

DAS KIND UND DIE TRENNUNG SEINER ELTERN

Ratschläge für Eltern und Personen
aus dem Umfeld des Kindes



As'trame steht Ihnen zur Seite, wenn Trauer, Trennung,
oder Krankheit ihr Leben verändern

DAS KIND UND DIE TRENNUNG SEINER ELTERN

EINFÜHRUNG

Diese Broschüre ist aus der praktischen Erfahrung in der Begleitung von Familien entstanden, die mit der Trennung der Eltern konfrontiert sind. Sie hat zum Ziel, die Aufmerksamkeit auf die Schwierigkeiten der Kinder zu richten. Die Sensibilisierung des Umfeldes der Kinder, Eltern und Fachleute, soll ein besseres Verständnis des Erlebens und der Reaktionen der Kinder fördern.

Die Umgestaltung seiner Familie zu erleben, ist nicht banal und kann grosses Leiden hervorrufen. Die meisten Kinder haben genug Ressourcen um die Trennung ihrer Eltern zu verkraften und diese Belastung zu bewältigen. Damit die Ressourcen jedoch aktiviert werden, muss vorerst dem Erleben, den Bedürfnissen und den Gefühlen der Kinder Beachtung geschenkt werden.

Das vorliegende Heft soll diesbezüglich Gedankenanstösse geben. Es ist darauf ausgerichtet, langfristige, negative Konsequenzen vorzubeugen, indem die Bedürfnisse der Kinder berücksichtigt, und auf sie eingegangen wird.

Wir haben die sechs häufigsten Schwierigkeiten für ein Kind bei der Trennung seiner Eltern beschrieben, illustriert und mit an die Erwachsenen gerichteten Ratschlägen vervollständigt. Selbstverständlich zeigen nicht alle Kinder die dargestellten Verhaltensweisen und können andere Schwierigkeiten erkennen lassen. Es ist dennoch nützlich, die hauptsächlichen Reaktionen zu kennen, und anderen Anzeichen gegenüber aufmerksam zu bleiben. Dies ermöglicht eine optimale Begleitung der Kinder während der Zeit des Wechsels und der emotionalen Verletzlichkeit.

Wir stehen Ihnen als Fachleute zur Verfügung, um Sie in dieser anspruchsvollen Etappe zu begleiten und zu beraten. Zögern Sie nicht, für eine Beratung oder eine Begleitung Kontakt mit uns aufzunehmen.

