

# Außergewöhnlich gut leben



Fortbildungen, Beratung und  
Coaching für

Special Needs Parents

von

**Marion Mahnke**

Pädagogin, Resilienz-Coach und  
Systemischer Coach

**Kontakt, Blog, Newsletter:**  
[www.aussergewoehnlich-gut-leben.de](http://www.aussergewoehnlich-gut-leben.de)

**Telefon: 04221 68 06 888**

**Mobil: 0176 56 99 55 77**

# Was Geschwisterkinder brauchen ...



## Großwerden in einer besonderen Familie

Ein Seminar von Marion Mahnke

Pädagogin, Systemischer Coach, Resilienzcoach, Religionswissenschaftlerin

Schwerpunkt: Special-Needs-Parenting

# § Disclaimer §

Ich bin Diplom-Religionswissenschaftlerin, Diplom-Religionspädagogin, Karriereberaterin und Coach.

Die vorliegenden Unterlagen und Informationen habe ich nach bestem Wissen und mit gebotener Sorgfalt zusammengetragen.

Sie stellen den Stand meiner Recherche dar und erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit und Aktualität. Sie sollen Impulse zur Eigeninformation für Betroffene bieten.

**Ich bin KEINE Juristin, KEINE Psychologin und KEINE Steuerberaterin.**

Meine Aussagen können daher **NICHT** als rechtliche, steuerrechtliche oder therapeutisch Beratung betrachtet werden. Sie dienen lediglich einer ersten Orientierung und bedürfen der individuellen Überprüfung und Anpassung auf den Einzelfall und ggf. der Aktualisierung.

**Bitte ziehen Sie daher bei Bedarf einen Anwalt, Steuerberater oder Therapeuten zu Rate oder erkundigen Sie sich bei den zuständigen Behörden.**

Falls einzelne Informationen fehlerhaft, veraltet oder schlecht verständlich sein sollten, freue ich mich über einen Hinweis. Alle Bilder stammen von mir oder wurden der kreativen Community Pixabay entnommen. Dieses PDF dient der Information meiner Teilnehmenden. Weitere Verwendung bedarf der Absprache.

**Marion Mahnke von [www.special-needs-parenting.de](http://www.special-needs-parenting.de)**

Brauenkamper Straße 99 – 27753 Delmenhorst - 0176 56 99 55 77

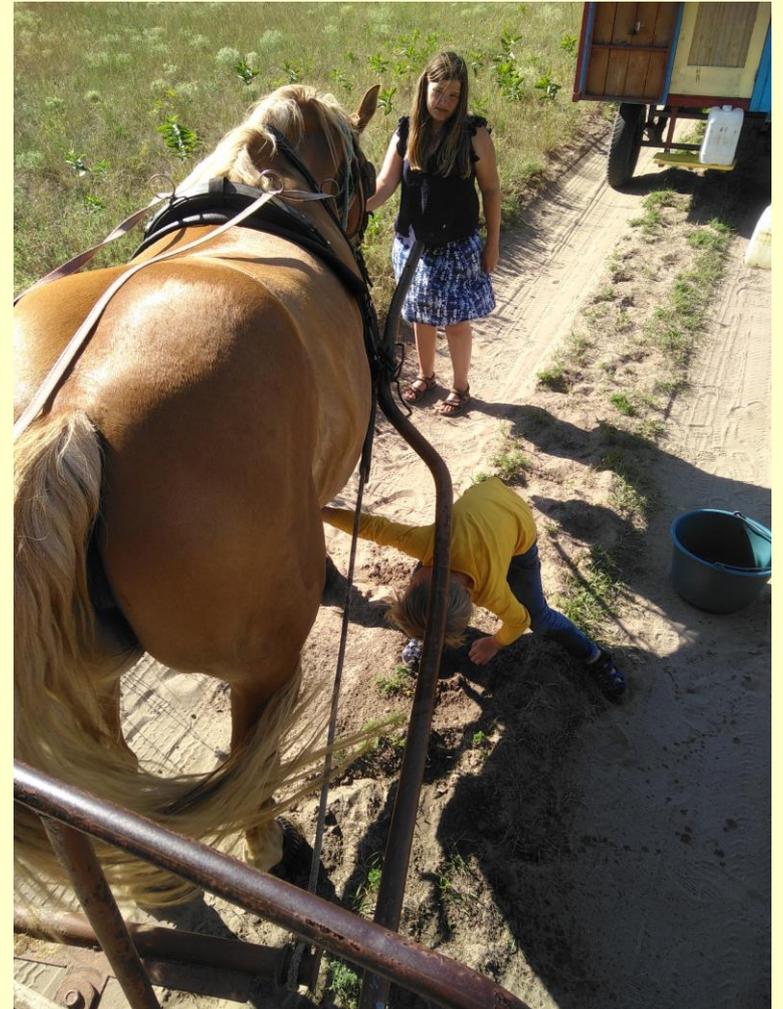
# Schattenkinder ?

„Geschwisterkinder stehen im Schatten ihres behinderten Bruders oder ihrer behinderten Schwester.

Die Eltern sind nur mit dem Sorgenkind beschäftigt und haben keine Zeit und Energie für die Bedürfnisse und Wünsche ihrer anderen Kinder: Sie werden vernachlässigt.

Manche Kinder werden rebellisch und entwickeln selbst behandlungsbedürftige Störungen um auf sich aufmerksam zu machen. Andere kooperieren und passen sich der Situation an, was zu Verdrängung und letztlich ebenfalls zu seelischen Störungen führt.

Eine normale Kindheit ist für diese Kinder nicht möglich!“



# Was ist schon normal?



# Das ist ganz normal ...



# Schattenkinder ?

„Jede Kindheit hat ihre Herausforderungen, Licht und Schatten.

Ob Armut, Berufstätigkeit der Eltern, Geschwisterstellung, Kulturelle Besonderheiten – entscheidend ist, wie die Eltern damit umgehen!

