

## Geschwisterworkshop

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

**Am:** 26.06.2021  
Beginn 09.00 Uhr, Ende 16.30 Uhr

**Wo:** Universitätsklinikum Köln, Johann-Christoph-Winters Schule (Villa Kunterbunt, Robert-Koch-Straße 10 (Gebäude 54), 50931 Köln)

## Ablauf

	Kinder	Eltern
9.00 - 9.15	Einführung (Kinder und Eltern gemeinsam) Begrüßung, Vorstellen der Trainerinnen, Tagesablauf	
9.15 - 10.00	Vertiefendes Kennenlernen: Wer bin ich, wer gehört zu meiner Familie? Wer sind die anderen Kinder? Warum sind wir hier zusammen?	Vertiefendes Kennenlernen: mit Bezug zur chronischen Erkrankung des Geschwisters und Bewältigung in der Familie
10.00 - 10.45	„Der Krankheitskoffer“: Mein Bruder/ meine Schwester hat eine Krankheit. Was macht das mit mir?	„Der Krankheitskoffer“: Welche Herausforderungen und Belastungen entstehen durch die Erkrankung für die Eltern, Geschwister, Familie?
10.45 - 11.00	Kaffeepause	
11.00 - 11.45	Austausch: Was ist schwer für mich? Was stresst mich? Wortüber mache ich mir Sorgen? (Koffer packen)	Soziale Unterstützung und Ressourcen: Wer oder was hilft mir/ uns beim Tragen des Koffers?
11.45 - 12.30	„Doc Special“ (ggf. Kleingruppen): Was weiß ich über die Krankheit von meinem Bruder/ meiner Schwester? Was möchte ich genauer wissen?	Situation von Geschwistern chronisch kranker Kinder: Input und Diskussion
12.30 - 13.15	Mittagspause	
13.15 - 14.00	„Stärken, Ressourcen und „helfende Hände““: Welche Stärken und Kraftquellen kann ich nutzen? Wer unterstützt mich?	Entlastungsmöglichkeiten und Ressourcen für Eltern und Familie
14.00 - 14.45	„Auch ich bin manchmal wütend!“: Gefühlsbarometer basteln	Entlastungsmöglichkeiten und Ressourcen für das Geschwisterkind
14.45 - 15.00	Kaffeepause	
15.00 - 15.20	„Der Wunschbaum“: Was wünsche ich mir von meinen Eltern und meiner Familie?	Plan für Zuhause
15.20 - 16.15	Gemeinsam: „Die Wohlfühlinsel“ Was brauche ich, um mich zu entspannen und wohlzufühlen? Abschluss	
16.15 - 16.30	Abschlussfragebogen	Abschlussfragebogen

(mit indiv. Pausen und Spielen zwischen den Blöcken zur Auflockerung)

In Kooperation mit



Mit Unterstützung der BKK LV Nordwest

