Für **DICH** wurde diese Karte von uns Geschwistern gemeinsam mit dem DKHV e.V. erstellt:

Len
Pia
Tabea
Mona
Karlotta
Cara
Lene
Tessa

... WENN DU DICH ZU DIESEN ODER ANDEREN THEMEN AUSTAUSCHEN MAGST, DANN MELDE DICH GERNE:

Melanie van Dijk
Ansprechpartnerin für Geschwister

Mobil: 0151 / 464 580 92
Telefon: 02761 / 941 29-19
Mail: melanie.vandijk@deutscher-kinderhospizverein.de
Web: www.dkhv.de/asp/g

Hier findest Du ganz viele weitere Infos dazu:

Deutscher Kinderhospizverein e.V.

DU DARFST SEIN!

WIE KÖNNEN ELEFANTEN IM RAUM AUSSEHEN? WAS SIND UNSERE THEMEN?

„Ich habe ein schlechtes Gewissen, wenn ich zu viel Raum einnehme. Gleichzeitig fehlt mir der Raum für meine Themen.“

„Ich unterstütze gerne in der Pflege meines Bruders/meiner Schwester, wünsche mir aber Verständnis, wenn ich keine Zeit habe, weil ich z.B. mit Freunden verabredet bin.“

„Meine Probleme mache ich lieber mit mir selbst aus, damit ich meinen Eltern nicht zur Last falle.“

„Wir können nicht gemeinsam trauern. Meine Eltern denken wahrscheinlich, dass ich gar nicht trauere.“

Hi, wir sind eine Gruppe von Geschwistern im Deutschen Kinderhospizverein e.V. Bei unserer Selbsthilfeklausur im März 2025 haben wir uns auf eigenen Wunsch mit dem Thema „Beziehung zu den Eltern“ beschäftigt.

Es gibt Themen und Situationen, über die es uns schwer fällt mit unseren Eltern zu sprechen – oft steht dann der **ELEFANT IM RAUM**.
In diesem Flyer findest Du Beispiele für mögliche **ELEFANTEN IM RAUM** – vielleicht kommen sie dir bekannt vor? Uns ist wichtig nicht nur auf Probleme zu schauen, sondern auch nach Lösungen zu suchen. Manchmal ist der **ELEFANT IM RAUM** vielleicht auch ein guter Wegweiser, um Situationen zu verändern.

UNSERE IDEEN UND GEDANKEN, DIE WIR DIR GERNE MITGEBEN MÖCHTEN ...

- Wo, wann, wie und mit wem möchtest du ein Gespräch führen? Gibt es einen Ort, an dem du dich besonders gut und sicher fühlst oder bewegst du dich lieber?
- Kündige das Gespräch an, damit sich auch dein Gegenüber darauf einstellen kann.
- Frag am besten, wann es gut passt und ihr ungestört sein könnt.
- Bitte darum, dass du erst erzählen darfst und man dir zuhört *(weil dich vielleicht sonst der Mut verlässt, auch Notizen können helfen)*.
- Spreche in Ich-Botschaften.
- Kündige vorab an, dass es nicht um Vorwürfe, sondern um gegenseitiges Verständnis gehen soll.
- Setze ein STOP, wenn es zu viel wird und vertage das Gespräch *(Grenzen setzen)*.
- Ein Gespräch kann ziemlich anstrengend sein, deshalb sorge vorher und nachher gut für dich.
- Führe das Gespräch, wenn es dir gut geht und du ausreichend Energie dafür hast.
- Versuche positiv in das Gespräch zu gehen.
- Nimm ein Glückssymbol *(Stein, Armband, Kissen)* als Anker für dich mit.
- Vereinbare im Anschluss ein Treffen/ Telefonat mit lieben Menschen oder plane etwas, das dir guttut.
- Bedanke dich bei deinem Gesprächspartner*in für die Zeit.
- Wenn du dich nicht traust ins Gespräch zu gehen, kann es auch helfen einen Brief zu schreiben.