

**Stephanie Witt-Loers**  
**Urs Münch**

Illustriert von  
Sylvain Mérot



Geschwisterkinder  
in Zeiten von Krankheit,  
Tod und Trauer unterstützen

## **Meine Schwester Sophie**

## **Meine Schwester Sophie**

Stephanie Witt-Loers, Urs Münch

Wissenschaftlicher Beirat Programmbereich Psychologie:

Prof. Dr. Guy Bodenmann, Zürich; Prof. Dr. Björn Rasch, Freiburg i. Üe.; Prof. Dr. Astrid Schütz, Bamberg;

Prof. Dr. Martina Zemp, Wien

Stephanie Witt-Loers  
Urs Münch

# Meine Schwester Sophie

Geschwisterkinder in Zeiten von Krankheit,  
Tod und Trauer unterstützen

Illustriert von Sylvain Mérot

 hogrefe

**Stephanie Witt-Loers**  
Institut Dellanima  
St. Antoiusstraße 10  
51429 Berg. Gladbach  
Deutschland  
info@dellanima.de

**Urs Münch, Dipl.-Psych.**  
Deutsche Gesellschaft für Palliativmedizin e. V.  
Aachener Straße 5  
10713 Berlin  
Deutschland  
urs.muench@palliativmedizin.de

**Wichtiger Hinweis:** Der Verlag hat gemeinsam mit den Autor\*innen große Mühe darauf verwandt, dass alle in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen, Internetlinks etc.) entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abgedruckt oder in digitaler Form wiedergegeben wurden. Trotz sorgfältiger Manuskripterstellung und Korrektur des Satzes und der digitalen Produkte können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autor\*innen und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der wBenutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt. Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt des Redaktionsschlusses eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

#### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://www.dnb.de> abrufbar.

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Kopien und Vervielfältigungen zu Lehr- und Unterrichtszwecken, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

All rights, including for text and data mining (TDM), Artificial Intelligence (AI) training, and similar technologies, are reserved.

Alle Rechte, auch für Text- und Data-Mining (TDM), Training für künstliche Intelligenz (KI) und ähnliche Technologien, sind vorbehalten.

Verantwortliche Person in der EU: Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Merkelstraße 3, 37085 Göttingen, [info@hogrefe.de](mailto:info@hogrefe.de)

Anregungen und Zuschriften bitte an den Hersteller:

Hogrefe AG  
Lektorat Psychologie  
Länggass-Strasse 76  
3012 Bern  
Schweiz  
Tel. +41 31 300 45 00  
[info@hogrefe.ch](mailto:info@hogrefe.ch)  
[www.hogrefe.ch](http://www.hogrefe.ch)

Lektorat: Dr. Susanne Lauri  
Herstellung: Daniel Berger  
Umschlagabbildung: Sylvain Mérot, Frankfurt  
Umschlag: Herstellung Verlag  
Illustrationen (Innenteil): Sylvain Mérot, Frankfurt  
Satz: punktgenau GmbH, Bühl  
Druck und buchbinderische Verarbeitung: Finidr s. r. o., Český Těšín  
Printed in Czech Republic  
Auf säurefreiem Papier gedruckt

1. Auflage 2025  
© 2025 Hogrefe Verlag, Bern  
(E-Book-ISBN\_PDF 978-3-456-96416-4)  
(E-Book-ISBN\_EPUB 978-3-456-76416-0)  
ISBN 978-3-456-86416-7  
<https://doi.org/10.1024/86416-000>

**Nutzungsbedingungen:**

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden. Davon ausgenommen sind Materialien, die eindeutig als Vervielfältigungsvorlage vorgesehen sind (z. B. Fragebögen, Arbeitsmaterialien).

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Die Inhalte dürfen nicht zur Entwicklung, zum Training und/oder zur Anreicherung von KI-Systemen, insbesondere von generativen KI-Systemen, verwendet werden. Das Verbot gilt nicht, soweit eine gesetzliche Ausnahme vorliegt.