Das As'trame-Team

DAS KIND UND DIE ANKÜNDIGUNG DER TRENNUNG

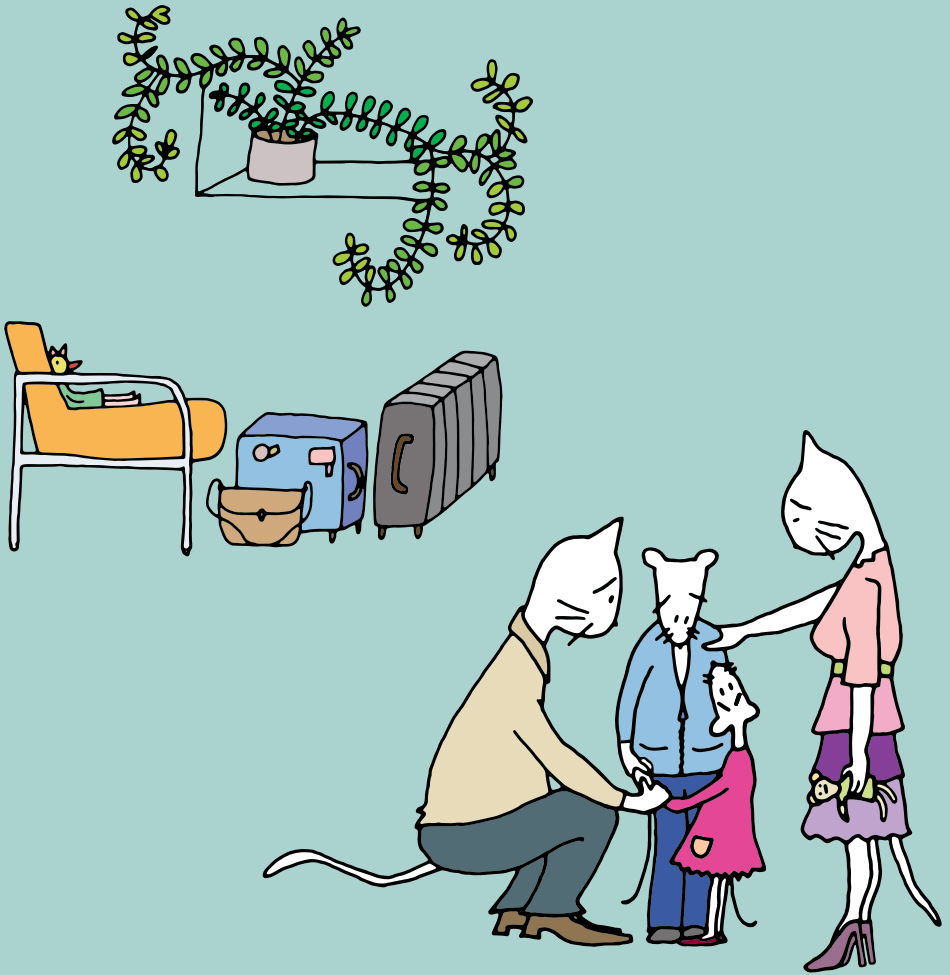
Die Ankündigung der Trennung ist ein Moment, dem besondere Beachtung geschenkt werden sollte. Im Idealfall haben die Eltern bereits miteinander besprochen, was sie sagen wollen. Je nach dem was zweckmässiger ist, kann die Ankündigung in Gegenwart von allen Kindern, oder separat mit jedem einzelnen gemacht werden. Alle Geschwister müssen aber auf jeden Fall die gleiche Information erhalten. Es ist wichtig, dass die Eltern sich Zeit nehmen, die Situation mit einfachen, dem Alter der Kinder entsprechenden Worten, darzulegen: dass die Geschichte ihres Paares zu Ende ist, dass sie beide miteinander schöne Dinge erlebt haben, dass aber jetzt, angesichts der Schwierigkeiten, keine andere Lösung existiert, als getrennte Wege zu gehen. Es ist ausgesprochen wichtig zu betonen, und immer wieder zu repetieren, dass die Eltern-Kind Bindung für immer bestehen bleibt.

Im besten Fall die Trennung erst ankündigen, wenn sie beschlossen ist. Die Kinder sollen dann fortlaufend über die praktischen Aspekte informiert werden. Wenn es möglich ist, erklären Sie dem Kind die anstehenden konkreten Änderungen, wer von den Eltern auszieht, und wie sein neues Leben organisiert sein wird. Beruhigend wirkt auch die Umstände anzusprechen und hervorzuheben, die unverändert bleiben: die Schule, die Freizeitbeschäftigungen usw.

Im Moment der Ankündigung können Kinder eine grosse Trauer erleben, Wut, Verwirrung, einen Schock. Die Ankündigung konfrontiert es unmittelbar mit einer neuen Realität, während die Eltern Zeit hatten, sich auf sie einzustellen.

WIE HELFEN ?

- Nachdruck auf die Tatsache legen, dass das Kind in keiner Weise verantwortlich ist, für das, was geschehen ist und geschehen wird, dass es sich hier um eine Angelegenheit von Erwachsenen handelt.
- Das Kind mit der Tatsache beruhigen, dass der Bruch zwischen seinen Eltern keinen Einfluss auf seine eigene Bindung mit Mutter und Vater hat.
- Anhaltspunkte betreffend der Organisation des neuen Lebens geben und hervorheben was gleichbleiben wird: wer es bringt und holt (Krippe, Schule, usw.), es drüber informieren wann es bei Papa oder Mama sein wird, usw. (auch wenn diese Abmachungen später verändert werden können).
- Bereiten sie sich darauf vor, die Diskussion später wiederaufzunehmen, wenn die Kinder nicht fähig waren alles zu verstehen. Mehrere kurze Gespräche sind besser als ein langes, vor allem wenn die Kinder noch klein sind.
- Das Umfeld über die Trennung informieren (Familie, Schule, Krippe, usw.) Es ist nicht die Aufgabe der Kinder dies zu tun.



