



# HERZBLATT

Leben mit angeborenem Herzfehler | Deutsche Herzstiftung e.V.

1.2026

## Geschwisterkinder

Gesunde Brüder und Schwestern  
in Herzfamilien sehen und stärken

Mit  
Nähanleitung  
für ein  
Kängurukind

### Porträt

Das Leben annehmen

### Begegnung

Die Gefühlemalerin

### Forschung

Coaching vor Herz-OP

# Geschwister- kinder stärken

Wenn ein Kind schwer erkrankt, ist das immer eine Familienangelegenheit. Auch gesunde Schwestern und Brüder sind davon betroffen. Ihnen hilft die Gemeinschaft mit Gleichgesinnten. HERZBLATT zu Besuch bei einem Geschwisterkletterkurs – und im Austausch mit Experten.





Austausch mithilfe von Symbolkarten: Zwillingsschwestern erzählen im Gruppenaustausch vor dem gemeinsamen Klettern von ihrer Woche und wie sie sich fühlen.



**M**ittwochnachmittag im Kletterzentrum des Deutschen Alpenvereins in der Nähe vom Berliner Hauptbahnhof. Lagebesprechung im Gruppenraum gleich gegenüber der großen, bunten Kletterwand. Es wird gekichert, erzählt, aber auch nachdenklich in die Runde geblickt. Auf dem Tisch liegen Karten mit Bildern. Mädchen und Jungen berichten mithilfe dieser Symbolkarten über ihre Gefühlslage, was in der letzten Zeit bei ihnen wichtig, traurig, stressig, aber auch schön, ermutigend und lustig war – in der Familie und in der Schule.

Die Truppe wirkt auf besondere Weise miteinander vertraut. „Ein geschützter Raum für einen offenen Austausch und für gemeinsame sportliche Aktivitäten mit Kindern, die ähnlich betroffen sind, das bieten wir hier beim Geschwisterkletterkurs“, bringt es Natalie auf den Punkt. Die Sozialarbeiterin, die hauptberuflich Geflüchtete betreut, ist ehrenamtlich für die Geschwisterkinder im Einsatz, so wie ihre beiden Teamer-Kolleginnen auch.

### **Eine besondere „Seilschaft“**

Die 15 Kinder zwischen 6 und 18 Jahren aus verschiedenen Stadtteilen Berlins, die nach der Gesprächsrunde ihre Klettersachen zusammensuchen, gehören zu einer ganz besonderen „Seilschaft“. Sie alle verbindet, dass sie Brüder und Schwestern haben, die mit einer chronischen oder



Etwas wagen und sich selbst und anderen vertrauen: Beim Klettern in der Höhe sichern sich die Kinder mit einem Seil.

auch einer lebensbedrohlichen Erkrankung den Alltag bewältigen oder die mit einer Behinderung leben. Manche haben ihre Geschwister vor kurzer Zeit verloren.

„In dieser besonderen Gemeinschaft wissen die Kinder, wer mit welchen Belastungen zu Hause lebt und wer gerade besonders traurig, fröhlich oder auch verunsichert ist“, berichtet Naomi, Psychologin, in Ausbildung zur Therapeutin und die zweite Ehrenamtliche, die an diesem Tag mit den Kindern in der Kletterhalle ist. „Sie sind sehr verständnisvoll im Umgang miteinander, das ist schön zu sehen.“ Die dritte Ehrenamtliche im Bunde, Berufsschullehrerin Saskia, ergänzt, dass die Akzeptanz der Kinder untereinander wirklich beeindruckend gut ist – ein Umfeld, das stärkt, weil man ähnliche Erfahrungen macht und sich nicht allein fühlt.

