

Netzwerk von Geschwistern psychisch erkrankter Menschen

in Trägerschaft von

Netzwerke von Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e.V.



Eltern-Geschwister-Beziehung: Tipps

Unsere Erfahrungen als erwachsene Geschwister einer psychisch erkrankten Schwester oder eines psychisch erkrankten Bruders legen folgende Tipps nahe, die wir in unserer Kindheit bzw. beginnenden Jugend gern unseren eigenen Eltern gegeben hätten.

Sie beruhen auf den Erfahrungen und Schlussfolgerungen vieler Geschwister, die wir zusammengestellt haben in „Eltern-Geschwister-Beziehung: Hintergrund“ ([Link](#)).

Unsere „Wunschliste“

- Das Schweigen durchbrechen! Ein ausgesprochenes oder unausgesprochenes „Schweigegebot“, innerhalb und außerhalb der Familie, ist mit die größte Belastung für die Kinder.
- Die gesunden Kinder leiden mit! Auch wenn sie stark und unkompliziert erscheinen, versuchen Sie, ihrem Schmerz und ihrer Trauer Raum zu geben.
- Keine (gutgemeinte) Schonung! Altersgemäße Erklärungen, was in der Familie und mit der Schwester/ dem Bruder los ist, schaffen Sicherheit und Vertrauen. Kind gerechte Bücher und die Behandler des erkrankten Geschwisters und können dabei helfen. Fordern Sie diese Unterstützung ein!
- Der Entwicklung von Schuldgefühlen vorbeugen! Schuldgefühle nisten sich in vielen Familien ein, auch bei den gesunden Kindern. Niemand in der Familie ist für die Erkrankung verantwortlich, niemand ist daran schuld!
- Schützen Sie die Kinder vor Überforderung! Viele gesunde Geschwister versuchen, allen Erwartungen der Eltern gerecht zu werden, um den Eltern nicht noch zusätzliche Sorgen zu bereiten.
- Unterstützen Sie die Kinder dabei, sich weiterhin als Geschwister zu begegnen! Für erkrankte und gesunde Geschwister ist es wichtig, die Beziehung und den Umgang miteinander vor der Erkrankung in die Zukunft zu retten; für ihr Wohlbefinden hat die größte Bedeutung, wenn sie sich als Geschwister begegnen und nicht als Hilfebedürftige und Helfer.
- Inbesondere jüngere Kinder sollen keine „Carer“ (Betreuer, Kümmerer, ...) sein! Sie brauchen ihren eigenen Freiraum, Freunde, Hobbys, etc., um sich gut zu entwickeln.
- Konflikte richtig einordnen! Nicht jeder Konflikt zwischen kranken und gesunden Geschwistern hat mit der Erkrankung zu tun; geschwisterliche Rivalitäten kommen in nahezu allen Familien vor. Versuchen Sie zu unterscheiden.
- Alltagsroutinen so weit wie möglich beibehalten! Auch das schafft Sicherheit für alle Beteiligten und stärkt das Gefühl der Geschwister, dazu zu gehören.
- Verlässliche Elternzeit! Versuchen Sie, trotz aller Belastungen gelegentlich gezielt Zeit mit dem oder den gesunden Geschwistern zu verbringen – damit diese sich nicht als „Schattenkinder“ fühlen.

Grund zu Zuversicht

Wir erwarten nicht, dass unsere Tipps vollständig und zu jedem Zeitpunkt umgesetzt werden können, aber die gute Nachricht ist:

Geschwisterkinder, die in einer offenen und aufgeklärten Umgebung aufwachsen, haben eine gute Chance, aus den Beschwerden für die Entwicklung ihrer eigenen Persönlichkeit zu profitieren.