Starke Eltern können ihre Kinder in jeder Situation gut begleiten. So wird jede Herausforderung zu einer Übung in Resilienz.“

(Marion Mahnke)



**Bewältigte Probleme sind  
Impfungen für die Seele: Nur  
durch sie erwerben wir  
seelische Belastbarkeit.**

# Abenteuer Special-Needs-Family



Die Grundhaltung der Eltern, Achtsamkeit und Wertschätzung gegenüber jedem Familienmitglied ist die Grundlage einer „glücklichen Kindheit“ – auch unter widrigen Umständen.

# Pflegende Eltern ...

... sind im Gegensatz zum Durchschnitt der pflegenden Angehörigen immer Langzeitpflegende!

Nur starke, seelisch belastbare Eltern, können ihre Kinder gut begleiten und stärken.

**Das bedeutet:**

**Pflegende Eltern müssen in besonderem Maße auf ihre eigene körperliche, psychische und seelische Gesundheit achten!**

**Ihr dürft und müsst auch an euch selbst denken, wenn ihr diese Aufgabe auf Dauer gut meistern wollt!**



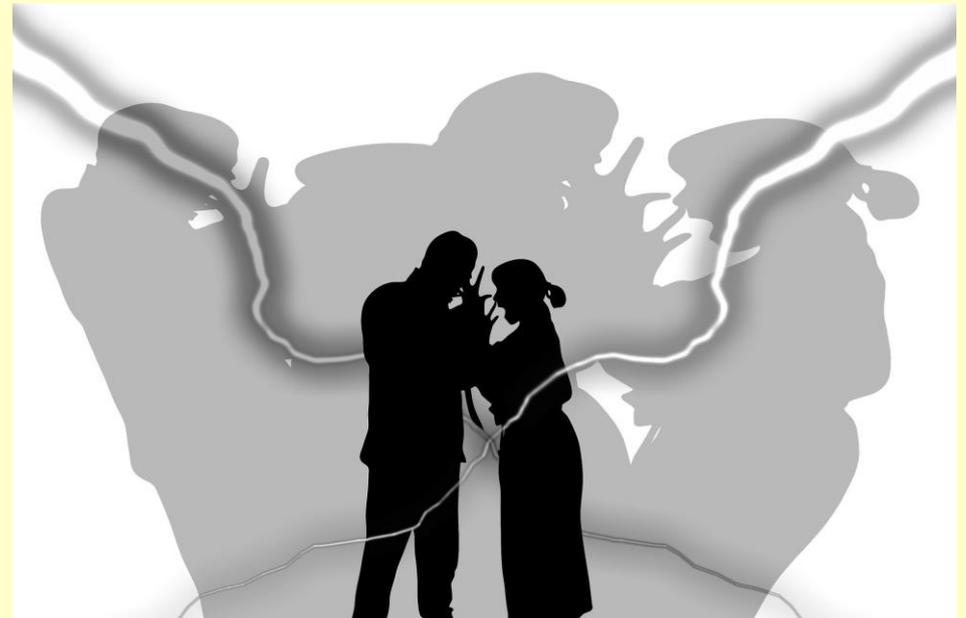
Die durchschnittliche Pflegeperson pflegt 6,7 Jahre ... Eltern behinderter Kinder oft Jahrzehnte! Das ist ein Marathon – kein Sprint!

# Ausflug in die Resilienz-Forschung



Und wieso zerbrechen einige Familien an derselben Diagnose und Lebenssituation?

Wieso funktionieren einige Familien in dieser Belastungssituation gut und wachsen daran?



# Was ist Resilienz?



- ✓ Innere Stärke
- ✓ Seelische Widerstandskraft
- ✓ Fähigkeit Krisen zu bewältigen
- ✓ Stehaufmännchen-Prinzip

Resilienz ist teilweise angeboren.  
Resilienz kann in der Kindheit erworben werden.  
Resilienz kann im Erwachsenenalter trainiert werden.





# Schutzfaktoren für Krisenbewältigung

- Soziales Netz: Beziehungen, Empathie
- Selbstwert: Wissen um Fähigkeiten, Fertigkeiten, Ressourcen
- Grundhaltung: Optimismus, Weltbild
- Lösungsorientierung: Nach vorn schauen, Probleme aktiv angehen
- Selbstwirksamkeitserwartung: Glaube an sich selbst

➔ Resilienz

# Resiliente Menschen haben ...



... die Überzeugung die Dinge selbst beeinflussen zu können.

➔ Selbstwirksamkeit

... die Fähigkeit den Ereignissen einen Sinn zu geben.

➔ Kohärenzgefühl, Sinnggebung

... die Fähigkeit Ressourcen zu aktivieren.

➔ Lösungsorientierung, Beziehungsfähigkeit, Empathie, Perspektivwechsel

... die Fähigkeit die Dinge so anzunehmen, wie sie sind.

➔ Ambiguitätstoleranz, Gelassenheit

**„Wir können nicht beeinflussen, was uns passiert – aber wir können entscheiden, was wir daraus machen!“**



# 7 Säulen der Resilienz



1. Optimismus
2. Akzeptanz
3. Handlungsfähigkeit
4. Verantwortungsbereitschaft
5. Lösungsorientierung
6. Netzwerkpflge
7. Zukunftsplanung



# Äußere Faktoren



## Wichtig:

- Freunde treffen
- Hobbys pflegen
- Kontakt zu Menschen verstärken, die gleiche Werte teilen

Resilienz kann auch durch äußere Faktoren verbessert werden:

- Gruppen, die gemeinsame Werte teilen, eng zusammenhalten und einander gegenseitig unterstützen
- Emotionale Bindungen und Personen, die unbedingt zu einem halten

→ Um die eigene seelische Widerstandsfähigkeit zu verbessern, ist es wichtig, Kontakte und Beziehungen zu Gleichgesinnten, Freunden und Familie zu pflegen!