„Ich freue mich, dass ich heute wieder dabei sein kann und will jetzt mal eine 5- schaffen“, ruft ein zwölfjähriges Mädchen und schaut selbstbewusst auf die Wand. Auf Nachfrage des HERZBLATT-Teams erklärt sie, was das in der Fachsprache des Boulderns bedeutet. „Mit den Zahlen werden die Schwierigkeitsgrade beschrieben.“ So wisse man, welche Steine in welcher Farbe man dann beim Bouldern zum Festhalten greifen muss. Aber man könne sich an der Wand ja auch immer noch an leichte-



ren Steinen festhalten und sich spontan umentscheiden oder auf die dicken Matten fallen lassen. So wie man sich eben fühlt. Man kann hier bouldern oder mit Seil, Gurt und Sicherungspartner in die Höhe klettern.

### **Die ganze Familie im Blick**

Die Diagnose eines angeborenen Herzfehlers (AHF) oder einer anderen schweren Erkrankung stellt Familien vor große Herausforderungen und beeinflusst das ganze Familiensystem. Auch gesunde Geschwister sind davon betroffen. In der Forschung sind diese Geschwisterkinder schon seit den 1960-er Jahren ein Thema. Die ersten

Studien, die sich mit dieser speziellen Belastungssituation befassen, stammen aus dem anglo-amerikanischen Raum. Auch neuere Untersuchungen bestätigen, dass Geschwisterkinder in ihrem Alltag mit besonderen Belastungen umgehen müssen. Auch neuere Untersuchungen bestätigen die schon damals gemachte Beobachtung, dass Geschwisterkinder emotionale Probleme entwickeln können.

Die gesunden Schwestern und Brüder von Kindern mit AHF standen bislang nicht im Zentrum des Forschungsinteresses. Lediglich für die Geschwister von Kindern mit Einkammerherz, einem sehr schweren angeborenen Herzfehler, gab es vereinzelte Untersuchungen. Das ändert sich gerade. So hat die Psychologin Alice Schamong aus Köln 2024 ihre Doktorarbeit mit dem Titel „Schattenkinder‘ im Fokus: Lebensqualität, Erfahrungen und Unterstützungsbedarf von Geschwistern von Kindern mit angeborenen Herzfehlern“ veröffentlicht und im Netz für alle interessierten Leser frei zugänglich gemacht (siehe Interview Seite 18). Die Forschung rund um die Geschwister von an Krebs oder Diabetes erkrankten Kindern hatte gezeigt, wie wichtig es ist, das ganze Familiensystem im Blick zu haben, wenn es darum geht, die Krankheit eines Kindes gemeinsam zu bewältigen.

In Deutschland leben derzeit schätzungsweise mehr als zwei Millionen Geschwister chronisch kranker oder behinderter Kinder. „Aufgrund der hohen Belastung der betroffenen Familien und der nachvollziehbaren Fokussierung auf das erkrankte Kind erhalten die Schwestern und Brüder teils weniger Aufmerksamkeit, Zeit und Ressourcen ihrer Eltern“, beschreibt es Kerstin Kowalewski. Sie arbeitet seit vielen Jahren als Gesundheitswissenschaftlerin am Institut für Sozialmedizin in der Pädiatrie Augsburg (ISPA) und hat zu Geschwisterkindern geforscht sowie auch bei einem Kinderfachbuch von Leonie Baltruweit mitgewirkt (siehe dazu „Die Gefühlemalerin“ auf Seite 20).

### Herausforderungen ernst nehmen

Geschwisterkinder und ihre eigenen Bedürfnisse treten phasenweise in den Hintergrund. Sie können sehr angepasst und rücksichtsvoll agieren und sie zeigen ein hohes Maß an Reife, Toleranz und sozialem Engagement. „Dadurch besteht für sie ein leicht erhöhtes Risiko, psychische Auffälligkeiten wie Ängstlichkeit oder Depressivität zu entwickeln“, sagt Kerstin Kowalewski. Viele der Themen der Geschwisterrolle begleiten die Kinder bis ins Erwachsenenalter.

