



ÖKUMENISCHE BERATUNGSSTELLE
für Erziehungs-, Jugend- und Elternfragen



Liebe Eltern,

Sie stehen kurz vor der Trennung, Sie sind mittendrin oder haben diese schwierige Lebensentscheidung bereits hinter sich. Neben der juristischen Scheidung gilt es aber auch die „psychische Scheidung“ zu bewältigen. Das ist mitunter sehr schwer und belastend, vor allem auch für ihre gemeinsamen Kinder.

Wir möchten Ihnen zur Unterstützung ein von uns erstelltes Merkblatt mitgeben, welches Sie über mögliche emotionale Reaktionen von Kindern bei / nach Trennung informiert. Anbei auch ein „Wegweiser“ für Sie als Eltern, wie Sie Ihren Kindern in dieser schwierigen Zeit helfen können.

Wir beraten, unterstützen und begleiten Sie und Ihre Kinder vor, während und nach der Trennung.



Wie Eltern Ihren Kindern bei Trennung helfen können:

Wenn Sie als Eltern bei und nach der Trennung respektvoll miteinander und achtsam mit Ihren Kindern umgehen, können Sie eine gute Basis schaffen, dass Ihre Kinder keine lebenslangen seelischen Beeinträchtigungen entwickeln und diese Krise möglichst gut meistern können.



Geben Sie Ihren Kindern ehrliche, verständliche und altersgemäße Informationen über die Gründe der Trennung.



Vermitteln Sie Ihren Kindern immer wieder, dass die Trennung eine Angelegenheit zwischen Ihnen als Paar ist und dass Ihre Kinder auch nach der Trennung beide Elternteile lieben dürfen.



Sorgen Sie dafür, dass Ihre Kinder nach der Trennung die alltäglichen Schul- und Freizeitaktivitäten fortsetzen oder wiederaufnehmen.



Bereiten Sie Ihre Kinder so detailliert wie möglich auf das Komme vor, was in Zukunft anders sein wird und welche Regelungen Sie vereinbart haben.



Erklären Sie Ihren Kindern immer wieder, dass die Trennung ihre Bindung zum abwesenden Elternteil nicht schwächen wird, obwohl Sie nicht mehr zusammenleben.



Klarheit ist wichtig, da sie die Kinder davon abhält, ihre Eltern zu einer Wiedervereinigung zu bewegen.



Die Traurigkeit ausdrücken ist wichtig, da dies den Kindern erlaubt zu weinen und zu trauern, ohne dass sie ihre Verlustgefühle vor den Eltern oder vor sich selbst verstecken müssen.



Kinder fühlen sich nach der Trennung manchmal sehr ohnmächtig. Fordern Sie Ihre Kinder auf selbst Vorschläge zu machen und gehen Sie ernsthaft darauf ein.



Versuchen Sie weiterhin gemeinsam an der Betreuung und Erziehung Ihrer Kinder beteiligt zu sein, denn Sie als Eltern sind beide für die weitere Entwicklung Ihrer Kinder verantwortlich.

Bedenken Sie: Sie gehen als Paar auseinander, aber Sie bleiben ihr Leben lang die Eltern ihrer Kinder.

Was Kinder bei Trennung der Eltern meist fühlen und wie sie möglicherweise reagieren:

Grundlegende Gefühle in allen Altersstufen

- Angst und Sorge
- Nicht-wahr-haben-Wollen, Ungläubigkeit
- Trauer, Schmerz, Verzweiflung
- Schuldgefühle
- Versagen, Verlegenheit, Scham
- Bedrohung durch Ungewissheit, aufgrund einer völlig unklaren oder unbekanntem Situation

Kinder zwischen 2 – 5 Jahren

Die Fähigkeit, zwischen sich und der Mitwelt zu unterscheiden, ist noch nicht ausreichend entwickelt, deswegen:

- Gefühl für Trennung, Streit, Verhalten der Eltern verantwortlich zu sein
- Gefühl bodenloser Verlorenheit, existentielle Bedrohung und Unsicherheit
- Ängste beim Schlafengehen
- Weigerung, auch nur für ein paar Minuten alleine zu sein
- Lebhaftes Phantasieren über Verlassenwerden
- Regressionen, Rückkehr in Entwicklungsstufen vor der Trennung

Kinder zwischen 6 – 9 Jahren

- Verlorenheitsangst, Zweifel an der Liebe der Eltern
- Schuldgefühle wegen Trennung, Streit der Eltern
- Eltern werden als Einheit, nicht als zwei individuelle Personen erlebt
- Gefühl, Mama / Papa verstehen mich nicht

Kinder zwischen 10 – 14 Jahren

- Gefühle wie Verlorenheit, Verrat, Vernachlässigt werden
- Vorwürfe, moralische Angriffe gegenüber den Eltern
- Ärger wird offener gezeigt
- Erreichen von Beachtung und Zuwendung durch Grenzüberschreitungen

Jugendliche zwischen 15 – 18 Jahren

- Überforderung durch den eigenen Wunsch / den von den Eltern
- gespürten Wunsch, den Eltern oder einem Elternteil helfen zu wollen.
- Zwiespalt zwischen erwachsenen Impulsen und überwältigende Gefühle wie Empörung, Verrat, Betrug, Groll, sich unglücklich fühlen
- Verzicht auf Eigenentwicklung, Stillstand der Entwicklung
- Selbstdestruktives Verhalten, wie z.B. Streit, Gewalt, Alkohol, Stehlen, Schulpassivität ... als Hilferuf oder Entlastungsreaktion
- Freunde / Freundinnen werden zur neuen Familie
- Verdrängen des eigenen Leids

Wir wünschen Ihnen viel Kraft, aber auch Mut und Zuversicht für die kommende Zeit!

Familie lebt in vielen Formen

Die Erziehungsberatungsstelle bietet Ihnen professionelle Unterstützung bei der Klärung und Bewältigung Ihrer individuellen Trennungs- und Scheidungssituation.

Terminvereinbarung unter Tel. 0871/805-130



ÖKUMENISCHE BERATUNGSSTELLE
für Erziehungs-, Jugend- und Elternfragen

Freyung 619 - 84028 Landshut - 0871/805130 -
info@erziehungsberatung-landshut.de