

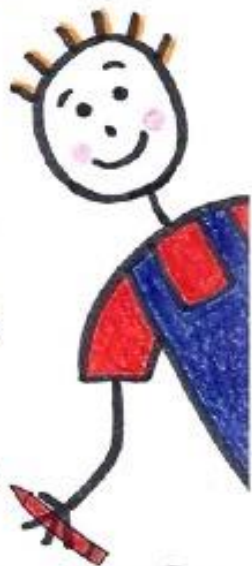
KLEINE

STRATEGIEN

FÜR

GROSSE

GEFÜHLE





## **Zum Buch**

Dieses Buch richtet sich an sogenannte Schattenkinder - Geschwister von Kindern, die erkrankt oder besonders betreuungsbedürftig sind. Es zeigt Möglichkeiten auf, wie man mit herausfordernden Situationen im Alltag umgehen kann. Gleichzeitig lädt es dazu ein, positive Momente bewusst wahrzunehmen und zu geniessen.

Das Buch möchte stärken, sichtbar machen und begleiten - für Schattenkinder und alle, die sie auf ihrem Weg unterstützen.

## **Zu den Autorinnen**

Leonie Oberli, Nina Kalbermatter und Rea Knechtle sind drei Ergotherapie-Studentinnen, kurz vor ihrem Abschluss. In ihrer Projektwerkstatt wollten sie etwas schaffen, das wirklich zählt - etwas, das Herzen berührt.

Mit ganz viel Herzblut, Mut und Kreativität haben sie dieses Buch geschrieben, gestaltet und mit Leben gefüllt. Weil sie fest daran glauben, dass jedes Schattenkind gesehen werden soll - und weil sie zeigen wollen: Du bist wichtig. Immer.

Dieses Kinderbuch entstand im Rahmen der Projektwerkstatt im Bachelorstudiengang Ergotherapie der ZHAW 2025.

## Vorwort

Ich bin Kiran und zusammen mit meiner Mama habe ich drei ganz besondere Karten gemacht: die Sorgenkarte, die Notfalkarte und die Nein-Karte. Diese Karten sind wie kleine Helfer, die mich im Alltag unterstützen - du wirst sehen, was ich meine!

Ich möchte dich einladen, auch solche Karten zu basteln. Sie sind ganz einfach zu machen und können dir genauso helfen wie mir. Vielleicht findest du ja deine eigenen Wege, wie die Karten dir den Alltag erleichtern können. Ich wünsche dir viel Spass beim Basteln und Ausprobieren!



## Meine Seifenblasen- strategien

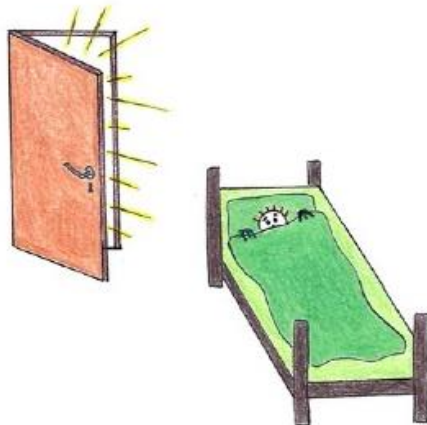
**Hallo, ich bin Kiran!**

Das hier sind meine Mama  
Und mein Papa. Und das ist  
meine grosse Schwester Mila. Sie  
braucht manchmal ein bisschen mehr Hilfe,  
aber das macht nichts - ich hab sie trotzdem  
ganz doll lieb!

Neben mir ist noch meine Katze Garfield. Sie  
ist super lustig und macht die verrücktesten  
Sachen. Ich liebe sie über alles!



Uff, was für eine Nacht! Mila hatte laut geschrien, und ich konnte hören, wie Mama und Papa im Flur miteinander redeten. Ein schwacher Lichtschein drang durch den Spalt meiner Zimmertür. Was war da bloss los? Ich zog mir die Decke über den Kopf und kuschelte mich tief hinein. Vielleicht, wenn ich ganz still blieb, würde ich einfach wieder einschlafen ...



Das lässt mir einfach keine Ruhe, darum schnappe ich mir meine Sorgenkarte und tapse nach unten zum Frühstück - auch wenn ich schon hören kann, dass wieder ganz schön viel los ist.

Ich gehe mit meiner Sorgenkarte zu Mama und halte sie ihr hin. Dann erzähle ich ihr, was mich beschäftigt. Mama hört mir geduldig zu und erklärt mir, was in der Nacht passiert ist.



Jetzt verstehe ich alles viel besser - und das fühlt sich richtig gut an!

Jetzt fühle ich mich besser und ich bin bereit fürs Frühstück.

Kannst du mir noch helfen, den Tisch abzuräumen und danach Mila beim Anziehen unterstützen?





**Schutz-Raum**  
Bilde dir  
deinen eigenen  
Rückzugsort!

Mama ist noch in der Küche beschäftigt, und Papa ist schon zur Arbeit gefahren.