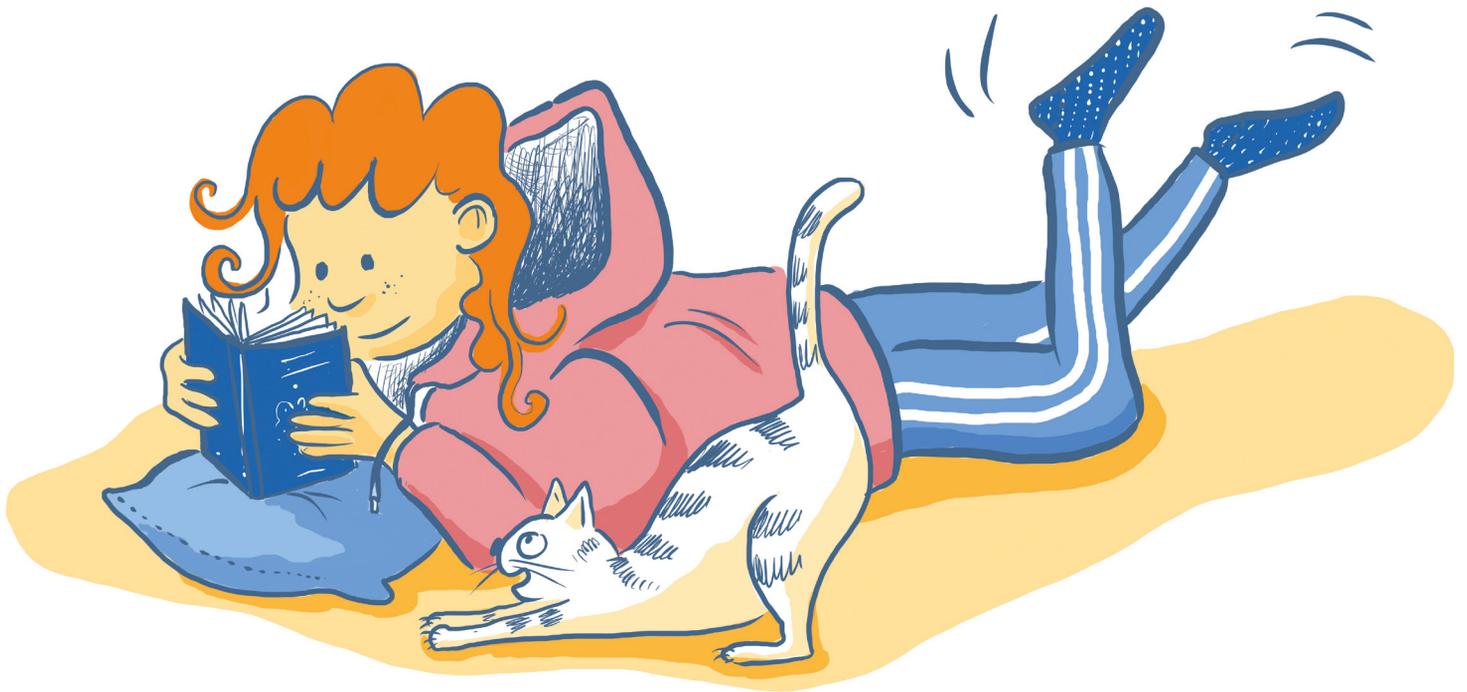
Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Download-Materialien.

# Inhaltsverzeichnis

Meine Schwester Sophie . . . . .	7
Informationen für Eltern, Angehörige und Fachpersonen . . . . .	35
Die Autor*innen und der Illustrator . . . . .	55

# Meine Schwester Sophie

Ich heiße Greta, bin sieben Jahre alt und wohne mit meinen Eltern und unserer Katze Finchen in der Nähe einer Stadt. Die Schule macht eigentlich Spaß, aber Mathe finde ich doof. Ich spiele gern draußen, schaue Filme, treffe Freundinnen und Freunde, tanze, mag Süßigkeiten und spiele manchmal am PC. Also bis dahin alles ganz normal.