„Geschwisterkinder zeigen aufgrund der familiären Herausforderungen manchmal Verhaltensprobleme“, bestätigt auch Katja Mahn. Sie leitet die Berliner Einrichtung „Traglinge“ nach dem Modell der Nachsorge des



**IN DIESER BESONDEREN GEMEINSCHAFT WISSEN DIE KINDER, WER MIT WELCHEN BELASTUNGEN ZU HAUSE LEBT UND WER GERADE BESONDERS TRAUIG, FRÖHLICH ODER AUCH VERUNSICHERT IST.**

### Bücher für Menschen ab 4 Jahren und ihre Familien



#### **Rebecca Knecht: Ich bin Emma – Ich bin Anders.**

Eine Geschichte über ein Geschwisterpaar sowie Umgang, Vorurteile und Alltag mit einer Behinderung im Kindesalter.

Das Buch beinhaltet die beiden Sichtweisen der Geschwister und kann von beiden Seiten aus gelesen werden. ISBN: 978-3-753-13549-6



#### **Patrick Wirbeleit & Uwe Heidschötter: Die Wunschperle. Vom Einfluss seelischer Erkrankungen auf Geschwisterkinder.**

Kostenlos erhältlich als PDF plus Begleitbuch über die Seiten des Bundesverbandes

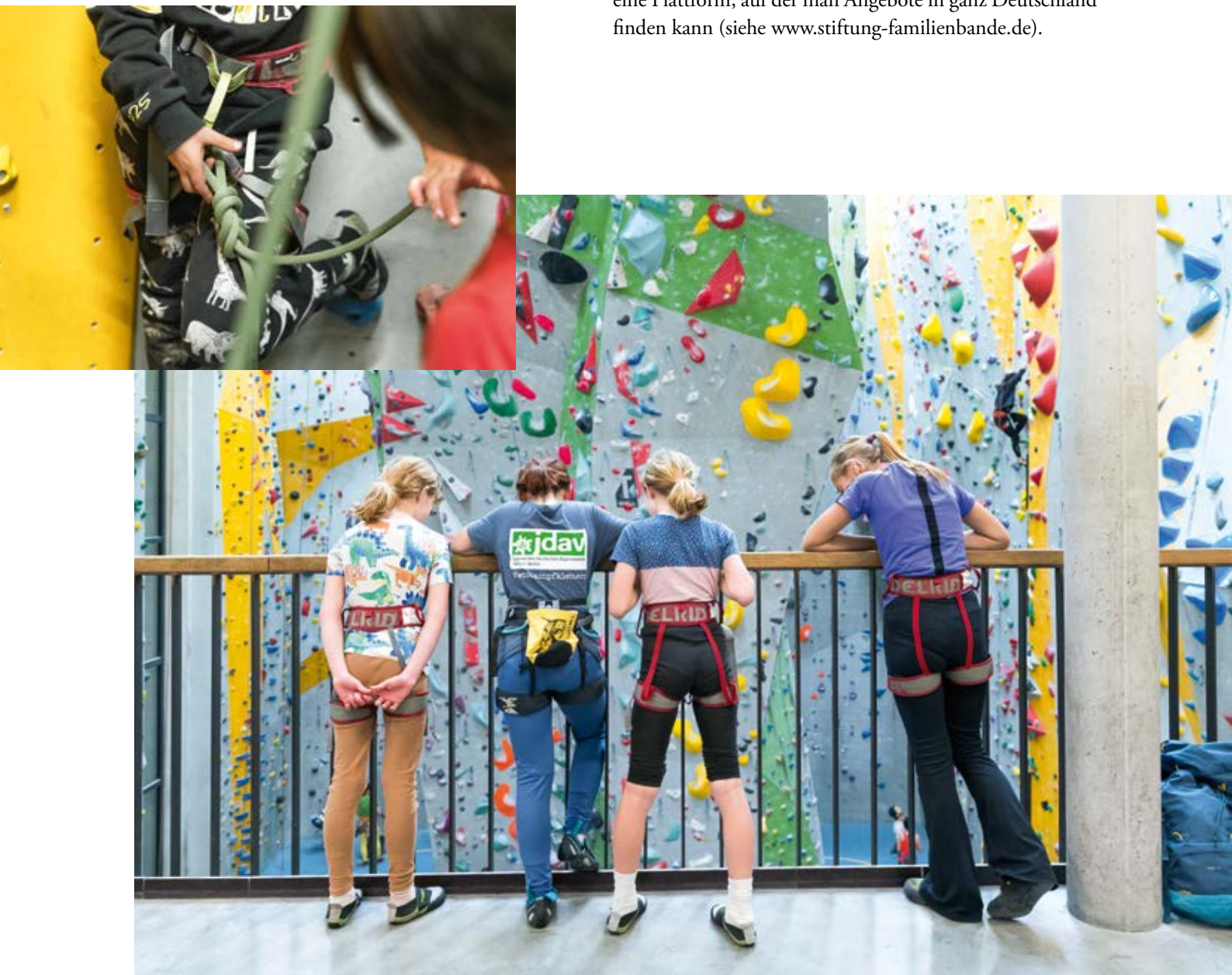
der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e. V. (BApK): [www.bapk.de/themen/die-wunschperle-geschwisterbuch.html](http://www.bapk.de/themen/die-wunschperle-geschwisterbuch.html)



