

Amt für Familie und Jugend

Fachdienst Trennung, Scheidung & elterliche Sorge

85072 Eichstätt - Residenzplatz 1
85049 Ingolstadt - Auf der Schanz 39
Tel.: (08421/70-376)



Ich hab euch beide lieb...

Was wünschen sich Kinder,
wenn Eltern sich trennen?

Landratsamt Eichstätt
Amt für Familie und Jugend

Residenzplatz 1, 85072 Eichstätt
Frau Dietz, Tel.-Nr. 08421/70382

Landratsamt Eichstätt
Dienststelle Ingolstadt
Amt für Familie und Jugend

Auf der Schanz 39, 85049 Ingolstadt
Frau Bothe, Tel.-Nr. 0841/306446
Frau Schram, Tel.-Nr. 0841/306447

E-Mail: jugendamt@lra-ei.bayern.de

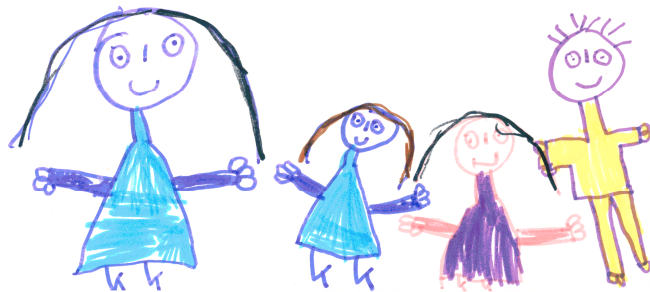
Amt für Familie
und Jugend

„... und sie lebten glücklich bis zu ihrem seligen Ende...“

Viele alte Märchen enden so und wir alle wünschen uns Beziehungen die ewig halten, Beziehungen mit wenig Konflikten, ohne Krisen und Trennungen. Die Wirklichkeit sieht aber häufig anders aus. Trennungen sind Teil von Familiengeschichten.

Wenn eine Familie auseinander bricht, Eltern häufig streiten, Kinder nicht wissen was passieren wird, geraten häufig auch Gefühle außer Kontrolle. Viele Väter und Mütter sind wütend, ärgerlich oder verzweifelt und im Sog der eigenen Gefühle gefangen.

Lassen sie sich in dieser Lebenssituation nicht entmutigen. Eine Trennung ist ein tiefer Einschnitt im Leben einer Familie, aber mit vielen kleinen Schritten – manchmal auch Rückschritten – ist ein neuer Anfang möglich.



Sie gewinnen vielleicht beim Lesen dieser Broschüre den Eindruck es gehe hier um die idealen Eltern, die alles richtig machen, während Sie sich selbst überfordert und hilflos fühlen. Es ist anstrengend die Kränkungen, die sie durch ihren Partner erfahren haben, zu verkraften und ihre Kinder in den Mittelpunkt zu stellen.

Seien sie nicht mutlos! Es wird wieder eine Zeit geben, in der es ihnen möglich ist, die Situation neu zu bewerten.

Die Trennung der Eltern ist ein großer Einschnitt im Leben einer Familie. Es bedarf Zeit und Geduld sich auf diesen einen neuen Lebensabschnitt einzustellen.

„Alles ist schwierig, bevor es leicht wird“

Moslik Saadi



Wenn ein Elternteil ganz fehlt.... und professionelle Hilfe notwendig wird ...

Nicht selten zeigen Kinder Auffälligkeiten, wenn sie vom „Besuchs-Wochenende“ zurück kommen. In aller Regel ist dieses Verhalten ein Ausdruck des Wechsels von der „Papa-Welt“ zur „Mama-Welt“, der den Kindern Schwierigkeiten bereitet. Je unaufgeregter und natürlicher die Eltern damit umgehen, je normaler sie miteinander darüber reden können, desto schneller werden die Auffälligkeiten des Kindes auch wieder verschwinden.

In manchen Fällen ist der Kontakt zum andern Elternteil des Kindes ganz abgebrochen. Oft möchten Kinder wissen: „Wo ist mein Papa?“ „Warum kommt meine Mama nicht wieder?“. Hinter diesen Fragen steht: „Bin ich weniger liebenswert als andere Kinder?“, „Mag mich Papa oder Mama nicht mehr...?“

Für Eltern sind diese Fragen oft schmerzhaft. Achten sie darauf, dass sie ihre Wut und Enttäuschung, die dem Expartner gilt, nicht auf das Kind übertragen!

Lassen Sie Ihr Kind noch Kind sein und missbrauchen Sie es nicht als „Ersatzpartner“ oder „Tröster“. Bekommt ein Kind das Gefühl, dass es für das Wohlbefinden von Papa oder Mama verantwortlich ist, wird es unweigerlich überfordert.