Früher habe ich viel mit meiner Schwester Sophie gespielt. Wir haben tolle Sachen gemacht, wie unseren Bürgersteig mit Kreide bemalt oder einen Flohmarkt vor unserem Haus veranstaltet. Geheimnisse, die Mama und Papa nicht wissen sollten, hatten wir auch. Irgendwann wollte Sophie nicht mehr so gerne mit mir spielen. Ich dachte, sie mag mich nicht mehr. Deshalb war ich sehr traurig. Alle in meiner Familie waren plötzlich anders. Mama und Papa waren oft schlecht gelaunt und hörten mir nicht richtig zu.





Mama vergaß sogar meinen Tanzauftritt, obwohl wir so lange dafür geübt hatten. Ich stand nach dem Auftritt allein da. Lillys Mutter brachte mich nach Hause. Mama entschuldigte sich nervös bei ihr. Zu mir sagte sie nur, dass es ihr leidtue, und ging in die Küche. Ich dachte, sie weinte, und wusste nicht, was ich falsch gemacht hatte.

Niemand fragte mich, wie es bei der Tanzaufführung war. Früher hätte sich Mama sofort erkundigt. Ich dachte, ich hätte eine miese Familie und überlegte, zu Oma zu ziehen. Am nächsten Tag fragte ich Mama, ob sie, Papa und Sophie mich nicht mehr lieb hatten und ob sie lieber ohne mich wohnen wollten. Ich wollte wissen, was ich tun konnte, damit sie mich wieder mögen. Mama schaute traurig. Da dachte ich, dass ich schon wieder etwas falsch gemacht hatte. Mama nahm mich auf ihren Schoß und erklärte mir, dass Sophie sehr krank und deshalb zu müde zum Spielen sei. Ich fragte, ob sie eine Erkältung habe und wann sie wieder gesund werde. Da weinte Mama. Ich wollte sie nicht zum Weinen bringen. Mama sagte, dass Sophie schwer krank sei. Sie habe keine einfache Erkältung. Sie müsse zum Arzt, bekomme Medikamente und eine Strahlenbehandlung. Sophie werde anders aussehen.



Mama entschuldigte sich bei mir, weil sie wegen Sophies Krankheit oft mit den Gedanken woanders gewesen war und sich nicht richtig um mich gekümmert hatte. Sie sagte: „Greta, es tut mir so leid. Papa und ich haben dich genauso lieb wie Sophie.“ Ich habe gemerkt, dass sie es ehrlich meinte. Das tröstete mich ein bisschen. Wegen der Krankheit waren alle anders – und nicht, weil ich etwas falsch gemacht habe. Trotzdem ich war traurig über Sophies Krankheit.

Ich redete mit Sophie und sagte ihr: „Ich komme dich immer besuchen. Wir spielen, was du kannst, oder ich lese dir was vor. Ich habe schon ein bisschen lesen gelernt.“ Sophie freute sich, und wir umarmten uns.

Doch dann wurde alles schlimmer. Sophie musste oft zum Arzt, ihr Blut wurde untersucht, und sie wurde immer müder. Sie hatte blaue Flecken, war blass und bekam manchmal Nasenbluten.

Von den Medikamenten wurde ihr Gesicht runder, und ihre Haare fielen aus. Ein bisschen gruselig sah sie aus, fast wie ein Vampir.



# Informationen für Eltern, Angehörige und Fachpersonen

## Einleitung

Gretas Geschichte zeigt eindrücklich, was Krankheit und Versterben eines Kindes in einer Familie samt ihrem Umfeld bewirken und verändern kann. Denn es ist niemand alleine krank. Alle in der Familie und im Umfeld sind auf ihre jeweils individuelle Art und Weise davon betroffen. Das System Familie in seinen Gewohnheiten und seiner Funktion kann in so einer Situation massiv aus dem Gleichgewicht kommen: Das Gewohnte gerät aus den Fugen (Cheung et al., 2020). Der Fokus und die Sorge der Eltern richten sich nachvollziehbar primär auf das erkrankte Kind. Geschwisterkinder wie Greta drohen deshalb in Bezug auf Fürsorge und Verarbeitung der Situation unter dem Radar zu fliegen und wenig Beachtung für ihre Situation zu finden (Mu et al., 2016; Jenholt Nolbris et al., 2014). Geschwisterkinder von verstorbenen Kindern gelten als die vergessenen Trauernden (Wagner, 2015). Ihnen wird oft das Recht auf eigene Trauer und Verlustverarbeitung im Sinne von *disenfranchised grief* nicht zuerkannt (Davidson, 2018). Die Erfassung des Familiensystems mithilfe des Genogramms (Fryszler & Schwing, 2006), einer piktographischen Darstellung dieses Systems im Hinblick auf mögliche Belastungen einzelner Mitglieder, ist zwar ein möglicher Teil des Basis-Assessments der Palliativversorgung in Deutschland. Die Aufmerksamkeit fokussiert aber ver-

