

## Einladung: „Walk & Talk“ für erwachsene Geschwister von Menschen mit Beeinträchtigung

Menschen mit Beeinträchtigung haben oft ein starkes familiäres Netz, das sie trägt – und häufig sind es die Geschwister, die ihr Leben lang mitdenken, mitfühlen und Verantwortung übernehmen. Doch wer begleitet eigentlich **sie**?

Die **Selbsthilfegruppe „Erwachsene Geschwister von Menschen mit Beeinträchtigung“** bietet Raum für Austausch, Verständnis und Entlastung. Hier treffen sich Menschen, die ähnliche Erfahrungen teilen – zwischen Verantwortung, Fürsorge und dem eigenen Weg.

Ich bin **Birgit**, 62 Jahre alt, Fachberaterin und Schwester eines Bruders mit geistiger Beeinträchtigung. Aus meiner persönlichen Erfahrung weiß ich, wie wertvoll es ist, Gleichgesinnte zu finden, mit denen man offen sprechen kann. Deshalb habe ich 2023 die **Selbsthilfegruppe „Erwachsene Geschwister Mitteldeutschlands“** mitgegründet.

Mittlerweile gibt es Gruppen in **Jena, Apolda, Weimar, Erfurt und Mühlhausen**.

Ab **2026** starten wir in Thüringen ein neues Format:

### ❁ „Walk & Talk – Begegnung in Bewegung“

Einmal im Monat laden wir zu einem gemeinsamen Spaziergang mit offenem Austausch ein. Ziel ist es, Netzwerke zu stärken, neue Impulse zu erhalten und miteinander ins Gespräch zu kommen.

👉 **Wichtig:** Eine Anmeldung ist **bis spätestens drei Tage vor dem jeweiligen Termin erforderlich**, damit wir den genauen Treffpunkt mitteilen können.

👉 **Liebe Eltern:** Viele erwachsene Geschwister wissen gar nicht, dass es ein solches Angebot für sie gibt. Bitte sprechen Sie Ihre Kinder an und geben Sie die Information gern weiter!

### Nächste Termine:

📅 25.10.2025, 15 Uhr – „Walk & Talk“ in Weimar

📅 04.01.2026, 17 Uhr – „Walk & Talk“ in Jena

📅 01.02.2026, 17 Uhr – „Walk & Talk“ in Mühlhausen

📅 01.03.2026, 17 Uhr – „Walk & Talk“ in Apolda

### Kontakt & Informationen:

Birgit

Selbsthilfegruppe „Erwachsene Geschwister Mitteldeutschlands“

☎ 0157 5095 4510

✉ erwachsene-geschwister-md@gmx.de

🌐 [www.erwachsene-geschwister.de/meet/regional/mitteldeutschland](http://www.erwachsene-geschwister.de/meet/regional/mitteldeutschland)

Weitere Austauschformate: [www.geschwisternetz.de](http://www.geschwisternetz.de)

Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung – gemeinsam können wir betroffenen Geschwistern Mut machen, sich zu zeigen und Unterstützung zu finden.

# Walk & Talk

für

**erwachsene Geschwister von  
Menschen mit Behinderung**



am **25.10.2025** in Weimar

Treffpunkt: **15:00 Uhr** am Haupteingang Bahnhof.

Bitte pünktlich sein!

Anmeldung: 0157 5095 4510 oder  
[erwachsene-geschwister-MD@gmx.de](mailto:erwachsene-geschwister-MD@gmx.de)

<https://erwachsene-geschwister.de/meet/regional/mitteldeutschland/>