbeiten ihre Situation besser als Kinder aus Familien, in denen nicht darüber gesprochen wird.

Tipps für Eltern

Die Selbstständigkeit und Zurückgezogenheit der Geschwisterkinder ist für Eltern - aus verständlichen Gründen - eine große Erleichterung. Dennoch sollten sie ab und zu kontrollieren, ob sie im Wesentlichen auch die Wünsche und Gefühle ihrer nicht behinderten Kinder kennen.

Eltern sollten sich fragen, ob sich ihr gesundes Kind an sie wenden kann, wenn es ihm nicht gut geht. Oder senden sie eher die Botschaften aus: "Regle das selbst.", "Lass mich in Ruhe, ich hab' jetzt keine Zeit. Ich bin so müde und erschöpft, nicht auch noch du!"

Am besten erkundigen Sie sich immer wieder einmal nach dem Befinden den Interessen, der Schule und Ähnlichem. Sie sollten einen Weg finden, Ihrem Kind Ihre Liebe zu zeigen und ihm auch mal Zeit allein zu schenken.

Dafür genügt es beispielsweise schon, dass Sie einen Nachmittag so organisieren, dass Sie mit dem nicht behinderten Kind alleine ein paar unbeschwerte Stunden verbringen.

Wenn es möglich ist, sollte das Kind entscheiden, was Sie gemeinsam unternehmen können.

Christine erzählte:

"Meine Schwester war lange Zeit und oft im Krankenhaus, meine Mutter war immer dabei. Am Wochenende durfte ich auch meine Schwester besuchen. Anschließend gingen wir immer zusammen zum Schwimmen - nur meine Mutter und ich, das war das Schönste für mich. "

Welche Angebote gibt es bei Talentino e.V. für Schattenkinder!

Bei den Geschwisterangeboten geht es einmal nur um sie. Die Jungen und Mädchen können gemeinsam toben, reden und neue Dinge ausprobieren. Vor allem aber lernen sie etwas, das sie allzu häufig unterdrücken: Ihre Gefühle auszusprechen und auch einfach mal nur ein Kind zu sein.

Für die betroffenen Geschwisterkinder (und auch deren Familien) sind unsere Angebote ein Ort des `Auftankens´ in ihrem Alltag.

- Es findet ein begleitendes Angebot von Seiten der Mitarbeiter statt, welches nichts mit Therapie zu tun hat. Durch die Geschwisterseminare können keine tiefliegenden Probleme aufgearbeitet werden. Sie führen zum Aufbau eines `Wir-Gefühls´ bei den Kindern und Jugendlichen.

Der Austausch mit Gleichgesinnten in der Gruppe schafft hierbei ein Gefühl der Zugehörigkeit, die Kinder erlernen, um Hilfe zu bitten, empathisch zu handeln und Vertrauen zu fassen.

- Durch das Treffen mehrerer Kinder, die alle ein behindertes oder chronisch krankes Geschwisterkind haben, kann ein Austausch und Aufarbeiten in einem geschützten Rahmen stattfinden. Sie müssen nicht ausführlich ihre Familiensituation erklären, da sich alle Kinder in ähnlichen Situationen befinden und somit keiner eine Außenseiterposition einnimmt.
- Für die Zeit der Treffen sind sie frei von ihren alltäglichen Pflichten und Aufgaben. Sie haben Raum und Zeit zur Beantwortung von Fragen und der Äußerung von Gefühlen.

(Die Experten sind sich einig, dass in der Arbeit mit Geschwisterkindern der Umgang mit Gefühlen und Bedürfnissen ein zentrales Thema ist. Ein zentraler Schutzfaktor stellt hierbei die Fähigkeit dar, die eigenen Emotionen zu erkennen, angemessen zu bewerten und regulieren zu können. Zugang zum eigenen emotionalen Erleben, dessen Ausdruck und die Anpassung an sich verändernde situative

Umstände zu erlernen, kann die Kinder nachhaltig stärken und das Risiko für die Entwicklung von emotionalen, verhaltensbezogenen und sozialen Problemen senken.)

- Sie haben die Möglichkeit, über Themen zu reden, die sie in den eigenen Familien nicht ansprechen würden. Sie hören Tipps der anderen Kinder und können von deren Erfahrungen lernen.

Wir bieten an:

- Geschwisternachmittage mit Spiel, Spaß und Fantasie
- Geschwisterwochenenden
- Fit for Family - Stärkung von Lebenskompetenzen - Selbstwertgefühl, Konfliktfähigkeit
- Glückssternestunden für Geschwisterkinder - Gefühle erkennen und zulassen, Stärken nutzen und Entspannung finden

Beispiel: "Wohlfühlnachmittage mit den Glückssternen" (nach Anja Frenzel). Die Kinder werden über die Geschichte von Sterna und dem kleinen Stern in die Glückspunkt-Methode und die Möglichkeiten der Arbeit mit den Glückssternen für Kids eingeführt.

Die Glückspunkt-Methode ist eine Art der Zwei-Punkt-Methode, bei der sich die Kinder in zwei verschiedene Punkte einfühlen, die ihnen mit einer sanften Berührung bewusst gemacht werden. Mit dieser einfachen Bewusstseins- und Konzentrationsübung wird der Körper in kurzer Zeit in einen sehr tiefen Ruhezustand versetzt. Das Kind kommt zur Ruhe, spürt sich wieder, nimmt sich besser wahr und kann die Entspannung und Lebensfreude spüren.

Mit zwei selbst gebastelten oder gemalten Sternen werden zwei Glückspunkte am Körper berührt. Die Kinder konzentrieren sich auf diese beiden Punkte, um die Ruhe, die Lebensfreude, den Körper und ihre Kraft in sich wiederzuentdecken, zu fühlen und zu genießen.