**IN BETROFFENEN FAMILIEN SOLLTEN ALLE MITGLIEDER EINSCHLISSLICH DER GESUNDEN GESCHWISTER PSYCHOSOZIALE UNTERSTÜTZUNG ERHALTEN, DAMIT DIE GESUNDEN GESCHWISTER NICHT AUS DEM BLICKFELD FALLEN.**

Bundesverbandes Bunter Kreis, die auch die beiden Angebote „SuSi – Supporting Siblings“ für Geschwister ab sieben Jahren und „GeschwisterTEENS“ für Jugendliche im Programm hat (siehe Seite 17). „In betroffenen Familien sollten alle Mitglieder einschließlich der gesunden Geschwister psychosoziale Unterstützung erhalten“, betont sie, „damit die gesunden Geschwister nicht aus dem Blickfeld fallen.“

In den letzten Jahren sind viele Fach- und Kinderbücher zum Thema „Geschwisterkinder“ veröffentlicht worden und spezialisierte Freizeit- und Fortbildungsangebote auf den Markt gekommen. Die Stiftung FamilienBande bietet eine Plattform, auf der man Angebote in ganz Deutschland finden kann (siehe [www.stiftung-familienbande.de](http://www.stiftung-familienbande.de)).



Mit Sicherheitsgurten gut ausgerüstet beobachten vier Mädchen ihre Kletterfreunde unten in der Halle.

## Neue Unterstützungsideen probieren

Etwas ganz Besonderes hat sich das Deutsche Herzzentrum der Charité (DHZC) aktuell zur Geschwisterthematik ausgedacht: eine Kooperation mit einer Kita, die nahe der Klinik liegt. Die Überlegung? Wird ein Kind mit einem Herzfehler geboren, das Familienleben plötzlich durch Krankenhausaufenthalte, OPs und Arztgespräche bestimmt und die Eltern müssen Sorgen, Organisation und Erschöpfung im Spagat bewältigen, dann hilft den gesunden Kindern Struktur, Zuwendung und ein Stück Normalität. Genau hier setzt das Pilotprojekt des DHZC an: In Kooperation mit dem Träger einer Evangelischen Kindertageseinrichtung werden Geschwisterkinder wohnortnah in einer Kita betreut, während das herzkrankte Kind im DHZC in Behandlung ist. So wird seit September 2025 ein Stück vertrauter Alltag ermöglicht. „Für viele Eltern bedeutet das ein echtes Aufatmen“, berichtet Alexander Tömmler, Sozialarbeiter am DHZC und Initiator der Idee. „Sie wissen, dass ihre Kinder gut aufgehoben sind und können sich dem kranken Kind widmen, ohne das Geschwisterkind aus den Augen zu verlieren.“

