

# Familienleben mit Frühchen

---

Ein Schreibprojekt in Kooperation mit dem Bunten Kreis der DRK Kinderklinik Siegen



# Familienleben mit Frühchen

---

Hast du dich schon mal gefragt, wie es Familien geht, deren Baby viel zu früh geboren wurde?

Vielleicht hast du schon von Frühchen gehört – sehr kleine Babys, die oft wochenlang im Krankenhaus bleiben müssen. Für die Eltern ist das eine richtig schwere Zeit: Sie machen sich große Sorgen und haben oft Angst um ihr Kind.

Aber was können wir tun, um diesen Familien zu helfen? Wie können wir ihnen mit unseren Worten Mut machen?

In dieser Unterrichtseinheit wirst du:

- Geschichten von betroffenen Familien lesen und versuchen, dich in ihre Lage zu versetzen,
- lernen, wie man einfühlsame Briefe schreibt, die aufmuntern,
- über deine eigenen Gedanken und Gefühle nachdenken,
- einen Brief schreiben, der einer Familie Hoffnung macht,
- sehen, wie dein Brief weitergegeben wird – direkt oder über eine Organisation,
- dich am Ende mit deiner Klasse über deine Erfahrungen austauschen.

Bist du bereit herauszufinden, wie viel deine Worte bewirken können und wie du anderen Menschen in schwierigen Zeiten Hoffnung geben kannst?



## **Wichtig!**

- Es geht um ein sehr sensibles Thema
- Die Briefe werden an echte Familien weitergeben
- Achte auf einen respektvollen Umgang mit dem Thema und angemessene Sprache

# Familienleben mit Frühchen

---

## Das wirst du lernen:

- ✓ Perspektivübernahme durch Lesen von Erfahrungsberichten (Doppeltagebuch)
- ✓ Schreibplanung mit der RAFT-Methode (Rolle, Zielgruppe, Format, Thema)
- ✓ Empathisches Schreiben mit dem Drei-Schritt-Modell (Perspektive – Emotion – Ausdruck)
- ✓ Strukturierung eines Briefes mit Übergängen und Konnektoren
- ✓ Konstruktives Feedback geben und annehmen
- ✓ Überarbeitung eigener Texte

## Ablauf des Projektes:

1. Lesen & Reflektieren (Doppeltagebuch)
2. Planen (Gliederung erstellen)
3. Schreiben (Erstentwurf)
4. Feedback (Austausch mit Partner\*in)
5. Überarbeiten (Endfassung)
6. Reflexion & Übergabe

## Checkliste:

Aufgabe	✓ / ✗
1. Lesen und Reflektieren (Doppeltagebuch)	
2. Planen (Gliederung erstellen)	
3. Schreiben (Erstentwurf)	
4. Feedback (Austausch mit Partner*in)	
5. Überarbeiten (Endfassung)	
6. Reflexion und Übergabe	

# Familienleben mit Frühchen

---

## Aufgabe 1: Lesen und Reflektieren

a) Verschaffe dir mit Grafik M0 einen Überblick über das Thema Frühchen

b) Lies dir die anonymisierten Berichte (M1 - M3) aufmerksam durch

💡 Hilfe bei Fachbegriffen: Falls dir medizinische Begriffe begegnen, die du nicht verstehst, nutze die Glossar-Vorlage, um sie zu notieren und zu klären.

c) Arbeite mit der Doppeltagebuch-Methode (siehe unten):

- Linke Spalte: Wichtige Zitate oder Informationen
- Rechte Spalte: Deine Gedanken, Gefühle und Fragen

💡 Tipp: Nutze Farbcodes (siehe unten), um verschiedene Aspekte zu markieren!