stärkt auf die erwachsenen Bezugspersonen sowie die unterstützenden oder pflegenden Angehörigen (Oechsle & Ullrich, 2025). Dabei sind die Erfahrungen von Greta und anderen Betroffenen durch die Veränderungen und die erlebten Verluste rund um die Krankheit und das Versterben des Geschwisterkindes prägend für ihr weiteres Leben (Davidson, 2018).

Greta und andere Geschwisterkinder sind zwar genau wie Erwachsene auch mit Veränderungen und Verlusten konfrontiert. Auch sie müssen einen Umgang mit dem Erleben der Auswirkungen einer fortschreitenden Krankheit und dem Versterben eines sehr nahestehenden Menschen finden. Aber sie sind in ihrer jeweiligen Situation als Kind oder Jugendliche\*r anders betroffen als ihre erwachsenen Bezugspersonen. Wie das alles bei Kindern und Jugendlichen aufgefasst, begriffen und verarbeitet wird, hängt von vielen Faktoren ab, die in jedem einzelnen Fall anders aussehen oder unterschiedlich gewichtet sein können. Welche diese sind und was im Umgang mit Geschwisterkindern hilfreich ist, damit diese möglichst gut durch diese Zeit kommen oder gar an ihr wachsen können, wird im Folgenden geschildert. Dafür ist es wichtig, zu verstehen, wie Trauer und die Verarbeitung von Verlusten im Allgemeinen funktionieren. Deshalb wird zunächst auf das wissenschaftlich am besten bestätigte Modell zur Verarbeitung von Verlusten eingegangen. An-

schließlich wird gezeigt, wie dieses Modell auf die besonderen Umstände von Greta und anderen betroffenen Kindern und Jugendlichen angewendet werden kann.

## Verlustbewältigung: Ein Modell

Den Umgang mit Verlusten erklärt das wissenschaftlich am besten untersuchte Duale Prozessmodell der Verarbeitung von Verlusten (DPM) von Stroebe und Schut (2010, 2015; Müller et al., 2022). Das Modell dient als Erklärung für Verlustverarbeitung und Trauerverläufe, kann sämtliche Arten von Trauerverläufen integrieren und ist kulturunabhängig. Es ist darauf ausgerichtet, Schaden zu vermeiden, und vermittelt, dass die Mehrzahl an Trauerverläufen normal ist, egal, wie individuell unterschiedlich diese sein mögen. Darüber hinaus erlaubt es die Integration anderer wichtiger wissenschaftlicher Ansätze wie beispielsweise der Bindungstheorie (Bowlby, 2010).

### Bausteine des Modells

Das Modell setzt sich aus mehreren Bausteinen zusammen. Diese Bausteine sind:

- Stressoren, also Gegebenheiten und Situationen, die potenziell Stress verursachen können
- Emotionsorientierte und lösungsorientierte Bewältigungsstrategien im Umgang mit Stressoren
- Vorhandene und genützte Ressourcen und Resilienz. Diese beeinflussen, wie hilfreich die Bewältigungsstrategien für die Verlustverarbeitung sind

- Vier Ebenen, auf denen Stressoren vorkommen, aber auch Ressourcen und Resilienz zu finden sind:
  - individuelle Ebene
  - Ebene des Familiensystems (beinhaltet die mögliche Vielfalt des engsten und zentralen Bezugs- und Zugehörigkeitssystems einer Person)
  - Menschen zweiter Reihe (Freund\*innen, Nachbar\*innen, Mitschüler\*innen, Arbeitskolleg\*innen etc.)
  - Ebene des kulturellen Einflusses über Sitten, Werte, Normen und Gebräuche
- Zentrales Element ist das Oszillieren, d.h. Pendeln zwischen verschiedenen Stressoren bzw. Anforderungen.