Entstanden ist diese Idee im Sozialdienst des DHZC, wo täglich sichtbar wird, wie wenig Raum zwischen medizinischen Entscheidungen, sozialrechtlichen Fragen und emotionaler Belastung für die Geschwister bleibt. Die enge Abstimmung aller Akteure von den Klinikdirektoren über den Sozialdienst, die Stiftung Deutsches Herzzentrum bis zum Kita-Träger zeigt: Gemeinsam kann in kurzer Zeit ein tragfähiges Netzwerk entstehen, das medizinische Spitzenversorgung und soziale Verantwortung verbindet. Nach diesem Vorbild könnten weitere Angebote entstehen, die Schwestern und Brüder herzkranker Kinder in besonderer Weise stärken.

## Heilsame Perspektivwechsel wagen

Auch die Geschwisterkletterkurse sind auf ähnliche Weise entstanden: aus der Idee, dass gesunde Geschwister eigene Entfaltungs- und Krafräume brauchen. Ein wöchentlicher Klettertermin bringt zudem Struktur in den Alltag, macht mutig, stolz und kann Erfahrungen wie Zuversicht und Vertrauen vermitteln. Und zu guter Letzt ist mit der Kletterei ein heilsamer Perspektivwechsel verbunden: Man schaut von unten zum „Probleberg“ hinauf und von oben betrachtet schrumpfen die Belastungen auf der Erde. „Und wenn man mal einen steilen Abschnitt nicht sofort nach oben schafft, dann klappt es eben beim nächsten Mal“, sagt ein kleiner Junge, winkt dem HERZBLATT-Team zu – und klettert mit einem Lächeln und wie ein Wiesel die Wand empor.

*Martina Hinz*

## Bücher für Erwachsene und professionelle Helfer

**Christa Engelhardt-Lohrke,  
Kerstin Kowalewski et al.:**  
**Praxishandbuch  
Der GeschwisterTREFF  
„Jetzt bin ICH mal dran!“**

ISBN 978-3-981-69581-6



**Florian Schepper et al.:**  
**Geschwister chronisch  
krankter und behinderter  
Kinder im Fokus.**

Vandenhoeck & Ruprecht,  
ISBN 978-3-525-40199-6

**Jana Hauschild: Übersehene  
Geschwister. Das Leben  
als Bruder oder Schwester  
psychisch Erkrankter.**

Beltz Verlag, ISBN 978-3-407-86505-2



Noch mehr Lesetipps und Infos aus der Entwicklungspsychologie zum Thema „Wie Kinder mit den Erkrankungen ihrer Geschwister umgehen“ erhalten Sie über die Kinderherzstiftung unter [info@kinderherzstiftung.de](mailto:info@kinderherzstiftung.de). Lesen Sie auch unseren Beitrag „Jetzt bin ich mal dran“ in HERZBLATT 2.2018, zu finden auf der Homepage [www.herzstiftung.de](http://www.herzstiftung.de).

A photograph showing three young girls riding horses in a paddock. They are wearing helmets and casual riding attire. The background features a wooden fence and trees under a clear blue sky.