Wie so oft helfe ich Mila beim Anziehen. Aber heute hat sie gar keine Lust auf meine Hilfe und strampelt ein bisschen herum. Puh, das ist ganz schön anstrengend! Aber nach einer Weile klappt es dann doch.

Jetzt brauche ich erst mal eine Pause. In meinem Zimmer baue ich mir eine gemütliche Hütte aus Kissen und Decken. Dort krieche ich hinein und kuschle mich ein - einfach nur für mich.

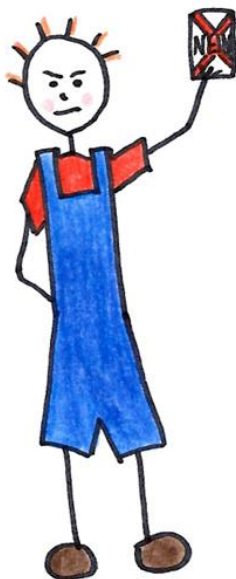


Plötzlich höre ich, wie meine Zimmertür aufgeht. Mila kommt herein. In ihren Händen hält sie ein Buch.

„Schaust du das mit mir an?“ fragt sie mich.

Aber ich merke, dass ich noch ein bisschen Zeit für mich brauche. Also erkläre ich ihr vorsichtig, dass ich gerade nicht mit ihr spielen möchte. Doch Mila bleibt einfach stehen und will nicht gehen.

Also nehme ich meine Nein-Karte und gehe zu Mama.



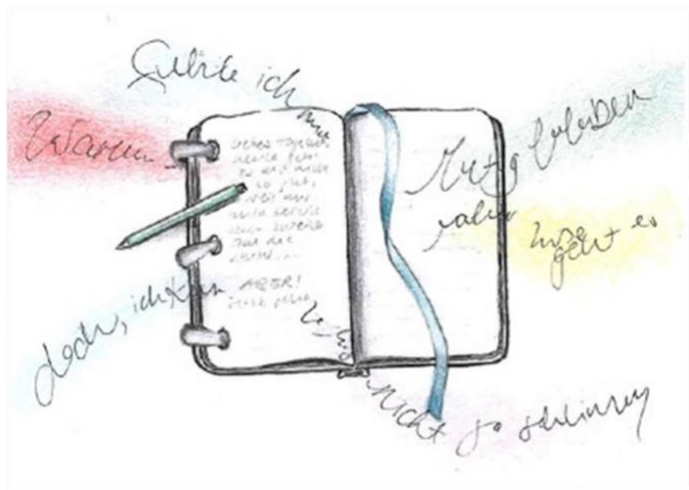
Ich erzähle ihr, was los ist. Mama kommt sofort mit mir ins Zimmer, nimmt Mila an der Hand und führt sie mit nach draussen.



Jetzt kann ich wieder in meine Hütte schlüpfen und ganz in mein Spiel eintauchen.


Später am Morgen kommen unsere Nachbarn zu Besuch. Alle sitzen zusammen am Tisch und reden - aber wieder nur über Mila. Jedes Mal, wenn ich etwas erzählen möchte, hört mir niemand richtig zu.

Das fühlt sich irgendwie nicht gut an. Ein komisches Gefühl breitet sich in meinem Bauch aus. Also stehe ich leise auf und gehe in mein Zimmer. Ich ziehe meine Schublade auf und hole mein Tagebuch heraus.



Darin schreibe ich oft auf, was mich beschäftigt. Und genau das mache ich jetzt - das hilft mir immer um mit grossen Gefühlen umzugehen.

Daraufhin kann ich mit einem guten Gefühl zurück zu den anderen gehen.



### **Tagebuch schreiben**

Schreibe auf, was  
dich beschäftigt!



### **Rollenspiel**

Kreiere eine angenehme Umgebung mit deinen Plüschtieren, damit du dich weniger alleine fühlst!

Beim Mittagessen hat heute irgendwie niemand so richtig Zeit für mich. Mama ist gerade damit beschäftigt, Mila zu helfen. Also hole ich all meine Plüschtiere hervor und setze sie um mich herum. Sogar Garfield kommt dazu und rollt sich neben mir ein. Jetzt fühle ich mich schon viel weniger allein.



Nach dem Mittagessen ist Papa endlich wieder da! Ich freue mich, denn jetzt sind wir wieder alle zusammen.

Zu viert machen wir einen Spaziergang. Als wir an einer grossen Wiese vorbeikommen, grinse ich Papa an.

„Wetten, du schaffst es nicht, schneller als ich bis zum nächsten Baum zu rennen?“ rufe ich.

Papa lacht - und schon rennen wir los! Es tut so gut, mal etwas nur mit Papa zu machen.



Nach dem Wettrennen atmen wir tief durch. Dann entdecken wir am Wegesrand eine Wiese voller bunter Blumen. „Lass uns gemeinsam einen Strauss für Mama pflücken!“ schlage ich vor.