*Die Ankündigung der Trennung bringt die ganze Welt
der Kinder durcheinander...*

*Sie klar zu informieren und ihnen Zeit lassen, helfen ihnen,
die Nachricht zu verarbeiten und mit ihr umzugehen.*

DAS VON DEN GEFÜHLEN ÜBERWÄLTIGTE KIND

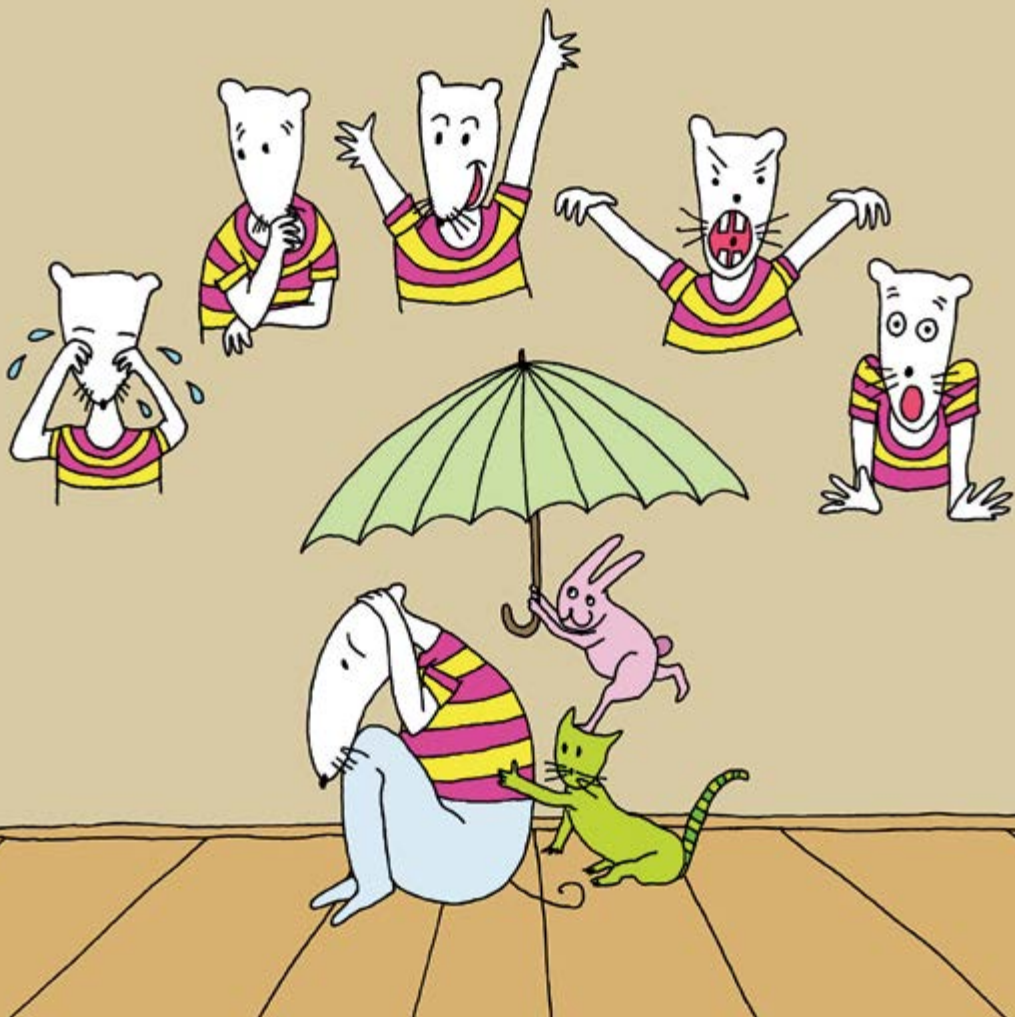
Die Trennung seiner Eltern kann beim Kind verschiedene, zuweilen widersprüchliche Gefühle, auslösen: Trauer, Wut, Angst, Schuld, Freude, Vergnügen, Erleichterung (zum Beispiel, weil es nicht mehr den Paarkonflikten ausgesetzt ist), oder das Kind reagiert überhaupt nicht und tut so, als ob nichts geschehen wäre.