STIMMEN  
AUS DEM  
ALLTAG



# Leben mit besonderen Geschwistern

## **Marie, 15:**

„Trotz Emilys Herzfehler merken wir im Alltag kaum Unterschiede. Emily kann mit ihrem hypoplastischen Linksherzsyndrom und nach den großen Operationen fast alles machen, was ich auch mache, außer mit der Achterbahn fahren. Klar, und sie muss natürlich regelmäßig zum Arzt und zur Kontrolle in ein Herzzentrum, aber das gehört eben dazu. Die große Narbe war für mich immer ganz normal, ich kenne Emily ja nicht anders.“

## **Emily, 15:**

„Es ist schön, dass ich bei der ärztlich begleiteten Skifreizeit der Kinderherzstiftung auch mal meine Schwester Marie mitnehmen konnte, die ja keinen Herzfehler hat. So hatten wir eine ganz besondere Schwesternzeit, nicht nur auf der Piste. Ansonsten teilen wir viele Hobbys von Trompetespielen bis Tanzen.“



### **Naomi, 31, systemische Beraterin:**

„Es ist wichtig, von außen auf das Thema ‚Geschwister‘ zu blicken, sich aber auch selbst mit dieser Rolle auseinanderzusetzen, um eigene Erfahrungen zu verarbeiten und gestärkt daraus hervorzugehen. Viele Geschwister übernehmen bereits im Kindesalter viel Verantwortung. Die damit verbundenen Herausforderungen verändern sich dann im Laufe des Lebens. Um zu teilen und zusammen herauszufinden, wie man mit diesen Themen umgehen kann, haben wir die Initiative BLICK | PUNKT | GESCHWISTER gegründet. Wir sind inzwischen fünf Frauen und bieten Workshops und Vorträge für erwachsene Geschwister, Geschwisterkinder, Eltern und auch Fachkräfte an. Diese Workshops können online oder in Präsenz stattfinden. Ebenso bieten wir auch systemische Beratungen für erwachsene Geschwister oder Eltern. Und Dunja Batarilo, Mitglied, spricht in ihrem Podcast über die unterschiedlichsten Themen und Anliegen von erwachsenen Geschwistern.“

[www.blickpunktgeschwister.de](http://www.blickpunktgeschwister.de)

### **Katja Mahn, geschäftsführende Vorstandsvorsitzende von Traglinge e. V.:**

„Geschwister schwer erkrankter Kinder befinden sich in einer Ausnahmesituation mit Herausforderungen, die sie manchmal allein nicht so einfach bewältigen können. Das erleben wir als Organisation, die sich um die sozialmedizinische Nachsorge in Familien kümmert, immer wieder. Unter dem Motto „Jetzt bin ich mal dran!“ bieten wir deshalb seit vielen Jahren Lebenskompetenztrainingskurse für Geschwisterkinder und jugendliche Geschwister an. Unser Ziel? Wir möchten die Stressbewältigungsfähigkeiten stärken und die Widerstandsfähigkeit fördern. Bei allen Angeboten beziehen wir die Eltern von Anfang an durch Gespräche mit ein, und die Kinder zeigen ihren Eltern am Ende, welche Bewältigungsstrategien sie gelernt haben. Was wir uns wünschen? Dass bei der Finanzierung solcher Kurse öffentliche Kostenträger noch viel mehr in Erscheinung treten, denn allein aus Spenden und vielen verschiedenen kleinen Töpfen ist dieses wirkungsvolle Präventionsangebot kaum zu stemmen.“

Kontakt: Traglinge e. V. – Bunter Kreis Berlin –  
Verein für Familiennachsorge:

[www.traglinge-ev.de](http://www.traglinge-ev.de)

### **Julian, 21, jüngerer Bruder:**

„Ich bin drei Jahre jünger als meine Schwester, 24, die mit einer Transposition der großen Arterien und weiteren Herzfehlern auf die Welt kam. Meine Eltern hatten Angst, dass ich auch einen Herzfehler haben könnte. Deshalb hat meine Mama, während sie mit mir schwanger war, ganz viele Tests gemacht, um das alles ausschließen zu können. Ich bin ein kerngesunder Mensch, der eine Schwester mit angeborenem Herzfehler hat, und für mich ist das okay.“