### 💡 Die Doppeltagebuch-Methode:

Das Doppeltagebuch hilft dir, Texte aufmerksam zu lesen und deine Gedanken festzuhalten. Teile dein Blatt in zwei Spalten:

#### Linke Spalte: Textstellen

- Notiere wichtige, interessante oder unklare Passagen
- Zitate, Sätze oder Abschnitte, die dir auffallen
- Markiere mit verschiedenen Farben

#### Rechte Spalte: Deine Gedanken

- Deine Reaktionen, Fragen und Ideen zu den Textstellen
- Was denkst du? Was ist unklar? Woran erinnert dich das?

### 💡 Farbcodes:

- **Blau** = Fakten/medizinische Informationen (Auch aus Grafik M0!)
- **Gelb** = Emotionen/Gefühle der Familie
- **Grün** = Hoffnung/positive Entwicklungen
- **Rot** = Fragen/Unklarheiten

# Familienleben mit Frühchen

---

## Vorlage Doppeltagebuch:






Zitate/Informationen aus den Berichten	Meine Gedanken und Gefühle



# Familienleben mit Frühchen

## M0: „Frühgeburten – Entwicklungsstadien und Überlebenschancen“

### Einteilung bei Frühgeburten

	<b>Extreme Frühgeburt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Bis 28. SSW</li><li>- Ca. 500–1 000 g</li><li>- Ab der 24. SSW überlebensfähig</li></ul>	<p>Neugeborenes muss in einem Inkubator weiterwachsen.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Lungen sind noch nicht ausgereift.</li><li>- Wärmehaushalt kann noch nicht reguliert werden.</li><li>- Probleme bei der Nahrungsaufnahme.</li></ul>
	<b>Frühe Frühgeburt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Bis 32. SSW</li><li>- Ca. 1 000–1 500 g</li></ul>	
	<b>Moderate Frühgeburt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Bis 34. SSW</li><li>- Ca. 1 500–2 000 g</li></ul>	
	<b>Späte Frühgeburt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Bis 37. SSW</li><li>- Ca. 2 000–2 800 g</li></ul>	Neugeborenes wird besonders überwacht.
	<b>Termin-gerechte Geburt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Bis 42. SSW</li><li>- Ca. 2 800–4 000 g</li></ul>	Normalerweise keine Maßnahmen notwendig.

# Familienleben mit Frühchen

---

## M1 - M3: Erfahrungsberichte von Familien

### M1: Familie A: „Die ersten Wochen waren wie ein Albtraum“

Als unser Sohn in der 29. Schwangerschaftswoche zur Welt kam, brach für uns eine Welt zusammen. Nichts entsprach unseren Vorstellungen und Erwartungen. Statt eines liebevoll eingerichteten Kinderzimmers erwartete uns ein Inkubator mit unzähligen Überwachungsgeräten, Beatmungsschläuchen und kontinuierlich piependen Monitoren. Unser Frühchen wirkte so unglaublich klein und verletzlich – gerade mal 1.200 Gramm, etwa so viel wie eine großzügige Packung Mehl. Ich hatte panische Angst, ihn auch nur vorsichtig zu berühren, aus Sorge, ihm durch meine Ungeschicklichkeit Schmerzen zuzufügen.

Die behandelnden Ärzte auf der Neonatologie konfrontierten uns mit medizinischen Risiken und möglichen Komplikationen. Sie sprachen von Atemnotsyndrom und unreifen Organen. Jedes ausgesprochene Wort fühlte sich wie ein emotionaler Schlag an. „Wir müssen die Entwicklung abwarten“, hieß es wiederholt. Aber wie soll man geduldig abwarten, wenn es um das eigene, hilflose Kind geht? Nachts lag ich schlaflos wach und malte mir die schrecklichsten Szenarien aus. Was, wenn er diese kritische Phase nicht übersteht? Was, wenn er bleibende neurologische Schäden davonträgt? Diese quälende Ungewissheit war kaum zu ertragen.