Am Ende halte ich einen kunterbunten Blumenstrauss in den Händen - für Mama, als kleine Überraschung.



### **Ich-Zeit**

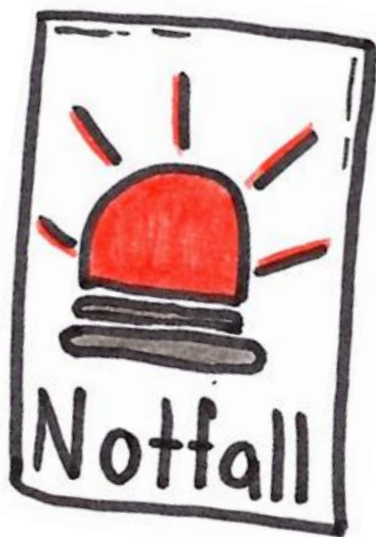
Trau dich und frage  
Mama und Papa für  
Zeit nur mit dir!



Zurück vom Spaziergang sehe ich, wie Mila meinen Holzturm, den ich so lange und mühsam aufgebaut hatte, extra umstösst. Ich starrete auf all die verstreuten Legosteine auf dem Boden und brüllte: „Warum hast du das getan?!“



Papa stürmt ins Zimmer, schaut kurz und sagt dann, dass Mila das nicht absichtlich gemacht habe, dass es ein Missgeschick war. Aber ich fühle mich einfach unfair behandelt. Es war doch ganz klar, dass sie es absichtlich gemacht hat! Wütend gehe ich in mein Zimmer und hole meine Notfallkarte. Mit der Karte in der Hand gehe ich zu Papa und zeige sie ihm. Ohne ein weiteres Wort drehe ich mich um und gehe raus in den Garten.





Dort schnappe ich mir mein Springseil und beginne, schnell hin und her zu springen, um meine Emotionen frei zu lassen.

Ein paar Minuten später kommt Papa nach draussen. „Warum hast du die Notfallkarte benutzt?“, fragt er ruhig. Ich erzähle ihm, was mich so aufgewühlt hat, und nach ein bisschen Reden verstehen wir die Situation. Gemeinsam gehen wir dann zurück ins Haus, und alles fühlt sich ein kleines Stück besser an.

## Sport

Mach eine sportliche Übung, um deine Gefühle rauszulassen!





**Gemeinsam Zeit  
verbringen**

Geniesse die  
kleinen Momente  
zusammen!

Nachdem ich mich mit  
Mila vertragen habe,  
setzen wir uns zusammen  
an den Tisch und malen.  
Es fühlt sich gut an,  
wieder zusammen zu sein.





## Familien-/ Freundezeit

Verbringe Zeit  
mit Personen, die  
dir guttun!

Jetzt gehen wir noch zu  
Oma und Opa zum  
Abendessen. Darauf habe  
ich mich den ganzen Tag  
schon gefreut!

Bei ihnen gibt es immer so  
viel leckeres Essen und sie  
haben immer ganz viel Zeit für mich. Stolz  
zeige ich Oma und Opa meine Zeichnung.





## Entspannungsübung

Leg dich bequem hin  
und atme tief ein  
und aus!

Heute war ein Tag mit  
vielen grossen Gefühlen.  
Manchmal fällt es mir  
schwer, nach so einem  
Tag einzuschlafen, also  
mache ich noch ein paar  
Atemübungen.

Tief einatmen, langsam ausatmen - das hilft  
mir, ruhiger zu werden, und besser  
einzuschlafen.



Nun hast du mich und meine Familie kennengelernt. Vielleicht kennst auch du solche Situation? Dann probiere doch mal die Tipps in den Seifenblasen aus - sie können dir helfen und machen sogar Spass! Auf der nächsten Seite siehst du sie nochmals alle.

Bis zum nächsten Mal!

Kiran 

 Garfield



**Safe-Space**  
Bilde dir  
deinen eigenen  
Rückzugsort!



**Entspannungsübung**  
Leg dich bequem hin  
und atme tief ein  
und aus!

**Ich-Zeit**  
Trau dich und frage  
Mama und Papa für Zeit  
nur mit dir!



**Sport**  
Mach eine  
sportliche Übung,  
um deine Gefühle  
rauszulassen!

**Tagebuch  
schreiben**  
Schreibe  
auf, was  
dich  
beschäftigt!

**Schutz-Raum**  
Bilde dir  
deinen eigenen  
Rückzugsort!

**Rollenspiel**  
Kreiere eine angenehme  
Umgebung mit deinen  
Plüschtieren, damit du dich  
weniger alleine fühlst!

**Familien-/  
Freundezeit**  
Verbringe  
Zeit mit  
Personen, die  
dir guttun!



Schneide dir doch direkt deine eigenen  
Karten aus und gestalte sie, wie du es  
möchtest!