Es ist normal und natürlich all diese Gefühle angesichts der Situation der Trennung zu empfinden. Es wird dem Kind so möglich, schrittweise die neue Realität zu konstruieren. Die Schwierigkeit liegt darin, dass es all die Gefühle gleichzeitig erlebt, also chaotisch, ohne zu wissen wo und wie es diese ausdrücken kann.

- Für das Kind ist es schwierig seine verschiedenen Gefühle zu identifizieren und auszudrücken. Manchmal reagiert es mit ungewöhnlichen Verhaltensweisen wie Aggressivität, Widerstand, Wutausbrüchen, Rückzug, Abkapselung, Übermass an Unaufmerksamkeit, usw.
- Das emotionale Chaos ist schwierig zu verstehen und auszuhalten, es ist wichtig, dem Kind die Möglichkeit zu bieten, hier Ordnung reinzubringen.

WIE HELFEN ?

- Dem Kind die Möglichkeit geben, seine Gefühle einer Vertrauensperson (nahestehender Erwachsener oder Fachperson) zu schildern und ihm helfen sie zu identifizieren.
- Der Zugang zu seinen Gefühlen wird dem Kind dann erleichtert, wenn die Erwachsenen in seinem Umfeld ihre eigenen Gefühle akzeptieren.
- Dem Kind zuhören, aber sich erlauben die elterliche Autorität und Rahmen aufrecht zu erhalten.
- Akzeptieren und Anerkennen seines Leidens und seiner Gefühle.
- Wenn ein Kind wiederholt und intensiv einen Typ von Verhalten zeigt, wird fachliche Hilfe nötig.



*Mit der Trennung wird das Kind oft von widersprüchlichen
Gefühlen überwältigt...*

*Ihm die Möglichkeit geben sie anzunehmen und auszudrücken bedeutet,
ihm zu helfen, zu verstehen was passiert.*

DAS KIND, DAS SEINE ORIENTIERUNGSPUNKTE VERLIERT

Das Leben des Kindes wird durch die Veränderungen durcheinander gebracht: es hat jetzt zwei Zuhause und seine Eltern sind getrennt. Wenn die Organisation der Aufenthalte bei Papa und Mama kompliziert oder unklar ist, kann sich dies zu einer Herausforderung, oder gar zu einem Problem für das Kind entwickeln.

Sein angestammter Platz in der Familie verändert sich, insbesondere, wenn sich um den einen oder anderen Elternteil eine neue Familie bildet.

- Unklare, oder sich bewegende Orientierungspunkte können beim Kind Stress, Angst, Widerstand und/oder Aggressivität auslösen.
- Das Kind muss plötzlich viel Energie aufwenden, um sich seinem neuen Leben anzupassen und schrittweise neue Orientierungspunkte zu schaffen.
- Das Kind kann zutiefst verunsichert werden, wenn es nicht mehr weiss, wo sein Platz in der Familie ist.

WIE HELFEN ?