Als ich ein kleiner Junge war, habe ich das gar nicht so wahrgenommen. Wenn ich einen Infekt hatte, wurde ich meist von meiner Schwester ‚separiert‘, damit ich sie nicht anstecke. Das war für mich alles ganz normal, auch als ich mit ihr nach ihrer großen OP das Bett tauschen musste, da wir ein Hochbett hatten und sie nach dem Eingriff nicht die Leiter hochklettern durfte. Ich habe das alles nie anders gekannt. Heute bin ich für meine Schwester eine Unterstützung und begleite sie öfter ins Krankenhaus sowie zu CT- und MRT-Terminen. Und ich freue mich, dass wir uns haben!“

### **Bettina Stenzel & Frank Packhäuser, Teamer Geschwisterkurs SuSi:**



„Unser SuSi-Kurs von Traglinge e. V. Berlin steht für Geborgenheit, Spaß, Glück, Miteinander und Stressabbau! Das Angebot mit zehn Terminen richtet sich an Geschwisterkinder zwischen sieben und zwölf Jahren und erstreckt sich über acht Monate. SuSi ist die Abkürzung für Supporting Siblings, ein von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziertes Angebot, das wir individuell erweitert haben. SuSi wurde vom Institut für Sozialmedizin in der Pädiatrie Augsburg, einem Forschungsinstitut, entwickelt.“

# Herzfamilien umfassender unterstützen!

Über Schwestern und Brüder chronisch kranker Kinder wird bereits seit den 1960er-Jahren geforscht. Geschwister herzkranker Kinder standen bislang nicht im Fokus. Das hat sich geändert. HERZBLATT im Gespräch mit Dr. Alice Schamong.



## **Frau Dr. Schamong, Sie haben 2024 eine umfassende Arbeit zur Rolle der gesunden Geschwister in Herzkindfamilien geschrieben. Warum ist dieses Thema so wichtig?**

Dr. Alice Schamong: Ich beschäftige mich seit vielen Jahren mit Familiensystemen, die von einem Kind mit einem angeborenen Herzfehler geprägt sind. Eltern schwer kranker Kinder verändern häufig ihr Verhalten gegenüber ihren gesunden Kindern. Grund sind die zwangsläufig höheren Anforderungen durch das kranke Kind. Hier besteht die Gefahr, dass ein Mangel an Aufmerksamkeit und Zuwendung entsteht.

## **Warum erleben gesunde Geschwister herzkranker Kinder spezielle Herausforderungen?**

Die Behandlungsmöglichkeiten von Herzfehlern haben sich im Laufe der Jahre glücklicherweise entscheidend verbessert. Die meisten Betroffenen erreichen heute das Erwachsenenalter. Bei moderaten und komplexen

Herzfehlern ist die Erkrankung jedoch nicht heilbar. Das bedeutet, die Kinder sind lebenslang betroffen und dementsprechend sind natürlich auch die gesunden Geschwister lebenslang mitbetroffen. Der Forschung und der klinischen Erfahrung zufolge erleben sie Belastungen und Ängste in einem ähnlichen Maße wie die Kinder mit einem Herzfehler selbst. Aber sie entwickeln auch Kompetenzen, die ihnen helfen, die Herausforderungen zu bewältigen.

## **Hier kommt das Wort Schattenkind ins Spiel, das Sie im Titel Ihrer Dissertation in Anführungsstriche gesetzt haben.**

Ja, dieser Begriff ist in der Pädagogik, der Psychologie und der Sozialforschung weit verbreitet. Damit wird eine Art Unsichtbarkeit beschrieben. Das Wort betont aber nur die negativen Aspekte dieser Lebenssituation. Deshalb habe ich ihn bewusst in Anführungsstriche gesetzt. Denn es gibt ja auch die andere Seite – die der gemeinsamen Krankheits-

bewältigung und damit die positiven Auswirkungen. Dazu gehören Zusammenhalt, enge Bindung zwischen den Geschwistern, hohe Empathie, aber auch der Umgang mit normalen Gefühlen wie Eifersucht und Wut.

