

# frax

Interessengemeinschaft  
Fragiles-X e.V.

Seminar der Interessengemeinschaft Fragiles-X e.V.



„Du bist wichtig –  
jetzt sind die  
Geschwister dran“

Wann?  
04.09. – 06.09.2026

Wo?  
Hotel Lindenhof  
Quellenhofweg 125  
33617 Bielefeld  
[www.lindenhofbielefeld.de](http://www.lindenhofbielefeld.de)

## Liebe Geschwister,

Die Familiendiagnose Fragiles-X-Syndrom betrifft auch Dich! Das Zusammenleben mit betroffenen Geschwisterkindern ist auch für Dich eine große Herausforderung. Nicht immer bleibt im Alltag Zeit für Deine Wünsche und Bedürfnisse und manchmal bist Du auch mit Deinen Sorgen und Ängsten auf Dich allein gestellt.

In dem Seminar „**Du bist wichtig- jetzt sind die Geschwister dran**“ möchten wir Dir die Möglichkeit geben, mit anderen Geschwistern über Deinen Alltag und Deine Erfahrungen zu sprechen. Wir möchten Dich und die Beziehung zu Deinen Eltern stärken und dich mit anderen betroffenen Geschwistern vernetzen. Wenn Du Lust auf ein actionreiches Wochenende hast und zwischen 10 und 18 Jahre alt bist, schnapp Dir einen Elternteil und meldet Euch an.

Wir bieten ein interaktives und begleitetes Angebot für Geschwister von Betroffenen mit Fragiles-X-Syndrom, in dem wir Dir den Raum und die Zeit zur Verfügung stellen, gesehen zu werden.

## Wir freuen uns auf ein Wochenende mit Euch!



## Anmeldung

Bitte melden Sie sich auf der Webseite des Vereins [www.frax.de](http://www.frax.de) bis spätestens **24.07.2026** an, oder scannen Sie den angegebenen **QR-Code**, um direkt auf die Anmeldeseite weitergeleitet zu werden.

Da nur eine begrenzte Anzahl von Seminarplätzen zur Verfügung steht, werden Anmeldungen in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. **Teilnehmen können Geschwisterkinder im Alter zwischen 10 und 18 Jahre zusammen mit einem Elternteil.**

Teilnehmerbeitrag inkl. Übernachtung und Vollpension: **90,00 €/ Person.**  
Bei kurzfristiger Absage oder bei Nichterscheinen können bereits entstandene Kosten nicht erstattet werden.

## Programmablauf

Moderation: Lena Meyer und Inga Sander  
Leitung und Organisation Outdooraktivitäten Peter Vorpahl

### Freitag 04.09.2026

- 17:00 Anreise der Teilnehmer
- Begrüßung
- Kennenlernen durch eine aufgelockerte Vorstellungsrunde
- 18:30 gemeinsames Abendessen
- anschließend gemütliches Beisammensein und Austausch untereinander

### Samstag 05.09.2026

- 08:00 gemeinsames Frühstück
- 09:00 Gesprächskreis mit den Eltern
- 09:00 **Aktion der Geschwisterkinder Outdoor ohne Eltern**
- 10:30 Pause
- 11:00 **Aktion der Geschwisterkinder Outdoor ohne Eltern**
- 12:30 gemeinsames Mittagessen
- 13:30 **Aktion mit Geschwistern und Eltern Outdoor**
- 15:00 gemeinsame Kaffeepause
- 15:30 **Aktion mit Geschwistern und Eltern Outdoor**
- 17:00 kurze Pause
- 17:15 **Aktion und Abschluss mit Geschwistern und Eltern Outdoor**
- 18:00 gemeinsames Abendessen anschließend gemütliches Beisammensein und Austausch untereinander

### Sonntag 06.09.2026

- 08:00 gemeinsames Frühstück
- 09:00 Austausch der Eltern untereinander
- 09:00 Workshop für die Geschwister **„Einfangen von Gefühlen“**
- 10:30 Pause
- 11:00 Workshop für die Geschwister **„Umgang mit Emotion stärken“**
- 11:45 kurze Pause
- 12:00 „Glasmomente“ für Eltern und Geschwister  
**„Kommunikation von Wünschen“**
- 12:45 gemeinsamer Abschluss
- 13:00 gemeinsames Mittagessen danach Abreise