Besonders belastend empfand ich die Situation, das Krankenhaus ohne ihn verlassen zu müssen. Jedes Mal, wenn ich nach Hause fuhr, fühlte es sich grundlegend falsch an. Als Mutter sollte ich doch unmittelbar bei meinem Kind sein! Stattdessen saß ich zu Hause und starrte angespannt auf mein Mobiltelefon, in permanenter Angst vor einem beunruhigenden Anruf aus der Intensivstation. Mein Mann versuchte verzweifelt, Stärke auszustrahlen, aber ich erkannte an seiner Körpersprache, dass auch er innerlich zerbrach. Wir wussten nicht, wie wir mit dieser außergewöhnlichen Belastung umgehen sollten.

Die anderen Eltern im Wartezimmer wirkten so gefasst und kontrolliert. Ich fragte mich häufig: Reagieren wir übertrieben? Ist es normal, derart intensive Ängste zu entwickeln? Niemand hatte uns auf diese traumatische Situation vorbereitet. Im Geburtsvorbereitungskurs hatten wir völlig andere Themengebiete behandelt. Jetzt standen wir vor unvorhergesehenen Herausforderungen, deren Existenz wir nicht einmal geahnt hatten.

[3]

# Familienleben mit Frühchen

---

## **M2: Familie B:** „Jeder Tag brachte ein kleines Wunder“

Unsere Tochter erblickte in der 31. Schwangerschaftswoche das Licht der Welt. Die ersten Tage auf der neonatologischen Intensivstation gestalteten sich außerordentlich schwierig, aber dann begannen wir bewusst, auf die kleinen Entwicklungsschritte zu achten – und plötzlich entdeckten wir überall ermutigende Fortschritte. Am dritten Tag durfte ich sie zum ersten Mal auf meiner nackten Brust halten, im sogenannten Känguru-Verfahren. Dieses überwältigende Gefühl werde ich niemals vergessen. Sie war so winzig und zerbrechlich, aber ich spürte deutlich ihr Herz schlagen. In diesem bedeutsamen Moment erkannte ich: Sie kämpft mit aller Kraft um ihr Leben.

Die professionellen Krankenschwestern entwickelten sich zu unseren unverzichtbaren Heldinnen. Sie erläuterten uns jeden medizinischen Behandlungsschritt ausführlich und demonstrierten uns geduldig, wie wir unsere Tochter trotz der zahlreichen Überwachungskabel wickeln und über eine Magensonde ernähren konnten. „Schauen Sie,,,“ verkündete eine Schwester eines Tages enthusiastisch, „sie hat heute 20 Gramm zugenommen!“ Für Außenstehende mag das unbedeutend klingen, aber für uns repräsentierte es einen monumentalen Erfolg. Wir begannen, ein detailliertes Tagebuch zu führen, in dem wir jeden noch so kleinen Fortschritt dokumentierten: das erste Mal ohne künstliche Beatmung, die erste selbstständig getrunkene Flasche, das erste authentische Lächeln.

Selbstverständlich erlebten wir auch frustrierende Rückschläge. Es gab Tage, an denen die Vitalwerte nicht zufriedenstellend ausfielen. Dann benötigte sie vorübergehend wieder intensivere Unterstützung. Aber die behandelnden Ärzte versicherten uns beruhigend: „Das ist völlig normal bei Frühgeborenen. Zwei Schritte vorwärts, einer rückwärts.“ Diese Worte halfen uns, nicht mehr bei jeder geringfügigen Komplikation in Panik zu verfallen.

Was uns besonders unterstützte, war der regelmäßige Austausch mit anderen betroffenen Eltern. In der Klinik existierte eine kleine Selbsthilfegruppe. Dort realisierten wir: Wir sind keineswegs allein mit unseren Sorgen. Andere haben vergleichbare Situationen durchlebt – und ihre Kinder entwickeln sich heute gesund und altersgerecht. Diese hoffnungsvollen Geschichten spendeten uns enormen Mut. Nach acht intensiven Wochen durften wir unsere Tochter endlich mit nach Hause nehmen. Sie war immer noch deutlich untergewichtig, aber ausreichend stabil. Heute, ein Jahr später, ist sie ein fröhliches, außerordentlich neugieriges Mädchen. Der schwierige Start ist nahezu vergessen – aber die tiefe Dankbarkeit für jeden gemeinsamen Tag bleibt bestehen. [3]