### Stressoren

Bei den Stressoren wird zwischen einer verlustorientierten Seite und einer wiederherstellungsorientierten Seite unterschieden:

- Verlustorientiert: Akzeptanz des Verlusts, Erfahren von Verlustschmerz, Trauerarbeit, Transformieren der Bindung zur verstorbenen Person, Anpassung an das Leben ohne die verstorbene Person
- Wiederherstellungsorientiert: Akzeptanz der veränderten Situation, Auszeit nehmen vom Trauerschmerz, neue Dinge unternehmen, neue Rollen, Identitäten, Beziehungen aufnehmen.

Diese Herausforderungen gelten sowohl für das Individuum als auch für das Familiensystem. Dabei stellen sich für das Familiensystem folgende Fragen: Wie geht das Familiensystem mit den Stressoren um? Wie werden die Rollen neu defi-

## Die Autor\*innen und der Illustrator



**Stephanie Witt-Loers** ist die Autorin des Kindertextes. Zudem initiierte und koordinierte sie das vorliegende Buchprojekt. Sie ist als Trauerfachberaterin und Heilpraktikerin (Psychotherapie) spezialisiert auf Verlust- und Trauerprozesse und unterstützt seit Jahren Kinder, Jugendliche und deren Familien in Sterbe- und Trauersituationen. Sie ist Autorin vieler Fachbücher und Artikel, leitet das Institut Dellanima sowie das Kooperationsprojekt des Deutschen Roten Kreuzes. Als Dozentin für Seminare und Vorträge ist sie bundesweit sowie im Ausland unterwegs. Mit ihrer langjährigen Erfahrung arbeitet sie im Auftrag verschiedener Jugendämter, Kinderheime und Einrichtungen für Menschen mit Behinderung. Zudem berät und begleitet sie Kitas, Schulen und Institutionen in akuten Krisenfällen oder präventiv.



**Urs Münch** Autor des Informationsteiles von „Meine Schwester Sophie“. Er ist Psychologischer Psychotherapeut, Psychoonkologe (DKG), Fachpsychologe Palliative Care (BDP-DGP) und zertifizierter Singleleiter für Krankenhäuser. Er arbeitet als Psychoonkologe und als Ethikbeauftragter für die DRK-Kliniken Berlin. Darüber hinaus ist er freiberuflich als Dozent und Vortragender tätig. Seit Jahren ist er aktives Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Palliativmedizin (DGP) und inzwischen auch bei der Deutschen Interdisziplinären Vereinigung für Intensiv- und Notfallmedizin (DIVI). Bei der DGP ist er u. a. in der AG Psychosoziale, Spirituelle und Trauerspezifische Versorgung engagiert. Seine thematischen Schwerpunkte sind Kommunikation, Sterben, Tod, Trauer und Medizinethik aus psychologischer Sicht.



**Sylvain Mérot** ist Illustrator und Künstler. Nach einem Industrial-Design-Studium arbeitete er als Grafikdesigner in Paris und Lissabon. Hauptsächlich illustriert er Kinderbücher sowie psychologische Fachbücher. Mit seinen comicartigen Figuren hat er zahlreiche Bücher bebildert, Videos gedreht und Installationen inszeniert. Bezeichnend für Sylvain Mérots Kunst ist sein Sinn für skurrile Geschichten und schwarzen Humor. Ein besonderes Merkmal seiner Kunst ist die Verwendung ausrangierter Gegenstände. Inhaltlich spielt er mit den unterschiedlichsten Genres der Kunstgeschichte und bringt sie durch den gegenständlichen Bezug zur Alltagswelt in neue Zusammenhänge.