- Klar umrissene Orientierungspunkte schaffen, umso mehr bei geteilter Obhut. Um dem Kind ein Gefühl der Sicherheit zu geben, sollte die Wochenplanung einfach und konkret gestaltet werden.
- Unsicherheiten und in letzter Minute geforderte Änderungen vermeiden.
- Akzeptieren, dass das Kind Zeit braucht, um sich an die neue Organisation zu gewöhnen und sich die neue Form seiner Familie eigen zu machen.
- Die Anstrengungen, die das Kind leistet um sich anzupassen, anerkennen.



*Zwischen seinen zwei Wohnorten, oder Zuhause, kann sich
das Kind in der Zeit und in der Realität verlieren...*

*Ihm klare Orientierungspunkte geben,
hilft ihm eine Stabilität zu finden.*

DAS KIND, DAS SEINE ELTERN TRÖSTET

Im Verlauf der Trennung kann sich das Kind mit Sorgen belasten, die nicht seine eigenen sind. Beunruhigt durch das Leid seiner Eltern, wird das Kind versuchen ihnen auf seine Art zu helfen, zum Beispiel indem es sich fröhlicher, oder hilfsbereiter zeigt als gewöhnlich. Dies ist eine normale Haltung als Reaktion auf die Veränderungen. Sie sollte aber nicht fortauern und sich mit der Zeit verfestigen.

An der Seite des einen oder des anderen Elternteils versucht das Kind vielleicht, die Leere, die der/die abwesende Partner/in hinterlässt, zu füllen.

- Das Kind riskiert, sich an der Seite eines oder beider leidenden Eltern dauerhaft eine Rolle des Trösters einzunehmen.
- Eine Erwachsenenrolle anzunehmen, die nicht seine ist, kann es daran hindern harmonisch zu wachsen und sich weiterzuentwickeln.

WIE HELFEN ?

- Die Rollen, die Anliegen und die Verantwortungen der Erwachsenen und der Kinder klar voneinander abgrenzen.
- Anerkennen, was das Kind tut um zu helfen, sich bedanken, aber es freundlich und bestimmt auffordern, sein Platz als Kind wieder einzunehmen.
- Der Erwachsene soll sein eigenes Bedürfnis nach Zeit und Raum zur Integration der Trennung nicht vernachlässigen. Wenn nötig, sollte er Hilfe bei anderen Erwachsenen, Vereinigungen oder Fachleuten suchen.

DAS KIND IN EINEM LOYALITÄTSKONFLIKT

Oftmals ist es für das Kind schwierig seine Zeit zwischen beiden Eltern teilen zu müssen.

Wenn es denkt, dass ein Elternteil unter seiner Abwesenheit leidet, wird es sich schlecht fühlen, wenn es beim andern Elternteil ist.

Dazu kommt, dass es für das Kind ausgesprochen destabilisierend ist, Kritik über den anderen Elternteil zu hören.

- Wenn sich ein Kind nicht gänzlich in die Beziehung zu jedem seiner Eltern einbringen kann, entfernt es sich von der emotionalen und Identität schaffenden Basis, die es zum Wachsen benötigt.
- Wenn ein Kind Partei für den einen oder anderen Elternteil ergreifen soll, wird es in eine unerträgliche, verzwickte Situation gebracht, auch wenn es dies nicht ausdrücken oder zeigen kann. Das Kind hat nicht zu wählen, es hat das Recht beide Eltern zu lieben und wird immer das Kind beider Eltern sein.

WIE HELFEN ?

- Sich bewusstmachen, dass das Kind eine sichere Beziehung zu beiden Eltern braucht, um sich gut entwickeln zu können.
- Es wissen lassen, dass es das Recht hat, sich mit beiden Eltern wohlfühlen.
- Aufpassen, dass das Kind nicht in Ehekonflikte einbezogen wird, oder es die Konsequenzen fühlen zu lassen. Es nicht mit den Gefühlen der Erwachsenen in seinem Umfeld überschwemmen.
- Sich bemühen, den anderen Elternteil nicht zu verunglimpfen, oder zu kritisieren. Das Kind den anderen Elternteil lieben lassen.
- Bei Schwierigkeiten ist es angebracht, einen neutralen Rahmen zu finden, wo sich das Kind ausdrücken, seine Beziehung zu den Eltern klären und über seine Sorgen reden kann.



