



Ehe-, Familien- und Lebensberatung
im Bistum Passau



KINDER UND TRENNUNG EIN RATGEBER

WWW.EFL-PASSAU.DE/KINDER-UND-TRENNUNG



*Sie können als Eltern Ihren
Kindern helfen, die Krise
von Trennung oder Scheidung
möglichst gut zu meistern!*

Wie Eltern ihren Kindern bei Trennung oder Scheidung helfen

Trennung oder Scheidung ist ein schmerzlicher Schritt für Sie – aber auch eine Lebenskrise für Ihre Kinder, egal in welchem Alter. In irgendeiner der heißen Phasen der Entscheidung vor einer Trennung oder Scheidung verlieren daher fast alle Eltern ihre Kinder zeitweise aus dem Blick.

Für ein Kind, das Trennung oder Scheidung erlebt, zerbricht seine bisher vertraute Welt: Kinder begreifen oft nicht, warum ihre Eltern „sich nicht mehr verstehen“ oder „einander nicht mehr lieben...“, obwohl doch sie ihre Eltern immer noch liebhaben.

Sie sind zutiefst verunsichert – so als werde ihnen der Boden unter den Füßen entzogen.

INHALT

Geben Sie Ihren Kindern Informationen	7
Geben Sie Ihren Kindern Zeit und Be-Achtung	11
Geben Sie Ihren Kindern Sicherheit	14
Bitte nicht	16
Holen Sie sich Hilfe	18



Ich bin das

KIND

von euch

BEIDEN.

*Ich brauche den
anderen Elternteil
genauso wie*

DICH.



**Geben Sie Ihren Kindern
Informationen**



Ihre Kinder haben das Gefühl, ihnen ist etwas Lebenswichtiges genommen.

- » Lassen Sie alle Fragen zu, auch wenn Sie selbst noch keine Antwort wissen.
- » Reden Sie so offen und ehrlich wie möglich mit Ihren Kindern über Streit, Trennungsabsichten, zwischenzeitliche Trennung und Scheidung.
- » Sagen Sie jedem Kind einzeln auf den Kopf zu: „Du bist nicht schuld! - Es hat nichts mit dir zu tun!“
- » Dies kann Ihr Kind aber nur glauben, wenn es einigermaßen versteht, was vor sich geht.
- » Sagen Sie es Ihren Kindern gemeinsam, wenn irgend möglich.
- » Überlegen Sie vorher gut, was und wie und wo und wann Sie es sagen.
- » Seien Sie vorbereitet, Fragen konkret und kurz zu beantworten.



Benutzt mich nicht als

BOTEN.

*Besonders nicht für
Botschaften, die den anderen*

TRAURIG

oder

WÜTEND

machen.

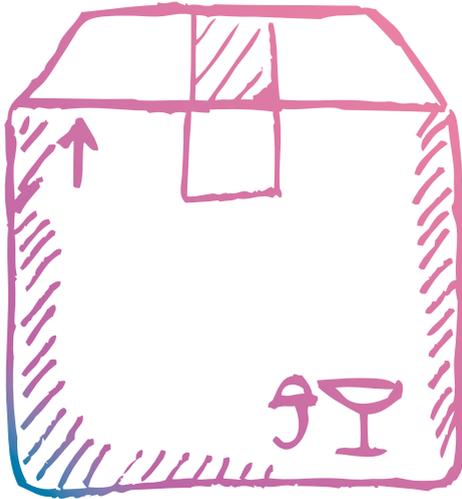


Geben Sie Ihren Kindern
Zeit und Be-Achtung



Jede neue Situation ist erst einmal verunsichernd

- » Übergehen oder überhören Sie die Fragen Ihres Kindes nicht.
- » Achten Sie respektvoll darauf, ob Ihr Kind sich dauerhaft zurückzieht oder isoliert.
- » Wenn Ihr Kind keinen Schmerz, keine Trauer zeigt – denken Sie nicht, alles ist in Ordnung.
- » Versprechen oder verabreden Sie nur, was Sie auch wirklich einhalten können.
- » Nähren Sie keine falschen Hoffnungen, dass Vater und Mutter wieder zusammenkommen.
- » Verleiten Sie Ihre Kinder nie, gegen den anderen Elternteil Stellung zu beziehen, Schlechtes über sie zu sagen oder zu hören.
- » Ermöglichen Sie Kontakt zum anderen Elternteil.
- » Seien Sie verlässlich für Ihr Kind – Halten Sie Versprechen und Verabredungen zuverlässig ein.