# Familienleben mit Frühchen

---

## **M3: Familie C:** „*Ich wusste nicht mehr, wie ich weitermachen sollte*“

Unser Sohn wurde in der 28. Schwangerschaftswoche geboren – ein extremes Frühchen. Die folgenden drei Monate auf der Frühgeborenen-Station entwickelten sich zu den härtesten unseres bisherigen Lebens. Nicht ausschließlich wegen der permanenten Sorge um unser Kind, sondern auch, weil wir körperlich und psychisch vollständig erschöpft waren. Jeden Tag absolvierten wir die Fahrt ins Perinatalzentrum – 40 Kilometer hin, 40 zurück. Zusätzlich belasteten uns die beruflichen Verpflichtungen, die Haushaltsführung und die anspruchsvolle Betreuung unserer vierjährigen Tochter. Ich fühlte mich, als würde ich in tausend unterschiedliche Richtungen zerrissen.

Besonders belastend empfand ich die kontinuierlichen Schuldgefühle. Schuldig, wenn ich bei meinem Sohn auf der Intensivstation verweilte, weil ich dann nicht bei meiner Tochter präsent sein konnte. Schuldig, wenn ich zu Hause war, weil ich dann nicht bei meinem Sohn war. Und schuldig gegenüber meinem Arbeitgeber, weil ich so häufig krankheitsbedingt fehlte. Es gab Momente, in denen ich einfach nur noch hemmungslos weinen wollte – aber dafür fehlte mir schlichtweg die Zeit und Energie.

Mein Mann und ich hatten kaum noch Gelegenheit für gemeinsame Gespräche. Wir funktionierten ausschließlich noch, kommunizierten über organisatorische Notwendigkeiten: Wer übernimmt wann die Krankenhausbesuche? Wer holt unsere Tochter von der Kindertagesstätte ab? Über unsere emotionalen Befindlichkeiten sprachen wir nicht mehr. Ich bemerkte zunehmend, wie die außergewöhnliche Belastung auch unsere Partnerschaft gefährdete. Nachts lag ich schlaflos wach und kalkulierte verzweifelt: die Fahrtkosten, die Parkgebühren, der erhebliche Verdienstausschlag. Wie sollten wir diese finanzielle und emotionale Herausforderung bewältigen?

Irgendwann erlitt ich einen vollständigen Zusammenbruch. Eine engagierte Sozialarbeiterin in der Klinik nahm sich ausführlich Zeit für mich. Sie erläuterte mir detailliert, welche vielfältigen Unterstützungsangebote existieren – von der Nachsorge durch den Bunten Kreis bis zu finanziellen Hilfen. Sie unterstützte uns beim Ausfüllen komplizierter Anträge, vermittelte uns eine professionelle Haushaltshilfe und organisierte einen kostengünstigen Fahrdienst. Plötzlich wurde die Gesamtsituation spürbar erträglicher. Ich wünschte, jemand hätte uns wesentlich früher kommuniziert, dass es vollkommen legitim ist, um Hilfe zu bitten. Dass man nicht sämtliche Herausforderungen eigenständig bewältigen muss.

[3]

# Familienleben mit Frühchen

## Aufgabe 2: Planen des Schreibens

### a) RAFT-Analyse durchführen

- Bevor du mit dem Schreiben beginnst, kläre mit der RAFT-Methode die wichtigsten Rahmenbedingungen deines Briefes:

RAFT-Element	Frage	Beispiel	Meine Antwort
Role (Rolle)	Wer bin ich in diesem Brief?	<i>Bsp.: Empathische/r Briefschreiberin, der/die Mut machen</i>	
Audience (Zielgruppe)	An wen schreibe ich?	<i>Bsp.: Familien mit Frühchen in einer belastenden Situation</i>	
Format	In welcher Form schreibe ich?	<i>Bsp.: Persönlicher, empathischer Brief</i>	
Theme (Thema)	Was sind meine Hauptbotschaften?	<i>Bsp.: Verständnis zeigen, Hoffnung vermitteln</i>	