Indem es beiden Eltern gegenüber loyal sein möchte, genießt das Kind die mit dem einen, oder anderen Elternteil verbrachte Zeit nicht...

*Ihm zu erlauben sich mit jedem einzelnen wohl zu fühlen,
hilft ihm sich zu entfalten.*

DAS KIND ALS KURIER

Wenn Kommunikation nicht mehr möglich ist, oder kein Kontakt mehr zwischen den Partnern besteht, findet sich das Kind in der Rolle eines Kuriers wieder, mit der Mission, Mitteilungen zu überbringen. Das Kind findet sich an einem Platz wieder, der nicht der seine ist. Es wird zum Überträger von Informationen, von denen es bewahrt sein sollte.

Es ist demzufolge nötig, dass die Erwachsenen ein Minimum an Kommunikation betreffend den Alltag und dessen Organisation aufrechterhalten (Schule, Arzt, Ferien, usw.). Die wichtigen Informationen müssen zuerst von Erwachsenem zu Erwachsenem übermittelt werden.

Es ist auf keinen Fall die Aufgabe des Kindes, einen Elternteil von den Ereignissen im Leben des anderen Elternteils zu unterrichten (Umzug, Neugründung einer Familie, Tod eines Grosselternteils, usw.).

Fragen zu Finanzen und zur Logistik müssen von Erwachsenen besprochen und geregelt werden. Das Kind soll weder mit einbezogen werden, noch soll es Informationen weiterleiten müssen.

WIE HELFEN ?

- Kurze, aber regelmässige Besprechungen über die Themen, die die Kinder und ihren Alltag betreffen einführen.
- Es wenn immer möglich vermeiden, das Kind damit zu beauftragen, den anderen Elternteil über etwas zu informieren.
- Falls die Spannungen keinen mündlichen Dialog erlauben, greifen Sie zu anderen Kommunikationsmitteln wie E-mails. E-mails sind Kanälen wie SMS oder Whats-App vorzuziehen, weil der Empfänger sie zur Kenntnis nehmen kann, wann er selbst bereit dazu ist.
- Wenn die Versuche zu kommunizieren fehlschlagen, ist es wichtig sich von Drittpersonen helfen zu lassen.



Hat dein Vater
dir immer
noch nicht
den Tanzkurs
bezahlt?



...und vergiss
vor allem nicht...

...und
dann muss sie
noch wissen...

...ausserdem...

kannst du Mami
sagen, dass ich
das Wochenende
wechseln möchte?



