



Einfluss der Psyche

Schattenkinder

Geschwister von allergisch erkrankten Kindern stärken!

In Familien mit einem Kind, das an Neurodermitis, Asthma oder Nahrungsmittelallergien leidet, rücken die Bedürfnisse des erkrankten Kindes verständlicherweise in den Mittelpunkt. Geschwisterkinder erhalten dadurch unbeabsichtigt, phasenweise weniger Aufmerksamkeit und werden deshalb oft als „Schattenkinder“ bezeichnet.

Was kann das für das Geschwisterkind bedeuten?

- emotionale Belastung, weil sie sich Sorgen um das „kranke“ Kind oder um ihre Eltern machen
- Rückzug, Aggressivität oder den Wunsch, selbst krank zu sein, um Aufmerksamkeit zu bekommen
- psychosomatische Beschwerden wie Bauchschmerzen oder Schlafprobleme
- ein Gefühl von Überforderung oder den inneren Druck, keine zusätzliche Belastung sein zu wollen

Diese Reaktionen sind normale Ausdrucksformen kindlicher Gefühle, Signale, die nicht ignoriert werden dürfen..

Wie können Eltern Schattenkindern helfen?

1. Offen über Gefühle sprechen

Schaffen Sie Raum für Gespräche, in denen auch Sorgen, Wut oder Eifersucht angesprochen werden dürfen. Jedes Gefühl ist erlaubt – niemand muss perfekt funktionieren.

2. Exklusive Zeit schenken

Planen Sie bewusst Zeit nur mit dem gesunden Kind – und lassen Sie es selbst entscheiden, was in dieser Zeit gemacht wird. Diese Aufmerksamkeit stärkt das Selbstwertgefühl.

3. Belastungen ernst nehmen

Wenn das Verhalten Ihres Kindes sich verändert, sprechen

Sie mit ihm. Auch wenn Kinder nicht von sich aus reden, lohnt sich ein sensibler Austausch.

4. Unterstützung annehmen

Beratungsangebote, psychologische Hilfen und Austauschformate - wie das DAAB-Café - bieten wertvolle Entlastung – für Kinder und Eltern.

Was tun, wenn das Kind sagt: „Ich will auch krank sein“?

Ein solcher Wunsch ist meist kein Spiel, sondern Ausdruck eines Bedürfnisses nach Nähe und Beachtung. Reagieren Sie verständnisvoll:

- Vereinbaren Sie ggf. einen Termin beim Kinderarzt – das zeigt, dass Sie das Kind ernst nehmen.
- Erklären Sie kindgerecht, warum das Geschwisterkind besondere Unterstützung braucht.
- Zeigen Sie dem gesunden Kind, dass seine Bedürfnisse wichtig sind – etwa durch besondere Zeit zu zweit.

Wann professionelle Hilfe sinnvoll ist

Wenn Sie merken, dass Ihr Kind dauerhaft belastet ist oder sich sein Verhalten deutlich verändert, kann ein Gespräch mit Fachkräften helfen. Erste Anlaufstellen sind:

- Kinderärztinnen und -ärzte
- Erziehungsberatungsstellen
- psychologische Beratungsangebote (z. B. beim DAAB)

Chancen für Schattenkinder

Trotz aller Herausforderungen entwickeln viele Schattenkinder große soziale Kompetenzen. Sie lernen früh, Rücksicht zu nehmen, Verantwortung zu tragen und sich in andere einzufühlen. Diese Stärken zu fördern lohnt sich – für die Kinder und für das gesamte Familienleben.

Mehr Informationen und Angebote finden Sie unter www.daab.de/extra-seiten/rund-um-die-psyche



Als Mitglied im DAAB erhalten Sie das Magazin **Allergie konkret** mit vielen Tipps rund um Allergien, Atemwege, Ernährung und Haut und Sie haben Zugriff auf den **DAAB-Mitgliederbereich**, in dem Sie z.B. über 100 Expertenvideos sehen und hören können. Der DAAB ist in vielen **Forschungsprojekten** eingebunden und so international mit Verbraucher- und Fachverbänden vernetzt. Als Mitglied erfahren Sie daher sehr schnell, welche neuen Ansätze es gibt und profitieren von unserem Wissensvorsprung: www.daab.de/daab/mitglied-werden