## **Was sind die wichtigsten Ergebnisse Ihrer Untersuchung und was hat Sie überrascht?**

Geschwister von Herzkindern weisen im Mittel eine signifikant geringere Lebensqualität auf als Geschwister von Kindern mit Diabetes und gesunden Kindern. Da muss unterstützt werden. Und ich war überrascht, dass die Belastungen von Geschwistern herzkranker Kinder oft als höher empfunden werden als die von Brüdern und Schwestern von Kindern mit Krebs oder Mukoviszidose.

## **Welche Gründe spielen hier eine Rolle?**

Der Verlust der primären Bezugsperson für unbestimmte Zeit nach der Geburt, weil das Baby in der Klinik behandelt wird. Wiederkeh-



**DER FORSCHUNG UND DER KLINISCHEN ERFAHRUNG ZUFOLGE ERLEBEN SIE BELASTUNGEN UND ÄNGSTE IN EINEM ÄHNLICHEN MASSE WIE DIE KINDER MIT EINEM HERZFEHLER SELBST.**

rende Klinikaufenthalte, Ernährungsschwierigkeiten des herzkranken Babys, Ängste der Eltern, die sich auf die Geschwister übertragen. Und die Tatsache der Nichtheilbarkeit von Herzfehlern im Gegensatz zu vielen Krebserkrankungen.

### **Sie haben den Unterstützungsbedarf bei gesunden Geschwistern abgefragt.**

Ja, denn es war zwar klar, dass es einen großen Unterstützungsbedarf gibt, aber es war unklar, welche Art von Unterstützung sich gesunde Geschwister wünschen. Wir haben nach Sorgen, Ängsten, Bewältigungsmechanismen, positiven Auswirkungen und auch nach konkreten Hilfen gefragt.

### **Und welche sind entscheidend?**

Die Entlastung der Eltern hat sich als zentral gezeigt. Nahezu alle Mütter und Väter haben den Unterstützungsbedarf ihrer gesunden Kinder zwar im Blick, sind aber einfach überlastet. Derzeit entlasten Verwandte, ehren-

amtliche Helfer, Selbsthilfvereine und psychosoziale Beratungsstellen die Familien. Da sollte es in Zukunft mehr offizielle Angebote geben.

### **Was wünschen sich die gesunden Kinder?**

Vor allem Empathie von Gleichaltrigen – und Kontakte mit ihnen. Dazu kommt der Wunsch nach medizinischen Informationen, um Sorgen realistisch einordnen und Gefühle besser anpassen zu können. Was praktisch helfen würde, wären soziale Aktivitäten jeder Art, Unterstützung bei den Hausaufgaben, aber auch mal Fahrdienste. Solche Hilfen sollten am besten flächendeckend durch Kostenträger im Gesundheitswesen finanziert werden. Wir müssen unser Bewusstsein schärfen und gesunde Geschwister umfassender unterstützen! Denn das tut der ganzen Familie gut.

*Das Interview führte  
Martina Hinz*

### **Dr. phil. Alice Schamong**

ist leitende Psychologin an der Klinik und Poliklinik für Kinder und Jugendmedizin, Uniklinik Köln.



#### **Zum Lesen:**

**Alice Schamong: „Schattenkinder“ im Fokus:** Lebensqualität, Erfahrungen und Unterstützungsbedarf von Geschwistern von Kindern mit angeborenen Herzfehlern. Sie können die Arbeit auf der Homepage der Universität Köln abrufen: [kups.ub.uni-koeln.de/73599](https://kups.ub.uni-koeln.de/73599)

#### **Zum Hören:**

**„Wegbegleiter“**  
Podcast für Familien mit einem schwer kranken Kind  
**„Für immer anders – und total normal“**  
Podcast für Geschwister von Menschen mit Behinderung