# Was Kinder stark macht

## **Förderliche Grundhaltung von Bezugspersonen:**

- Sichere Bindungen
- Erfolge feiern und Misserfolge aushalten
- Kindern etwas zutrauen

## **Wichtige Erziehungsziele um Resilienz zu fördern:**

- Kontakt- und Bindungsfähigkeit
- Einfühlungsvermögen
- Umgang mit Stress und Anspannung
- Neugier
- Lösungsorientierung
- Selbstbehauptung

# Resilienzförderung

## Optimismus – Selbstwirksamkeit

- Sichere Räume in Wohnung und Umgebung finden und schaffen
- Anleitung einen mentalen sicheren Ort zu schaffen (Traumreise, Anker)

## Krisenkompetenz und Ressourcen-Aktivierung

- Worst-Case-Szenario  Meist tritt das Schlimmste nicht ein
  - Überlegen, was passieren müsste, damit es erträglicher wäre
- Ermutigung sich Hilfe zu holen
- Versicherung, dass das Kind nicht allein ist
  - Überlegen, welche liebevollen Menschen für das Kind da sind

## Handlungsfähigkeit und Selbstbewusstsein

- Kind aufschreiben oder malen lassen, was es neu gelernt hat, schon kann oder gerne tut
- Fortschrittstagebuch
- Fotosammlung / Videos
- Entwicklung und Erfolge wertschätzen

# Resilienzförderung

## **Verantwortungsbereitschaft und Tatkraft**

- Erzählen, was es am Tag getan oder erlebt hat
- Gute Tat für den Tag vornehmen
- Stolz auf gute Taten

## **Lösungsorientierung und Problemlösungskompetez**

- Wenn Kinder von Problemen berichten, keine Lösung anbieten, sondern Wunschziel des Kindes erfragen, Lösung visualisieren und gemeinsam überlegen was der erste Schritt zur Wunschlösung ist

## **Netzwerkpflege und Bindungskompetenz**

- Fotowand gestalten oder Bild mit Menschen, die dem Kind wichtig sind
- Überlegen wie es den Personen auf den Bildern gerade gehen mag
- Wunsch diese Menschen anzurufen oder zu besuchen unterstützen
- Erklären, dass es normal ist, dass Beziehungen sich verändern, lockerer oder enger werden
- Ermutigen neue Freunde ins Netzwerk aufzunehmen
- Abschiede und Übergänge gestalten

# Resilienzförderung

## Positives Weltbild

- Momente von Zufriedenheit und Glück erfragen
- Ausführlich von glücklichen Momenten erzählen
- Momente des Glücks bewahren
- Momente von Gemeinschaft und erfahrener Hilfe würdigen

## Selbstvertrauen und Angstbewältigung

- Ängste ernst nehmen und dem Kind beistehen
- Herausfinden was das Kind braucht um Ängste zu bewältigen
- Beängstigende Situationen gemeinsam ertragen
- Konkrete Hilfen (Licht beim Schlafen, Kuscheltier)
- Selbstsuggestion einüben
- Niemals über Ängste lustig machen oder bagatellisieren

# Resilienzförderung

## Achtsamkeit und Aufmerksamkeit

- Spaziergang: Aufmerksamkeit auf Details lenken (Blume, Käfer)
- Spiel: Ich sehe was, was du nicht siehst
- Ermutigen auf Kleinigkeiten zu achten und sich Dinge zu merken
- Kim-Spiele: Konzentration, Aufmerksamkeitsfokussierung, Wahrnehmung, Merkfähigkeit, Vielfalt entdecken

## Perspektivwechsel und Empathie

- Bildergeschichten und Wimmelbilder anschauen und überlegen was die Leute denken, warum sie so handeln
- Bei berichten des Kindes aus dem Alltagsleben fragen, was der andere wohl gedacht hat, wie das Kind Mimik und Gestik der anderen interpretiert und welche Rückschlüsse es zieht
- Anleitung zum Weiterdenken: „Was könnte der Junge sonst noch gedacht / gefühlt gewollt haben“ oder „Warum schaut das Mädchen traurig – was könnte passiert sein?“

Impulse zur Selbstreflektion:

# Meine eigene Haltung

- Was habe ich für ein Menschenbild?
- Was denke ich über das Böse in der Welt?
- Worauf hoffe ich?
- Auf wen oder was vertraue ich?
- Welche Erfahrungen habe ich in meinem Leben gemacht?
- Glaube ich an die Fähigkeit der Menschen Schlimmes zu überwinden?
- Worin finde ich Trost?

**Welche Menschen haben meine Haltung geprägt?**

**Welche Menschen bewundere ich für ihren Umgang mit Trauer und Tod ?**



**Welche Sätze oder Lebensweisheiten möchte ich selbst weitergeben?**

# Resilienz und Selbstwirksamkeit



→ **Es ist für uns und unsere Kinder wichtig, Kontakte und Beziehungen innerhalb und außerhalb der Familie zu pflegen!**

Resilienz kann auch durch **äußere Faktoren** verbessert werden:

- Gruppen, die gemeinsame Werte teilen, eng zusammenhalten und einander gegenseitig unterstützen
- Emotionale Bindungen und Personen, die unbedingt zu einem halten

**Die Stärkung der Resilienz ist ein Grund, weshalb Facebook und Selbsthilfegruppen uns helfen: Wir teilen ähnliche Werte!**

# Resilienz für Geschwisterkinder



# Chancen: Geschwisterkinder



- ... haben große Chancen **hohe emotionale Intelligenz** zu entwickeln
- ... werden oft schneller **selbständig** und handeln **eigenverantwortlich**
- ... sind häufig **reifer** als Altersgenossen
- ... erkennen früh, **was wirklich wichtig ist im Leben**
- ... Fühlen sich ihrer Familie oft tief **verbunden**
- ... übernehmen **Verantwortung** für sich und andere



# Risiken und Lösungen: Geschwisterkinder



**....brauchen Räume der Normalität:** Sie sollten ausserhalb der Familie selbst bestimmen dürfen, wem sie von ihrem Geschwister erzählen wollen, Hobbys nachgehen, Freundschaften pflegen

**.... nehmen sich und ihre Bedürfnisse häufig zurück**

- Genau hinhören und zuhören
- Regelmäßige exklusive Zeiten schaffen

**....entwickeln entsprechend ihrer Lebensumstände häufig früher emotionale Reife und soziale Kompetenz**

- Räume zum Kindsein anbieten
- Reife und Sozialverhalten wertschätzen und anerkennen, z.B. früher Privilegien und Mitsprache einräumen
- ggf. Lehrer und Erzieher informieren

**.... finden Gleichaltrige manchmal kindisch**

- Kontakte mit anderen Geschwisterkindern ermöglichen
- Verständnis für die Diskrepanz zwischen Lebensalter und Entwicklung ist wichtig

# Wichtig: Geschwisterkinder



.... brauchen die Gewissheit, dass es in Ordnung ist, wie sie sind und dass ihre Bedürfnisse ernstgenommen werden.

