

Programm

Fit und Stark - für gesunde Geschwister und ihre Eltern

Am: Beginn am Samstag, den 22.03.2025 um 10.00 Uhr,

Ende am Sonntag, den 23.03.2025 um 14.30 Uhr

Wo: ZEUS (Zentrum für Entwicklungsdiagnostik und Sozialpädiatrie) am Klinikum Wolfsburg,,
Sauerbruchstraße 5a, 38440 Wolfsburg *

Ablauf

1. Tag: Samstag, 22.03.2025 (11.00 – 16.00 Uhr)

	Kinder	Eltern
11.00 - 11.35	Einführung 1. Tag (Kinder und Eltern gemeinsam) Begrüßung, Vorstellen der Trainer Organisation und Ablauf des Wochenendes (Hotel, Essen, Gruppenevent usw.) Tagesablauf	
11.45 – 12.45	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 der Bewältigung in der Familie
12.45 – 13.45	Mittagspause	
13.45 – 14.30	„Der Krankheitskoffer“ Mein Bruder/meine Schwester hat eine Krankheit. Was macht das mit mir? (Koffer basteln)	„Der Krankheitskoffer“ Welche Herausforderungen und Belastungen entstehen durch die Erkrankung für die Eltern, Geschwister, Familie?
14.30 – 15.15	Austausch Was ist schwer für mich? Was stresst mich? Worüber mache ich mir Sorgen? (Koffer packen)	Zeit zum Austausch zu familiären Herausforderungen und Belastung sowie deren Bewältigung
15.15 – 16.00	„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
16.00 – 19.00	Gruppenevent (gelebte „Exklusiv-Zeit“ für Geschwister)	
19.00	Abendessen anschl. Zeit für (Gesellschafts-)Spiele, Austausch, Zeit zu zweit, ...	

In Kooperation mit



Mit Unterstützung der



2. Tag: Sonntag, 23.03.2025 (9.30 – 15.00 Uhr)

	Kinder	Eltern
9.00 – 9.30	Einführung 2. Tag Begrüßung, Organisatorisches, Tagesablauf Rückblick Gemeinsames Spiel/Aktion	
9.30 – 10.45	“Die Helfenden Hände” Was hilft, den schweren Krankheitskoffer zu tragen?	Entlastungsmöglichkeiten und Ressourcen für Eltern und Familie
10.45 – 11.30	Stärken und Ressourcen Welche Stärken und Kraftquellen kann ich nutzen?	Entlastungsmöglichkeiten und Ressourcen für das Geschwisterkind
11.30 – 12.15	“Die Wohlfühlinsel” Was brauche ich, um mich zu entspannen und wohlzufühlen?	Plan für zuhause
12.15 – 13.00	Mittagspause	
13.00 – 13.45	“Der Wunschbaum” Was wünsche ich mir von meinen Eltern und meiner Familie?	Zeit zum Austausch zu Entlastungsmöglichkeiten und Ressourcen
13.45 – 14.00	Vorbereitung des Abschlusses	Vorbereitung des Abschlusses
14.00 – 14.45	Abschluss (Kinder und Eltern gemeinsam)	
14.45 – 15.00	Abschlussfragebogen	Abschlussfragebogen

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