In diesen Situationen kann es für alle sehr hilfreich sein, Gespräche mit unabhängigen Dritten zu suchen, z. B. Beratungsstellen, Mediatoren, Therapeuten, Jugendamt etc.

Mit den Kindern darüber sprechen:

Die Kinder erleben die Zeit einer Trennung, die oftmals von Auseinandersetzungen der Eltern geprägt ist, als sehr belastend und verunsichernd. Die meisten Eltern fürchten sich den Kindern die Trennung mitzuteilen und haben Angst vor der kindlichen Reaktion.

Es ist für Eltern nicht leicht den richtigen Ton zu treffen, um ihren Kindern die Trennung zu erklären. Seien sie mutig und setzen sie sich Beide gemeinsam mit ihren Kindern zum Gespräch zusammen. Für Kinder ist nicht wichtig die Einzelheiten der Trennung zu erfahren, sondern wie es weitergehen wird.

Spürt ein Kind, dass es trotz einer Trennung beide Eltern lieben darf, kann es leichter mit der neuen Familiensituation umgehen. Entscheidend ist, dass Papa und Mama zuhören, trösten und sich Zeit für ihr Kind nehmen. Damit können sie ihrem Kind am Besten über die schwierige Zeit helfen.

Kinder wünschen sich:

- ❖ „Ich möchte euch beide lieben“
- ❖ „Bitte nehmt meine Gefühle ernst“
- ❖ „Ich möchte weder Papa noch Mama verlieren“
- ❖ „Bitte geht respektvoll miteinander um“
- ❖ „Ich möchte erzählen dürfen was ich bei Papa bzw. Mama erlebe“
- ❖ „Bitte seit nicht traurig, wenn ich Mama/Papa besuche“
- ❖ „Ich möchte wissen, wann und wie lange ich Mama bzw. Papa besuchen darf“
- ❖ „Bitte lasst mich den Anderen häufig und regelmäßig sehen“
- ❖ „Ich möchte meine Freunde behalten“
- ❖ „Bitte haltet die Beziehung zu den Verwandten von Mama und Papa aufrecht“
- ❖ „Ich möchte kein Botschafter zwischen Mama/Papa sein“
- ❖ „Bitte trifft Entscheidungen gemeinsam und tauscht Informationen aus“
- ❖ „Ich möchte von euch beiden geliebt werden“

Kinder wünschen sich n i c h t:

- ❖ Dass ein Elternteil schlecht gemacht wird
- ❖ Dass es die Eltern trösten muss
- ❖ Dass es zum Verbündeten eines Elternteils gemacht wird
- ❖ Dass es zwischen Papa und Mama wählen muss
- ❖ Dass seine Beziehungen zu Verwandten und Freunde abgebrochen werden

... für Jugendliche

Die Jugendlichen zeigen sich manchmal sehr widersprüchlich. Durch die Trennung der Eltern fühlen sie sich oft gezwungen schneller erwachsen zu werden, konfliktreiche Ablösungsversuche können die Folge sein. Viele Jugendliche nehmen differenziert die Anteile beider Eltern am Konflikt wahr und orientieren sich oft bewusst nach außen, um sich vom Konfliktgeschehen in der Familie zurück zu ziehen. Jugendliche sollten in dieser Phase an wichtigen Entscheidungen beteiligt werden. Vereinbarungen über den Lebensort sollten über einen bestimmten überschaubaren Zeitraum hinweg verbindlich sein damit Kontinuität in Beziehungen aufrechterhalten wird.

Besonders wichtig ist in diesem Alter:

- ❖ Mitspracherecht über den zeitlichen Rahmen der Besuche
- ❖ elterliches Einvernehmen in Erziehungsfragen z.B. Ausgehzeiten, Umgang mit Alkohol, Umgang mit Sexualität etc.



... für ältere Schulkinder:

Die Phase der Pubertät ist unabhängig von der Familienform eine belastende Lebensphase für Kinder und Eltern. Die Trennung der Eltern empfinden die älteren Kinder als existenzielle Bedrohung. Sie fühlen sich oft vom Elternteil im Stich und allein gelassen, empfinden die Trennung als persönliche Zurückweisung und Geringschätzung ihrer Person. Sie reagieren mit Zorn, Wut, Trauer und Schmerz. Zu den belastenden Momenten in dieser Umbruchsituation gehören in erster Linie der Verlust der Freunde, Verlust von persönlichen Rückzugsraum und die verstärkte und (oft) auch überfordernde Einbindung in familiäre Aufgaben und Umgangsregelungen.