.... profitieren von Kontakten zu anderen Geschwisterkindern  
→ ähnliche Erfahrungen und Werte  
→ Resilienz

.... profitieren von anderen Erwachsenen, die ein offenes Ohr haben, z.B. Paten, Tanten, Großeltern  
→ jemand, der unbedingt zu einem hält  
→ Resilienz

.... sollten ein wirksames Mitspracherecht bei Familienentscheidungen haben und über Werte und Prioritäten mitentscheiden dürfen!  
→ Erfahrung von Selbstwirksamkeit  
→ Resilienz

# Geschwisterkinder ...



- ... brauchen eigene Hobbys, Freunde, Interessen – und **Zeit für sich**
- ... brauchen Zeit mit ihren Eltern und manchmal ihre **ungeteilte Aufmerksamkeit**
- ... sollten **altersentsprechend eingebunden werden**, um Selbstwirksamkeit zu erleben
- ... sollten **nicht zu viel Verantwortung** übernehmen
- ... **haben große Chancen hohe emotionale/ soziale Intelligenz und Selbständigkeit zu entwickeln**



MEINE  
Schwester,  
MEIN Bruder



Geschwisterkinder brauchen eine EIGENSTÄNDIGE Beziehung zu ihrem Geschwister mit Beeinträchtigung. Diese dürfen und müssen sie SELBST GESTALTEN.

Aber: Da ihr Geschwisterkind oft in seinem emotionalen und verbalen Ausdruck eingeschränkt ist und seine Handlungen manchmal schwer verstehbar sind, dürfen und müssen wir als Eltern Chancen, Gelegenheiten und Möglichkeiten schaffen.

- Spiele finden, die beiden Freude machen (Fische angeln, Looping Louie)
- Geschwister parallel mit massieren, turnen lassen, bei basaler Stimulation einbeziehen (Rasierschaumschlacht, Kissenschlacht, Übungen mit Eiswürfeln ... )
- YouTube-Videos an denen alle Freude haben (Peppa Wutz, Musik mit Frau Sommerland, Lustige Tiervideos ...)
- Gemeinsame „Abenteuer“ und Erlebnisse: Pacours-Fahren mit Rolli in sicherem Gebiet, Urlaub bei Oma und Opa, Picknick „alleine“ im Garten, Wasserschlacht in der Badewanne, Kinderkarussell, Tag im Freizeitpark, gemeinsam Schlittenfahren ...
- Beteiligung an der Pflege

# Was kann und darf ich Geschwisterkindern „zumuten“ ?

- ✓ Die Wahrheit. Denn unbewusst nehmen sie diese sowieso wahr. Gesünder ist es offen und ehrlich – aber in entwicklungsentsprechender Form – Gesprächsmöglichkeiten zu schaffen.
- ✓ Anteile in der Pflege, an denen sie selbst Freude haben. Denn die Pflege IST ein wesentlicher Bereich in dem Beziehung stattfindet.
- ✓ Selbständigkeit. Aber sie sollten die Gewissheit haben, dass sie sich jederzeit Rat und Unterstützung holen können.
- ✓ Altersübliche Mitwirkung in allen Bereichen. Denn Familie ist ein Gemeinschaftsprojekt

# Was kann und darf ich von Geschwisterkinder erwarten?

- ✓ Verständnis. Denn sie haben gerade ihre eigenen Herausforderungen zu meistern.
- ✓ Rücksichtnahme. Denn es ist ihre Aufgabe „Geschwister“ zu sein. Sparringspartner. Gefährten „auf Augenhöhe“. Sie fordern unsere behinderten Kinder, so dass diese sich auch mehr zutrauen.
- ✓ Geduld. Denn wenn das eigene Herz brennt und eigene Bedürfnisse drängen, dann ist das jetzt dran. Das behinderte Geschwisterkind ist in 5 Minuten, 5 Wochen, 5 Monaten immer noch behindert ... Das eigene Leben und die eigene Entwicklung kann nicht „vertagt“ werden – das spüren Geschwisterkinder im Unbewussten.

# **Familie bewusst gestalten**



**Einige Übungen zur sicheren  
Navigation eines Familien-Schiffs ...**

# Werte sind der Kompass zum Glück



Zuversicht  
Sauberkeit  
Ordnung  
Pünktlichkeit  
Gutes Benehmen  
Rationalität  
Respekt  
Treue  
Verlässlichkeit  
Nächstenliebe  
Emotionalität  
Ehrlichkeit  
Toleranz  
Solidarität  
Anstand  
Disziplin