Gebt mich nicht wie ein

PAKET

vor der

HAUSTÜR

des anderen ab.

Geben Sie Ihren Kindern Sicherheit

Bei Trennung oder Scheidung ihrer Familie haben Kinder und Jugendliche oft das Gefühl: Die wichtigsten Entscheidungen in meinem Leben geschehen ohne mich. Da kann ich nichts machen. Ich habe wohl die Kontrolle über mein Leben verloren.



» Hören Sie genau hin, wenn Ihr Kind Ihnen seine Bedürfnisse und Wünsche mitteilt. Bleiben Sie als Eltern in der Verantwortung.

» Fordern Sie Ihre Kinder auf, mit allen Verwandten, zu denen sie bisher Kontakt hatten, in Kontakt zu bleiben. Das gibt Ihren Kindern Sicherheit.

» Geben Sie Ihren Kindern so viel verlässliche Informationen über ihr zukünftiges Leben wie möglich.

» Ermutigen Sie Ihre Kinder, Fragen zu stellen. Aber gestatten Sie ihnen auch, Ärger oder Wut zu zeigen!

» Ermutigen Sie Ihre Kinder oder Jugendlichen, mit anderen zu reden, wenn es mit Ihnen nicht geht.

» Erklären Sie so genau wie möglich, was Sie von Ihrem Kind in einer neuen Situation erwarten. Aber fragen Sie es auch, was es sich von Ihnen wünscht.

» Fördern Sie konstruktive Aktivitäten Ihrer Kinder. Aber gestatten Sie ihnen auch, einfach nur traurig zu sein ...

» Vertrauen Sie auf die Kooperationsbereitschaft Ihrer Kinder: „Wir sind alle in einer schwierigen Situation ... wir brauchen gegenseitige Hilfe.“

» Unterstützen Sie Ihre Kinder bei neuen Aktivitäten außerhalb der Familie.

» Geben Sie Ihren Kindern Bücher über Trennung und Zweite Familien.

Bitte nicht



Eltern belasten ihre Kinder,



wenn sie ihr Kind **auf irgendeine Weise** für die Trennung oder gar Scheidung **verantwortlich** machen.



wenn sie ihr Kind **gegen** den eigenen **Vater** oder die eigene **Mutter einnehmen**.



wenn sie ihr Kind
zwingen, zwischen Vater
und Mutter **zu wählen**.

*Mutter und Vater sind Teil
Ihres Kindes: Sie zwingen Ihr
Kind, sich gegen sich selbst
zu entscheiden!*



wenn sie **jemand**
anderen beauftragen,
dem Kind die Trennung
oder Scheidung
mitzuteilen.



wenn sie lange
Erklärungen abgeben
und dadurch **Verwirrung**
verbreiten.



wenn sie **Fragen** ihrer
Kinder **übergehen** oder
ignorieren.

Holen Sie sich Hilfe

Sorgen Sie dafür, dass es Ihnen selbst auch gut geht. Nur wer sich um sich selber kümmert, kann sich auch um andere kümmern.

Getrennte Elternschaft ist eine herausfordernde Situation. Holen Sie sich Unterstützung bei Freunden und Verwandten oder Rat in einer Beratungsstelle.



EFL Regionalzentrum Altötting

Kapellplatz 8 · 84305 Altötting

Telefon: 0 86 71 / 18 62 (Mo-Fr, 8:30-12:30 Uhr)

E-Mail: altoetting@efl-passau.de

EFL Regionalzentrum Passau

Höllgasse 29 · 94032 Passau

Telefon: 0 851 / 3 43 37 (Mo-Fr, 8:30-12:30 Uhr)

E-Mail: passau@efl-passau.de

www.efl-passau.de/kinder-und-trennung

Text nach Martin Koschorke in: Fokus Beratung. Informationen der Evangelischen Konferenz für Familien- und Lebensberatung e.V., 05/2003





Getrennt Gemeinsam

Als hilfreich für getrennte Elternpaare hat sich die App „Getrennt Gemeinsam“ erwiesen – ein Angebot der Landesarbeitsgemeinschaft und des Fachverbandes für Erziehungs-, Jugend und Familienberatung Bayern e. V.

www.getrennt-gemeinsam.de



Einfach
QR-Code
scannen und
installieren!



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales

