

# Luzerner Zeitung

---

**abo+** SERIE

## **Selbsthilfegruppe für Geschwister von Behinderten zeigt: Gerade auch für das gesunde Kind ist Zuwendung sehr wichtig**

Dass die Kindheit mit einem beeinträchtigten Geschwister Spuren hinterlässt, wird oft zu spät klar. Hilfe tut not. Eine Betroffene aus der Zentralschweiz erzählt.

**Susanne Holz**

31.07.2021, 05.00 Uhr

**abo+** **Exklusiv für Abonnenten**



Die Liebe zwischen Geschwistern ist gross. Nicht zuletzt deshalb brauchen sie manchmal auch einzeln Unterstützung, damit keines zu kurz kommt.

Symbolbild: Getty

Sabrina, heute 38, wuchs mit einem schwerst behinderten Bruder auf, der eineinhalb Jahre älter war. Wegen Komplikationen während der Geburt sass der Bruder ein Leben lang im Rollstuhl und war geistig und körperlich stark beeinträchtigt. Sabrina half schon als Kind bei der Pflege mit; beim Waschen, Wickeln, der Gabe von Essen und Trinken oder beim Trösten. Heute sagt sie:

**«Meine Kindheit war nicht einfach. Das wurde mir aber erst als erwachsener Frau bewusst. Als ich mich plötzlich zu fragen begann, woher gewisse Probleme kommen, die ich habe.»**

Sabrina erzählt, dass sie ihren Bruder, der mit 26 Jahren starb und nur die letzten zwei Jahre seines Lebens im Heim verbrachte, sehr geliebt habe: «Als wir einmal ausnahmsweise verreisten und ihn in fremde Betreuung geben mussten, war das schrecklich belastend für meine Eltern und mich.»

### **Probleme behält sie für sich, die Mutter hat genug Sorgen**

Mutter, Vater, Schwester – das Leben eines jeden von ihnen war auf den Bruder fokussiert. Einer musste immer zu Hause sein. Der Bruder weinte oft, auch nachts. Sabrina erklärt sich ihre beständigen Schlafstörungen inzwischen auch mit dem gestörten Schlaf in ihrer Kindheit. Sie musste früh erwachsen werden, früh selbstständig sein, alles früher können als andere Kinder. Hatte sie Probleme, behielt sie diese für sich – die Eltern hatten schon genug Sorgen. Die Mutter kümmerte sich aufopferungsvoll um den Bruder, der Vater arbeitete sehr viel, um beispielsweise den Umbau der Wohnung in eine behindertengerechte Wohnung zu finanzieren. Die 38-Jährige erinnert sich:

**«Meine Eltern wollten immer alles alleine hinbekommen.»**

Sabrina war lange nicht klar, dass sie vor allem als Teenager mehr Aufmerksamkeit gebraucht hätte. Oder dass die unbelasteten Momente fehlten – das Leben war geprägt von den Schmerzen des Bruders, von den

Operationen und Behandlungen, die dieser auf sich nehmen musste.

Vielleicht deshalb hat Sabrina nur wenig Erinnerung daran, wie sie sich als Kind fühlte: «Ich habe viel verdrängt», vermutet sie. Nur an eines erinnert sie sich: den Eltern vorgeworfen zu haben, den Bruder mehr zu lieben als sie. Aus Erzählungen der Eltern wiederum weiss Sabrina, dass sie als kleines Kind einst nichts mehr essen wollte – bis die Eltern begriffen, dass ihre Tochter wohl noch ebenso beim Essen und Trinken unterstützt werden wollte, wie sie es beim grösseren Bruder sah.

Im Teenageralter kämpft Sabrina plötzlich mit Ängsten, Depressionen, Essstörungen. Als sie 18 ist, sagt ihre Ärztin: «Gell, dir geht es nicht gut?» Sie rät zur Therapie und sagt heute:

**«Ich hätte schon viel früher eine bekommen sollen.»**

Die Therapie hilft der jungen Frau. Im Zuge weiterer Therapien kommt es zu einer Aussprache mit den Eltern. Vor allem der Vater gibt zu: Man hätte einiges anders machen, mehr Hilfe beanspruchen sollen. Im Rückblick hätte sich Sabrina einen Mutter-Tochter-Tag pro Woche gewünscht, mehr Unterstützung von aussen, mehr Liebe, und auch die Möglichkeit, schon als Kind mit einer Fachperson über ihre Ängste zu reden. Nun hofft sie auf einen Austausch in einer Selbsthilfegruppe und möchte hier auch andere Betroffene unterstützen.

## Selbsthilfegruppen im Aufbau



Die Selbsthilfe Luzern Obwalden Nidwalden bietet zahlreiche Selbsthilfegruppen an. Einige davon sind im Aufbau wie die Gruppe «Geschwister von Menschen mit einer Behinderung». Wer einen Erfahrungsaustausch in geschütztem Rahmen sucht, der Kraft und Mut geben und bei der Suche nach kreativen Lösungen helfen kann, der kann sich unter Tel. 041 210 34 44 melden oder unter [mail@selbsthilfeluzern.ch](mailto:mail@selbsthilfeluzern.ch). In den kommenden Wochen stellen wir einige Gruppen im Aufbau vor. Weitere Infos: [www.selbsthilfeluzern.ch](http://www.selbsthilfeluzern.ch)

---

### Mehr zum Thema:

[Angst](#)[Essen](#)[Essstörungen](#)[Kanton Luzern](#)[Kanton Nidwalden](#)[Kanton Obwalden](#)[Luzern](#)[Therapie](#)[Wahlkreis Luzern-Stadt](#)[Zentralschweiz](#)

#### INTERVIEW

### Expertin für Behinderte und deren Geschwister: «Es ist wichtig, in der Familie über Ängste zu reden»

Susanne Holz · 31.07.2021

#### **abo+** SERIE SELBSTHILFEGRUPPEN

### So gehen Zentralschweizer mit schwierigen Situationen um

19.07.2021

---

Copyright © Luzerner Zeitung. Alle Rechte vorbehalten. Eine Weiterverarbeitung,  
Wiederveröffentlichung oder dauerhafte Speicherung zu gewerblichen oder anderen Zwecken ohne  
vorherige ausdrückliche Erlaubnis von Luzerner Zeitung ist nicht gestattet.