<b>Abenteuer</b>	<b>Effektivität</b>	<b>Harmonie</b>	<b>Offenheit</b>
<b>Achtsamkeit</b>	<b>Effizienz</b>	<b>Herzlichkeit</b>	<b>Optimismus</b>
<b>Agilität</b>	<b>Ehrlichkeit</b>	<b>Hilfsbereitschaft</b>	<b>Ordnungssinn</b>
<b>Aktivität</b>	<b>Empathie</b>	<b>Hingabe</b>	<b>Pflichtgefühl</b>
<b>Aktualität</b>	<b>Entschlossenheit</b>	<b>Höflichkeit</b>	<b>Phantasie</b>
<b>Akzeptanz</b>	<b>Fairness</b>	<b>Humor</b>	<b>Professionalität</b>
<b>Altruismus</b>	<b>Fleiß</b>	<b>Idealismus</b>	<b>Realismus</b>
<b>Andersartigkeit</b>	<b>Flexibilität</b>	<b>Innovation</b>	<b>Respekt</b>
<b>Anerkennung</b>	<b>Freiheit</b>	<b>Inspiration</b>	<b>Ruhe</b>
<b>Anmut</b>	<b>Freude</b>	<b>Integrität</b>	<b>Spaß</b>
<b>Ansehen</b>	<b>Freundlichkeit</b>	<b>Interesse</b>	<b>Toleranz</b>
<b>Anstand</b>	<b>Frieden</b>	<b>Intuition</b>	<b>Treue</b>
<b>Ästhetik</b>	<b>Fröhlichkeit</b>	<b>Klugheit</b>	<b>Unabhängigkeit</b>
<b>Aufgeschlossenheit</b>	<b>Fürsorglichkeit</b>	<b>Kontrolle</b>	<b>Verantwortung</b>
<b>Aufmerksamkeit</b>	<b>Geduld</b>	<b>Kreativität</b>	<b>Verlässlichkeit</b>
<b>Ausgeglichenheit</b>	<b>Gelassenheit</b>	<b>Leidenschaft</b>	<b>Vertrauen</b>
<b>Ausgewogenheit</b>	<b>Gemütlichkeit</b>	<b>Leichtigkeit</b>	<b>Wachsamkeit</b>
<b>Authentizität</b>	<b>Gerechtigkeit</b>	<b>Liebens-würdigkeit</b>	<b>Weisheit</b>
<b>Begeisterung</b>	<b>Gesundheit</b>	<b>Loyalität</b>	<b>Willenskraft</b>
<b>Bescheidenheit</b>	<b>Glaubwürdigkeit</b>	<b>Mitgefühl</b>	<b>Würde</b>
<b>Besonnenheit</b>	<b>Großzügigkeit</b>	<b>Mut</b>	<b>Zielstrebigkeit</b>
<b>Dankbarkeit</b>	<b>Güte</b>	<b>Nachhaltigkeit</b>	<b>Zuverlässigkeit</b>
<b>Demut</b>		<b>Nächstenliebe</b>	<b>Zuneigung</b>
<b>Disziplin</b>		<b>Neutralität</b>	<b>Zuversicht</b>

# Persönliche Reflektion und offener Austausch ...



**Welche Werte sind  
DIR in DEINEM  
Leben wichtig?**

**Welche Werte teilt  
ihr als Familie?**

**Welche Werte  
möchtest Du  
Deinen Kindern  
mitgeben?**

**Und: Sind Dein(e)  
Partner(in) das  
auch so?**

# Semper Fidelis ...



Diese Übungen könnt ihr mit der ganzen Familie zusammen machen ...

## Übungen für die ganze Familie

- Sprecht miteinander über die **3 Grundwerte**, die euer Familien-Schiff leiten sollen
- Findet einen gemeinsamen **Familien-Spruch**, einen Wahlspruch, der euch verbindet
- Gestaltet ein **Familien-Wappen**, das euren Wahlspruch und eure Werte verbindet
- Gestaltet ein **Vision-Board**, die Euer perfektes Familienleben visualisiert

# Family-Vision-Board



## Ihr braucht:

- 3-4 Zeitschriften, Illustrierte, Prospekte oder ausgedruckte Bilder aus dem Internet
- ein großes Blatt oder Fotokarton (A2 oder zwei A3-Bögen) oder ein Blatt für jeden
- Schere und Kleber
- Nach Wunsch: Aufkleber, Sternchen, Glitzerkleber oder andere Deko-Materialien

## Anmerkung:

Das Vision-Board bietet auch Familienmitgliedern, die sprachlich weniger kompetent sind Raum ihre Wünsche und Bedürfnisse auszudrücken. Es ist gut, wenn schwer behinderte Familienmitglieder beim Aussuchen und Ausschneiden Assistenz haben. Wenn dies aber von einem Familienmitglied übernommen wird, dann kann derjenige sich nicht auf eigene Wünsche, Bedürfnisse und Gefühle konzentrieren.

**Tipp:** Entweder im Vorfeld mit dem beeinträchtigten Familienmitglied schon die Bilder aussuchen, die diese Person schön und wichtig findet. Während der gemeinsamen Ausschneidephase kann sich der Helfende dann auf sich selbst konzentrieren und das behinderte Familienmitglied die eigenen Bilder betrachten, sie sortieren oder einfach aus einer anderen Zeitschrift weitere Bilder ausreißen ... Beim gemeinsamen Aussuchen und Aufkleben können dann alle gemeinsam mitwirken.

**Alternative:** Die helfende Person wählt die eigenen Bilder vorher in Ruhe aus.

# Gestalten des Family-Vision-Boards



## 1. Fragestellung festlegen

Z.B. „Wovon wollen wir mehr im Familienleben?“, „Unser perfekter Familien-Sommer“, „Familie ist ...“, „Was ich an unsere Familie liebe ...“

## 2. Ausschneiden

Alle Familienmitglieder blättern die Zeitschriften durch und sammeln Bilder, Wortschnipsel oder auch nur Farben ein, die ihnen gefallen und zum Thema passen. Keine Wertung der anderen!

## 3. Gestalten

**Variante a)** Alle betrachten alle Bilder und tauschen sich aus. Gemeinsam wird entschieden welche Bilder wo aufgeklebt werden.

**Variante b)** Jeder klebt ein eigenes Bild. Am Ende werden alle als „Galerie“ aufgehängt. Bei Kindersekt und Häppchen kann im Rahmen einer „Vernissage“ philosophiert werden, was der Künstler uns damit sagen möchte ...

**Variante c)** Auf einer großen Pappe wird in der Mitte ein Kreis gezeichnet von dem Segmente ausgehen. Jeder gestaltet sein Segment. Der Kreis wird wie in Variante A gemeinsam gestaltet.