### b) Gliederung erstellen

- Erstelle nun auf Basis deiner RAFT-Analyse eine konkrete Gliederung für deinen Brief:

Baustein	Inhalt	Meine Ideen (aus RAFT + Doppeltagebuch)
1. Einstieg	Wertschätzende Anrede, Anerkennung	
2. Verständnis zeigen	„Ich kann mir vorstellen...“	
3. Hoffnung vermitteln	Behutsame Ermutigung	
4. (Unterstützung anbieten)	(Vorsichtige Anregung)	
5. Abschluss	Zugewandter Ausklang	

# Familienleben mit Frühchen

## c) Formulierungen sammeln

- Sammle mit Hilfe der Tabelle passende Formulierungen und Konnektoren.

Beispiele:	Meine Ideen:
<i>Verständnis zeigen</i>	<i>Verständnis zeigen</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• „Ich kann mir vorstellen, dass...“</li> <li>• „Es ist nachvollziehbar, dass...“</li> <li>• „Ihre Sorgen sind verständlich...“</li> </ul>	
<i>Hoffnung vermitteln</i>	<i>Hoffnung vermitteln</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• „Vielleicht hilft es zu wissen, dass...“</li> <li>• „Viele Familien berichten, dass...“</li> <li>• „Es gibt Grund zur Hoffnung, weil...“</li> </ul>	
<i>Vorsichtige Anregungen</i>	<i>Vorsichtige Anregungen</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• „Vielleicht könnte es helfen, wenn...“</li> <li>• „Es ist in Ordnung, wenn...“</li> <li>• „Manche Familien finden es hilfreich, dass...“</li> </ul>	
<i>Konnektoren</i>	<i>Konnektoren</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Außerdem, zudem, darüber hinaus</li> <li>• Dennoch, trotzdem, gleichzeitig</li> <li>• Deshalb, daher, aus diesem Grund</li> </ul>	



### Dos and Don'ts!

✓ DO: Empathie, Verständnis, Hoffnung

✗ DON'T: Ratschläge, Versprechen, Floskeln („Wird schon!“)

# Familienleben mit Frühchen

---

## Das Drei-Schritt-Modell des empathischen Schreibens

- Beim Verfassen deines Briefes arbeitest du in drei aufeinander aufbauenden Schritten:

### Schritt 1: Perspektive einnehmen 👁

- Nutze die Informationen aus den Erfahrungsberichten (M1–M3)
- Frage dich: Was erleben diese Familien? Welche Gefühle haben sie?
- Beispiel: „*Die Familie macht sich große Sorgen um ihr Kind...*“

### Schritt 2: Emotional verbinden 💬

- Verbinde die Perspektive mit deinen eigenen Reflexionen aus dem Doppelta-gebuch
- Frage dich: Was hat mich berührt? Was kann ich nachempfinden?
- Beispiel: „*Ich kann mir vorstellen, wie belastend diese Ungewissheit sein muss...*“

### Schritt 3: Konstruktiv ausdrücken ✍

- Formuliere deine Gedanken mit passenden Worten
- Achte auf Übergänge und Konnektoren
- Beispiel: „*Dennoch gibt es Grund zur Hoffnung, denn viele Familien berichten, dass...*“



#### Verbinde RAFT mit dem Drei-Schritt-Modell:

- **Schritt 1** (Perspektive): Denke an deine AUDIENCE – Was erleben die Familien?
- **Schritt 2** (Emotion): Denke an dein THEME – Welche Botschaft möchtest du vermitteln?
- **Schritt 3** (Ausdruck): Denke an deine ROLE – Wie formulierst du empathisch?

# Familienleben mit Frühchen

---

## Aufgabe 3: Verfassen des Briefes

- Schreibe nun deinen Erstentwurf (250 bis 400 Wörter).