*Wenn Informationen über das Kind laufen wird
sein Leben höchst kompliziert...*

*Unter Erwachsenen zu kommunizieren,
hilft ihm, Luft zu holen.*

DAS KIND, DAS VERSUCHT SEINE ELTERN WIEDER ZUSAMMEN ZU BRINGEN

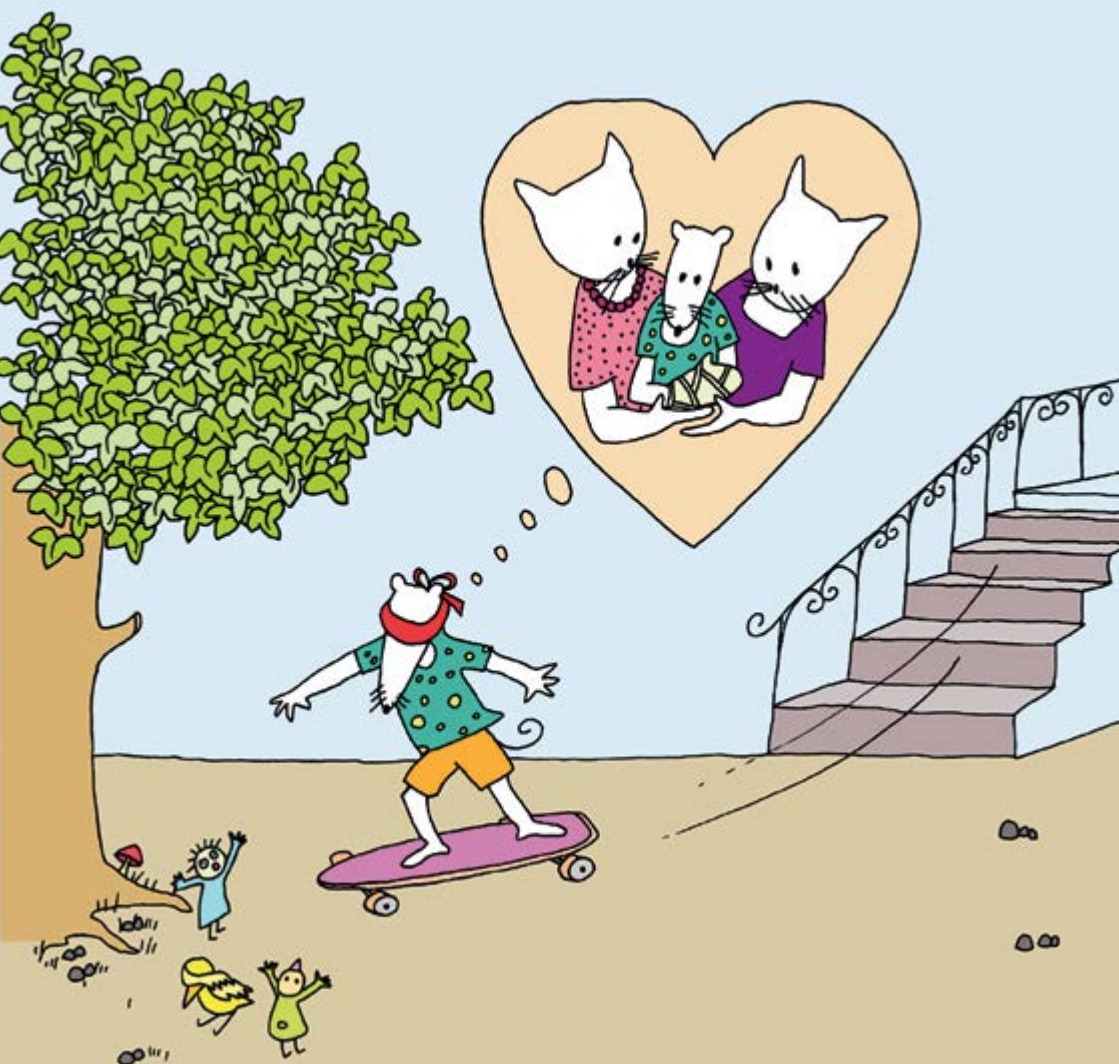
Oft träumt das Kind noch lange nach der Trennung seiner Eltern davon, sie wieder zu vereinen. In der ersten Zeit kann es Strategien entwickeln, um sie einander näher zu bringen, mit dem Ziel einer Wiedervereinigung. Je unklarer die Situation ist, desto stärker werden beim Kind mögliche Szenarien der Wiedervereinigung genährt, begleitet von Angst- und/oder Schuldgefühlen.

Konkret oder in Gedanken, wird das Kind grosse Anstrengungen unternehmen, um die Aufmerksamkeit beider Eltern gleichzeitig zu erhalten.

- Wenn sich das Kind auf den Traum, die Eltern wieder zusammen zu bringen konzentriert, kann seine Vorstellungswelt überhandnehmen und sehr viel Energie verbrauchen.
- Das Kind riskiert ebenfalls, sich in Gefahr zu bringen, oder sich in schwierigen Situationen wiederzufinden, um die Aufmerksamkeit beider Eltern auf sich zu ziehen, und sich zu beweisen, dass es für beide wichtig ist.

WIE HELFEN ?