# Die Magie des Family-Vision-Boards



## 1. Betrachtet das Board gemeinsam

Niemand muss darüber sprechen, ihr könnt aber erzählen weshalb ihr welche Bilder ausgewählt habt, welche Farben welche Bedeutung haben. Auch eine kleine Würdigung in Form einer „Vernissage“ bei der das Kunstwerk gebührend bewundert wird ist eine schöne Möglichkeit

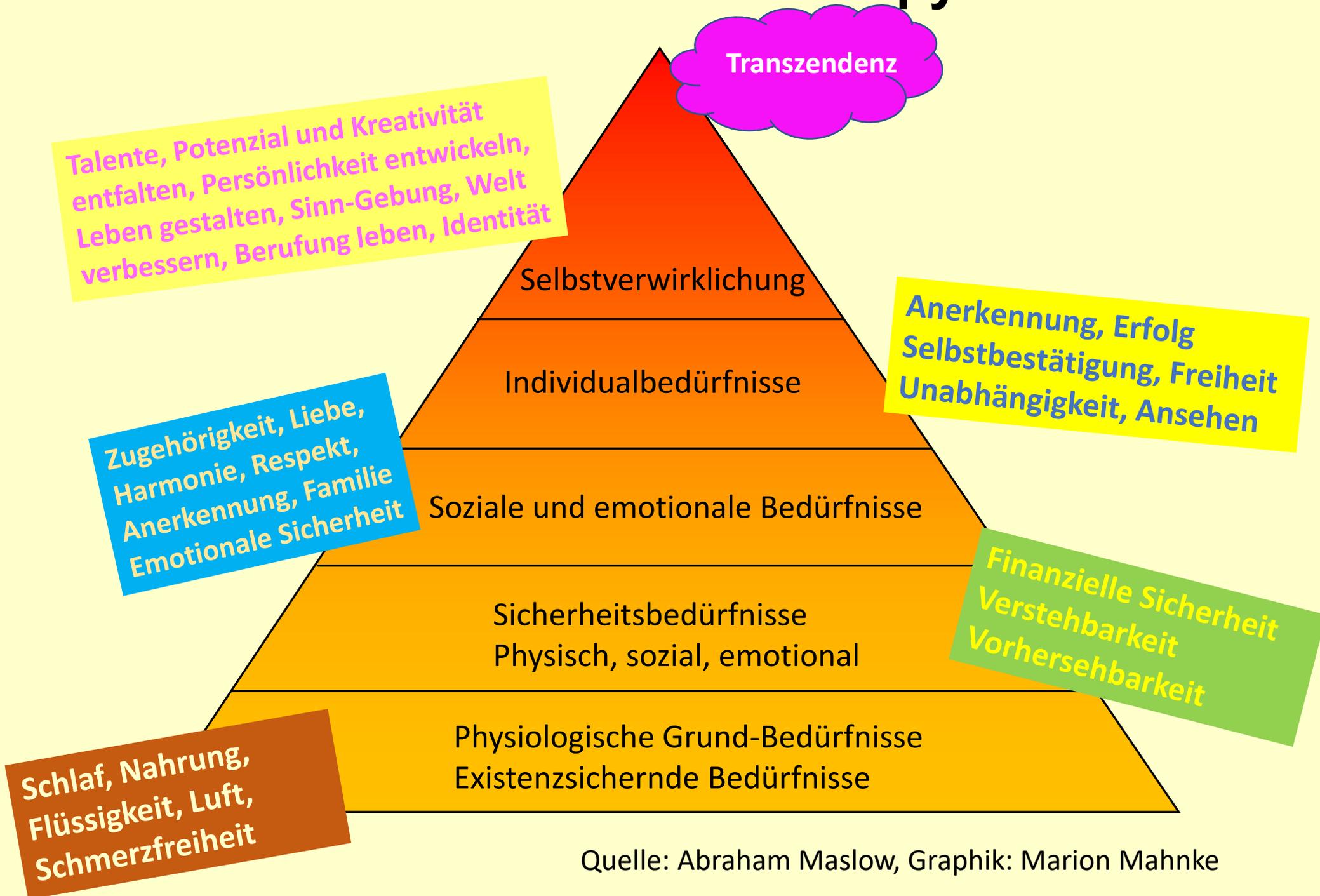
## 2. Hängt das Bild an einem prominenten Ort auf

Wenn im Alltag alle am Board täglich vorbeigehen und sehen welches Ziel, welche Energie, welches Gefühl in der Familie angestrebt wird, dann wird der innere Kompass von allen Mitgliedern „geeicht“. Unser Unterbewusstsein wird zudem die Bilder aufnehmen und Gelegenheiten, die sich bieten näher an das Ideal zu gelangen ins Bewusstsein lassen.

## 3. Nach einiger Zeit ...

... könnt ihr überprüfen, was davon verwirklicht wurde, was noch aktuell ist und was nicht mehr so wichtig. Bastelt ein neues Vision-Board oder ein Dankbarkeits-Board.

# Die Maslow'sche Bedürfnispyramide



# Inklusive Familie?



*Justitia in suo cuique tribuento cernitur.*

Die Gerechtigkeit erkennt man daran, daß sie jedem das seine zuerteilt.

Marcus Tullius Cicero,  
(106 - 43 v. Chr.)

Was bedeutet „Inklusion“ in unseren Familien? Dass jeder immer alles mitmachen soll?

Oder:

Familie ist ein Raum, der von allen Mitgliedern gestaltet wird und in dem jeder in seinem So-Sein mit allen Stärken und Schwächen angenommen und akzeptiert wird und Möglichkeiten der Entfaltung findet.



# Geschwisterkinder



„Gerecht ist, wenn jeder **das** bekommt, was er **wirklich** braucht und zwar **dann wenn** er es braucht.“

(M.Mahnke)

# Familien-Analyse

Name	Bedürfnisse	Werte	Was kann er/sie gut, gibt ihm/ihr Kraft?	Für ihn/sie wäre wichtig, dass ...



# Vom Hund und dem Pferd ...



**1. Analysiert**, was jeder wirklich braucht:

Notiert alle Familienmitglieder auf einem Blatt. Schreibt hinter jeden Namen welche Bedürfnisse die jeweilige Person hat, welche Werte ihr wichtig sind und woran sie Spaß hat.

**2. Überlegt** Euch 3 Möglichkeiten dieses Bedürfnis zu befriedigen.

**3. Validierung:** Erkundigt Euch, ob Eure Annahmen auch zutreffen, ehe ihr einem Pferd einen Knochen schenkt!

Name	Bedürfnisse	Werte	Hobbys	Ideen
Lars (2)	Nähe/ Sicherheit/ Bindung/ Geborgenheit	Familie, Rituale, Zuverlässigkeit	Rummatschen, Welt entdecken	Mit Leo und Papa einen Matschspielplatz anlegen, jeden Abend Einschlafritual mit Kinder-Massage, mit Oma zum Schwimmen Sonntag Kakao im Bett trinken
Leo (7)	Freiheit/ Sich selbst ausprobieren	Natur, Freunde, Kreativität	Wii spielen, Bauen, Basteln, Raus	Mit Mama und einem Freund ein Igelhaus bauen, ein Lego-Wochenende, mit Mama und Leo in den Wald
Lisbeth (12)	Nähe/ Bindung	Freunde, Kommunikation, Tierliebe,	Lesen, Telefonieren, WhatsApp	Dasselbe Buch wie Mama lesen und darüber reden, Filmabend mit Mama und Papa, ein Haustier haben, Übernachtung oder Kino mit Freundin,
Julia (38)	Ordnung/ Ruhe / Zeit für mich	Familie, Freunde, Freiheit	Lesen, Stricken, Spaziergänge am Meer	Mit Lars allein ein Wochenende auf eine Insel, Kakao-Lese-Kuschelabend mit Lisbeth, Mit Leo das alte Motorrad fit machen und dann Sonntags eine Stunde allein los. Aufräum-Samstag mit der Familie

# Familien-Analyse

Name	Bedürfnisse	Werte	Ideen für gemeinsames Tun



# Quality-Time: 5 Minuten für ...



Was könntest Du mit ... tun, wenn du etwas Zeit hast?

Name des Familien-Mitglieds	5 Minuten	20-30 Minuten	1-2 Stunden	Ein Nachmittag/ Vormittag	Ein Freier Tag



# Wie bekommt man alle Bedürfnisse unter einen Hut?



... nacheinander ...

# Lebenszeit-Konten-Modell

**„Jeder bekommt das, was er braucht,  
sobald er es braucht und es möglich ist.“**

**statt**

**„Alle bekommen dasselbe.“**

**oder**

**„Alle stecken zurück.“**



# Allen gerecht werden – wie schafft man das? Nur mit Hilfe!



- Wir leisten Großartiges!
- Behinderte Menschen sind ein Gewinn für die Gesellschaft
- Unsere Familien vertreten wichtige Werte
- Inklusion ist ausdrücklich Teil unserer Gesellschaftsvision

„Um ein Kind  
großzuziehen, braucht  
es ein ganzes Dorf.“  
(Afrikanisches Sprichwort)



**Wir haben ein Recht  
uns unterstützen zu lassen!**

# Entdeckt verborgene Ressourcen!



*Ich wusste gar nicht,  
dass ich das kann ...*

*Ich wusste gar nicht,  
dass es das gibt ...*

*Ich wusste gar nicht,  
dass mir das zusteht ...*

*Ich wusste gar nicht,  
dass er dazu bereit ist ...*

# Nutzt die Unterstützung durch ...



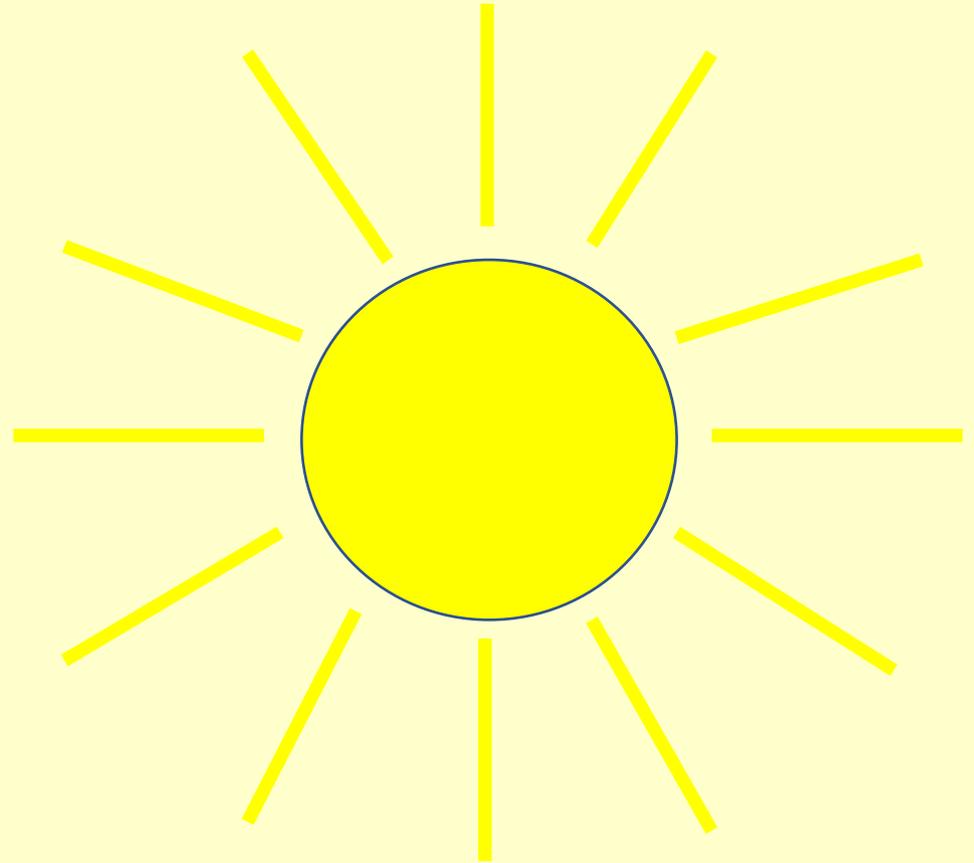
- Pflegedienst
- Verwandte, Freunde
- VHP, Entlastungsleitungen
- FUD
- Assistenz / Babysitter
- Kindergarten/Schule
- Tagesstätte
- Psychologe / Coach
- Gruppen / Vereine
- **... und wer fällt Euch ein?**

Übung:

# Überblick mit der Sonne der Möglichkeiten



**Manchmal muss man einfach mal in Ruhe nachdenken, wie man es organisiert, einfach mal zur Ruhe zu kommen ...**



1. **Sammelt 12 Optionen wer oder was Euch alles helfen könnte!**
2. **Markiert, wen Ihr noch nie gefragt habt oder welche Angebote ihr nur selten in Anspruch nehmt.**
3. **Überlegt, was Euch hindert!**



# 10 Impulse für eine glückliche Kindheit



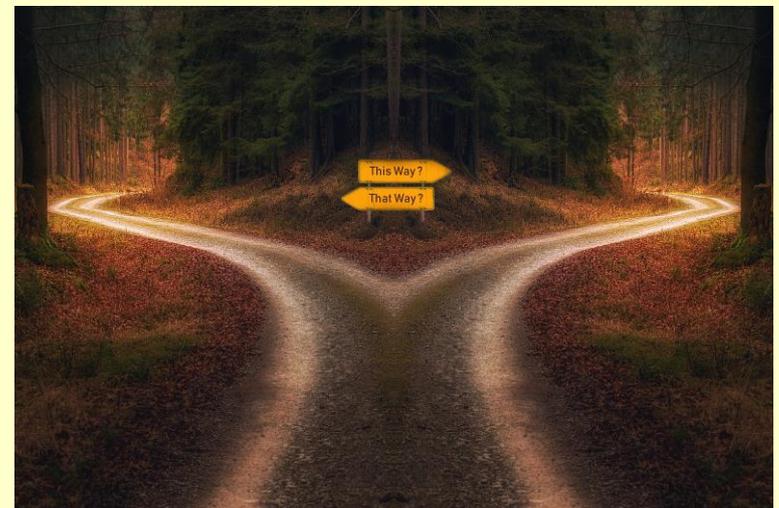
- ✓ Qualitätszeit mit Mama / Papa / Mama und Papa
- ✓ Qualitätszeit mit Oma, Opa, Älteren Geschwistern, Paten ...
- ✓ Wertschätzung für Gelungenes und Fähigkeiten (Bilder und Gebasteltes aufhängen, Zeugnisse würdigen, mit Bekannten und Freunden nicht nur über die Behinderung reden, sondern auch über das Geschwisterkind)
- ✓ Interesse an den Hobbys der Geschwisterkinder und Anteilnahme (Ihr müsst keinen Kuchen fürs Eltern-Buffett beim Turnier backen – aber DA sein. Oder zumindest ein Video von anderen Eltern WhatsAppen lassen.)
- ✓ Urlaub von der Behinderung. Mit und ohne Eltern (Oma-Urlaub, Urlaub mit Freunden, Übernachtungen, Hospiz-Urlaub und -wenn möglich- Urlaub mit den Eltern ohne beeinträchtigtes Geschwister)
- ✓ Ggf. Privilegien die nicht dem Alter, sondern dem oft reiferen Entwicklungsstand entsprechen.
- ✓ Geschwisterkinder-Freizeiten
- ✓ Ideal: Gemeinsame Hobbys und Interessen mit den Eltern teilen
- ✓ Magie, Rituale, Familien-Zauber (Weihnachten, Geburtstage, ...)
- ✓ Eventuell: Weitere Geschwister ... ;-)

# Reflektion und Austausch



- Was hast Du heute entdeckt?
- Was hat Dich überrascht oder nachdenklich gestimmt?

Notiere, welche Überlegungen Dir zu diesem Thema wichtig sind:



# Quellen-/Fotoverzeichnis

Alle Texte sind, sofern es sich nicht um ausgewiesene Zitate handelt, geistiges Eigentum von Marion Mahnke und entsprechend urheberrechtlich geschützt.

Bei den Bildern handelt es sich überwiegend um Fotos der Familie Mahnke. Bei allen anderen Bildern handelt es sich um freies Material des Anbieters Pixabay oder eingekaufte Adobe-Stock-Photos.



# Auf Wiedersehen!



Kostenloses Kennenlerngespräch  
vereinbaren oder Coaching-Termin  
buchen: 0176 – 56 99 55 77

Ich hoffe dies Seminar hat Dir gefallen.  
Gern bin ich in einem Einzel-Coaching,  
bei weiteren Webinaren oder mit  
Impulsen in meinem Newsletter und auf  
meiner Website für dich da.

Website, Blog, Newsletter:  
[www.aussergewoehnlich-gut-  
leben.de](http://www.aussergewoehnlich-gut-leben.de)

Facebook-Site:  
Special-Needs-Parenting  
mit Marion Mahke

Karriere-Beratung & Life-Coaching:  
[www.marion-mahnke.de](http://www.marion-mahnke.de)

[kontakt@marion-mahnke.de](mailto:kontakt@marion-mahnke.de)

# ... wie ihr weiter mit mir arbeiten könnt...



## Angebote für Gruppen der Selbsthilfe, Bildungsträger und Einrichtungen

Webinare  
Vorträge  
Seminare  
Elternschulungen  
Referentin

Beratung und Coaching für Teams und  
Professionelle Helfer

## Special Needs Parenting

Speed-Coaching & Einzelsitzungen  
Intensiv-Präsenz-Tag & Projekt-Begleitung  
Halbjahresbegleitung & Jahresbegleitung  
Webinare & Vorträge

## **Kostenfreie Schwangerenberatung**

### **Darüber hinaus biete ich:**

Coaching für persönliche und berufliche  
Entwicklung, sowie Karriereberatung