💡 Nutze dabei das Drei-Schritt-Modell des empathischen Schreibens:

1. Perspektive einnehmen: Greife Erfahrungen aus den Berichten (M1–M3) auf
2. Emotional verbinden: Nutze deine Reflexionen aus dem Doppeltagebuch
3. Konstruktiv ausdrücken: Verwende Formulierungen und passende Konnektoren

💡 Beachte außerdem:

- Nutze deine Gliederung (Brief-Organizer)
- Halte deine RAFT-Analyse griffbereit
- Achte auf Übergänge zwischen den Abschnitten
- Bleibe respektvoll und einfühlsam



### Schreibcheck:

- RAFT-Elemente beachtet?
  - ROLE: Schreibe ich empathisch und unterstützend?
  - AUDIENCE: Passe ich meine Sprache an betroffene Familien an?
  - FORMAT: Ist es ein persönlicher Brief (Anrede, Abschluss)?
  - THEME: Vermittle ich Verständnis und Hoffnung?
- Drei-Schritt-Modell angewendet?
  - Perspektive aus Berichten aufgegriffen?
  - Mit eigenen Reflexionen verbunden?
  - Konstruktiv mit passenden Formulierungen ausgedrückt?
- Wertschätzende Anrede?
- Verständnis gezeigt?
- Hoffnung vermittelt?
- Konnektoren verwendet?
- Respektvoller Ton?



# Familienleben mit Frühchen

---

## Aufgabe 4: Peer-Feedback

- Tauscht eure Erstentwürfe aus und gebt euch gegenseitig Feedback
- Nutzt dafür den Fragebogen aus M7

## M7: Peer-Feedbackbogen

Kriterium	2 Stars ★★ (Das ist gut gelungen)	1 Wish 🌟 (Kann verbessert werden)
Emotionale Ansprache		
Klarheit der Botschaften		
Struktur & Übergänge		
Respektvoller Ton		



### Satzstarter für Feedback:

- „Besonders gut gefällt mir...“
- „Ich finde es einfühlsam, wie du...“
- „Vielleicht könntest du noch...“
- „Mit ist nicht ganz klar, ob...“

# Familienleben mit Frühchen

---

## Aufgabe 5: Überarbeiten

- Überarbeite deinen Brief auf Grundlage des Feedbacks:
- Nutze den Revisionsplan aus M8 und arbeite in 3 Runden

1. Inhalt & Empathie

2. Struktur & Übergänge

3. Sprache & Genauigkeit

## M8: Revisionsplan

Runde	Fokus	Was habe ich geändert?	Warum ist es jetzt besser?
1	Inhalt & Empathie		
2	Struktur & Übergänge		
3	Sprache & Genauigkeit		

# Familienleben mit Frühchen

---

## Lizenzverzeichnis

[1] Logo „Bunter Kreis Siegen“ von der Website der DRK-Kinderklinik Siegen (<https://www.drk-kinderklinik.de/bunter-kreis-siegen/>), urheberrechtlich geschützt, mit freundlicher Genehmigung verwendet. Das Logo ist von der untenstehenden freien Lizenz des Gesamtmateriellerzeugnisses ausgenommen.

[2] Grafik „Frühchen: Was sind die Überlebenschancen?“ von sofatutor GmbH, urheberrechtlich geschützt. Von der untenstehenden Lizenz ausgenommen.

[3] Texte M1, M2 und M3 (Erfahrungsberichte), gemeinfrei, KI-generiert (Fobizz, 10.01.2026).

## Endlizenzierung



Weiternutzung als OER ausdrücklich erlaubt: Dieses Werk und dessen Inhalte sind – sofern nicht anders angegeben – lizenziert unter CC BY-SA 4.0.

Nennung gemäß TULLU-Regel bitte wie folgt:

„Familienleben mit Frühchen“ von [Cöpür, Azra und Decker, Felix], Lizenz: CC BY-SA 4.0.

Der Lizenzvertrag ist hier abrufbar: <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.de>