- Nach der ersten Phase der Verwirrung, in der sich die Eltern befinden können, sollten Sie sich bemühen, so klar wie möglich mit der Trennung umzugehen, sei es in Worten oder Taten.
- Wichtig ist es, dem Kind zu verstehen zu geben, dass es in keinsten Weise verantwortlich für die Trennung der Eltern ist, dass es sich ausschliesslich um eine Angelegenheit zwischen Erwachsenen handelt. Es soll auch hören, dass es nicht in seiner Macht steht ein Zusammenkommen oder eine Trennung seiner Eltern herbeizuführen.
- Es soll ihm geholfen werden, eine Trennung zwischen Vorstellung und Realität zu schaffen, ohne seine Träume herabzuwürdigen.
- Es darüber versichern, dass seine Eltern immer seine Eltern bleiben werden und es weiterhin lieben werden, auch wenn sie getrennt leben.



*Um zu versuchen seine Eltern wieder zu vereinen,
kann das Kind viel Fantasie an den Tag legen...*

*Klartext sprechen was die Trennung angeht, gibt ihm
die Möglichkeit diese Tatsache anzunehmen.*

UND DIE ERWACHSENEN...

Es ist normal, sich als Erwachsener, bei einer Trennung oder Scheidung:

- destabilisiert zu fühlen
- viele Fragen betreffend der Zukunft zu stellen
- hinsichtlich seiner Elternrolle im Zusammenhang mit der neuen Situation Fragen zu stellen
- starken Gefühlen ausgesetzt zu sein.

Der Erwachsene kann dem Kind erklären, dass er schwierige Momente erlebt, ohne es deshalb in Diskussionen einzubeziehen, die es nicht anbelangen.

Wenn der elterliche Konflikt zu gegenwärtig ist, oder wenn die Kommunikation zwischen den Eltern nicht mehr möglich ist, sollten sich die Eltern, im Interesse des Kindes, an Fachpersonen um Hilfe wenden.

AS'TRAME BIETET FÜR ERWACHSENE:

- Beratungsgespräche.
- Individuelle Unterstützung und Hilfe zum Verstehen der eigenen Geschichte.
- Eine Begleitung des Paares in Trennung, um zu helfen, gemeinsam eine Ko-Elternschaft zu konstruieren, die die Bedürfnisse des Kindes respektiert.

Wir können Sie, wenn nötig, an andere Dienste wie Familienmediation oder Paarberatung verweisen.

Mehr Information auf www.astrame.ch/documentation/separation



ANGEBOTENE BEGLEITUNGEN

As'trame bietet von Trauer betroffene Familien unterschiedliche Formen von Begleitung.

- Für Kinder und Jugendliche: Gruppensitzungen, Einzelsitzungen mit den Geschwistern oder der ganzen Familie.
- Für Eltern: Beratungen, Gruppensitzungen, Einzelsitzungen oder mit der ganzen Familie.

Unsere Begleitung kann sich Ihren Bedürfnissen und Ihrer Situation anpassen, zögern Sie nicht für einen Termin, oder eine Beratung, Kontakt mit uns aufzunehmen.

WEITERBILDUNGEN

As'trame bietet Fachleuten im Bereich Gesundheit, Sozialwesen und Erziehung Weiterbildung und Sensibilisierung zum Thema Trauer. Mehr Information unter: www.astrame.ch/formation

ADRESSE

Die Beratungsangebote von As'trame gibt es in Freiburg, Bulle und Estavayer-le-Lac.

Paar- und Familienberatung Freiburg AS'TRAME FREIBURG

Avenue de la Gare 14
1700 Freiburg
www.officefamilial.ch
astramefribourg@officefamilial.ch

Tel. 026 322 10 14 Telefondienst Paar- und Familienberatung
Montag-Freitag, 8:00 bis 12:00



Realisierung dank der grosszügigen Unterstützung von



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FRIBURG

Direction de la santé et des affaires sociales DSAS
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD

www.astrame.ch