Besonders wichtig in diesem Alter:

- ❖ beide Eltern bleiben auch bei Schwierigkeiten verlässliche Ansprechpartner
- ❖ Besuche werden in Abhängigkeit von der Lebenssituation (Schule, Freunde, Freizeitaktivitäten) der Kinder gestaltet
- ❖ eine Umgangsplanung mit der Möglichkeit zu spontanen Besuchen
- ❖ Schulische Verpflichtungen werden auch an den Besuchswochenenden erfüllt
- ❖ neben den Kontakten zum anderen Elternteil soll auch Kontakt zu Gleichaltrigen möglich sein

Altersgerechte Umgangsmodelle...

... für Babies:

In den ersten Monaten lernt das Baby Gesichter zu unterscheiden und wieder zu erkennen. Ab ca. 6 Monaten „fremdelt“ es, auch bei Papa oder den Großeltern. Mit einem Jahr beginnt es die Umwelt aktiv zu erforschen ohne dabei das „unsichtbare Band“ zu den engen Bezugspersonen abreißen zu lassen.

Besonders wichtig in diesem Alter:

- ❖ regelmäßige, kurze und häufige Besuche
- ❖ Kuschelecke und Schmusetier dabei zu haben
- ❖ zwischendurch ausruhen zu können
- ❖ zu den gewohnten Zeiten zu essen und zu schlafen
- ❖ geschaukelt, gestreichelt und beruhigt zu werden

... für Kleinkinder:

Zwei- und Dreijährige halten sich gerne und in erster Linie bei Menschen ihrer engsten Umgebung auf. Mit großer Zärtlichkeit hängen sie an ihren Lieblingspersonen. Manche Kinder sind in diesem Alter sehr zurückhaltend, andere kennen keine Scheu. Wird ihnen echte Zuneigung entgegengebracht, zeigen sie ihre Gefühle vertrauensvoll und offen. Diese Zeit ist aber auch geprägt von der Trotzphase, dem „Nein-sagen“ und dem „ich will“.

Besonders wichtig in diesem Alter:

- ❖ langsame Ausweitung der Besuchszeiten
- ❖ Erreichbarkeit der engsten Bezugsperson, wenn sich die Kinder nicht trösten lassen
- ❖ Veränderungen im Voraus ankündigen
- ❖ regelmäßige und häufige Besuche (Übernachtungen wenn das Kind mit den Elternteil zusammengelebt hat und das Umfeld vertraut ist)
- ❖ überschaubare Tagesabläufe und feste Rituale
- ❖ Begrüßungs- und Abschiedsritual
- ❖ von den Erlebnissen beim anderen Elternteil erzählen zu dürfen
- ❖ Fotos zur Erinnerung vom andern Elternteil

... für Kindergartenkinder:

Das Kind löst sich schrittweise von der engen Beziehung zu seinen Eltern. Es fühlt sich als Mittelpunkt der Welt. Es glaubt häufig an der Trennung der Eltern selbst schuld zu sein.

Besonders wichtig in diesem Alter:

- ❖ Eltern erklären die Trennung altersgemäß
- ❖ Eltern nehmen die Schuld für die Trennung auf sich
- ❖ ungezwungen von beiden Eltern erzählen zu dürfen
- ❖ Entscheidungen über Besuche treffen die Eltern gemeinsam
- ❖ Eltern bemühen sich gut von einander zu sprechen
- ❖ Alltagsinformationen werden von den Eltern ausgetauscht

... für Schulkinder:

Das Grundschulkind kann durchaus Verständnis für die elterlichen Probleme aufbringen, es übernimmt jedoch oftmals die Rolle eines Trösters und Beschützers. Besonders wenn ein Elternteil diese Anteilnahme beansprucht. Versuchen Eltern dann noch die Kinder jeweils auf die eigene Seite zu bringen, so fühlen sich die Kinder zwischen den wichtigsten Menschen zerrissen. Die Ablehnung eines Elternteils, das Verbergen seiner Gefühle für die Eltern, starke Trauer, Wut, Wiedervereinigungsphantasien sind für das Kind Strategien die veränderte Situation zu verarbeiten. Zusätzlich leiden die Kinder unter der Trennung von Freunden und Schulkameraden.

Besonders wichtig in diesem Alter:

- ❖ das Kind wird nicht zum Verbündeten eines Elternteils gemacht
- ❖ es darf und soll kein „Spion“ eines Elternteils sein
- ❖ Vereinbarungen werden eingehalten
- ❖ Verlässlichkeit der Besuche
- ❖ die Entscheidung über die Besuche treffen die Eltern gemeinsam
- ❖ das Kind ermutigen, dass es beide Eltern gleichermaßen gern haben darf