Sie werden mit der Methode vertraut gemacht und erleben umfangreiche ganzheitliche Übungen, um Glückssterne für Kids nach dem Workshop in ihrem Alltag einsetzen zu können.

Neben dem Austausch zur eigens entwickelten Geschichte von Sterna und dem kleinen Stern gehören Lieder, Phantasiereisen, Atemübungen, Bewegungsübungen und verschiedene Bastelarbeiten zu der Arbeit mit den Glückssternen.

Gemeinsam lernen die Kinder die Kraft der Glückssterne für sich und andere zu nutzen. Kinder spüren, dass sie mit den Glückssternen in ihre Ruhe finden und in ihre Kraft kommen. Sie lernen ihre Gefühle und Körperreaktionen kennen, verbessern ihre Körperwahrnehmung und tauschen sich mit anderen Kindern über verschiedenste Emotionen und Probleme aus, die anhand der Geschichte thematisiert werden.

Bewusst erleben die Kinder Gefühle wie Freude, Angst, Wut, Traurigkeit und lernen mit diesen umzugehen.

- Beratungsgespräche und Einzelbegleitung für gesunde Geschwister und deren Angehörige (für alle Altersgruppen) und bei weiten Entfernungen auch telefonisch.

In Planung sind:

- Tiergestützte Angebote mit Lamas und Eseln
- Geplant ist außerdem ein Patenmodell: Wir wollen Paten gewinnen, die sich um die Schattenkinder kümmern. Mit ihnen selber etwas unternehmen, Ansprechpartner sind, Zeit haben, Eltern entlasten, eventuell auch Fahrdienste zu unseren Angeboten übernehmen oder auch mit anderen Paten und Kindern gemeinsam etwas unternehmen (wie Mentoren – einer kann gut handwerken, der nächste kann gut experimentieren ...)
- Geplant sind auch Eltern-Kind-Seminare für Eltern/Elternteile mit Schattenkind! Endlich mal ein Wochenende Auszeit, Krafttanken, endlich mal Zeit für das Schattenkind und dann auch noch eine Methode erlernen, die ich mit in meinen Alltag nehmen kann, um Kraft zu schöpfen für mich als Eltern und für mich in meinem Leben mit meinen Kindern. Für den Alltag konkret Momente finden, in denen ich mit dem Schattenkind die Glückssterne einsetzen kann.
- Geplant ist außerdem, das Angebot auf die ganze Familie auszuweiten. Auch die Erwachsenen brauchen die Möglichkeiten, ihre Kräfte wieder aufzutanken. Das hören wir sehr häufig. Auf dem MAIK Kongress wurde der Eröffnungsvortrag von Professor Dr. Dr. Dörner gehalten. Er betonte, dass sowohl die Betroffenen selber als auch die Angehörigen im Mittelpunkt stehen sollen. Sie leiden ebenfalls, vielleicht sogar etwas mehr. Sie müssen mit Situationen klar kommen, auf die sie vermutlich niemand vorbereitet hat. Sie müssen aus dem

Bauch heraus entscheiden und handeln und kommen nicht selten selber an ihre Grenzen. Und wie er sagte, professionelle Hilfe kann sich dann gut entwickeln, wenn Laien ihre Zeit mit einbringen.

- Wir wollen aber auch die Helfer selber nicht allein lassen. Sie werden eingebunden in ein Netzwerk, bei dem auch sie Stütze und Hilfe für manchmal doch stark belastende Erfahrungen bekommen können. Auch jemand, der „helfensbedürftig“ ist, ein interessanter Ausdruck, den Herr Professor Dr. Dr. Dörner geprägt hat, kann im Rahmen seiner Hilfe selber emotional hilfsbedürftig werden. Unser Netzwerk fängt auf und sorgt für eine Kultur des Miteinanders statt Nebeneinanders.

Geben und Nehmen ist im Einklang.

Die Ziele unserer Angebote sind:

- oberstes Ziel ist, Geschwisterkinder in ihrer Regulationsfähigkeit zu stärken und sozialemotionale Anpassungsschwierigkeiten zu reduzieren.
- den Mut fördern, Emotionen zuzulassen, eigene Grenzen zu setzen und Bedürfnisse mitzuteilen
- neue Handlungsalternativen für emotionale und aufwühlende Situationen erproben
- die eigene Situation und auch die Situation der anderen Familienmitglieder besser verstehen zu können
- individuelle Bewältigungsmaßnahmen zu finden und zu lernen, mit Belastungssituationen umzugehen
- sich der eigenen Stärken bewusst zu werden und diese zu fördern
- Konflikte konstruktiv zu lösen und Grenzen zu setzen
- Selbstsicherheit zu gewinnen
- Entspannungstechniken zu lernen



Damit die Schattenkinder wieder strahlende Kindern werden!

„Das war mein schönster Tag in meinem bisherigen zehnjährigen Leben“, sagte ein glücklicher Junge nach einem Seminar. Die „Meckerrunde“ war total gut: Da konnten wir mal so richtig Dampf ablassen und uns alles von der Seele reden. Und cool war, dass die anderen genau wussten, wovon ich rede, denn sie haben die gleichen Probleme!“

Talentino e.V. hat deutschlandweit verschiedene Partner, die Projekte für Schattenkinder anbieten. Geplant ist, das Angebot auch auf die Kinder auszuweiten, in deren Familien ein Elternteil lebensbedrohlich oder langzeit erkrankt oder behindert ist. Der Bedarf ist da!

Wir würden uns freuen, wenn Sie von uns erzählen, sodass Eltern und auch die Geschwisterkinder selber von uns erfahren.

Herzlichen Dank für Ihr Interesse und Ihre Aufmerksamkeit!