

Kinder und Trennung

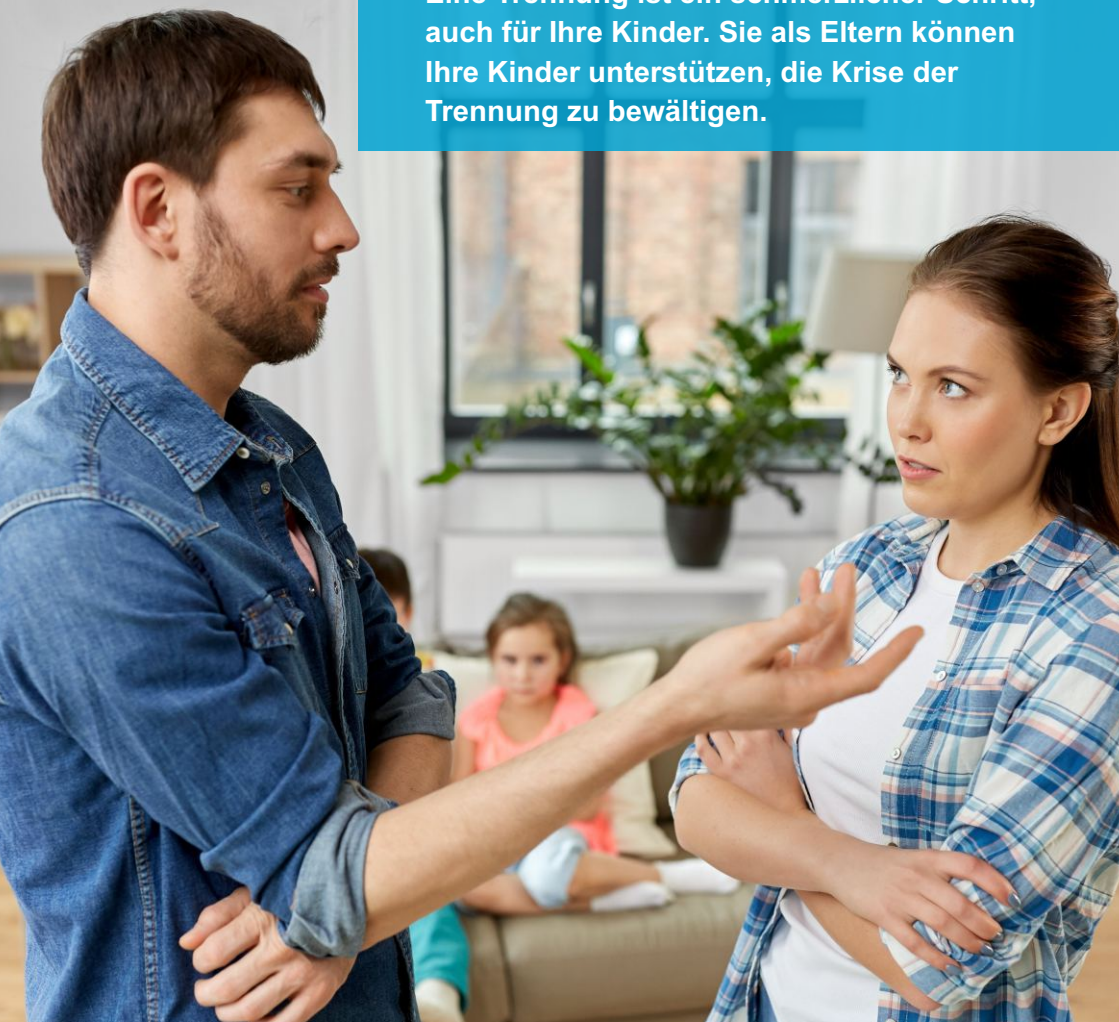
**Tipps für
Eltern**

**Rochlitz
Mittweida
Burgstädt
Frankenberg**

**Telefon
03727 996753-0**



Eine Trennung ist ein schmerzlicher Schritt, auch für Ihre Kinder. Sie als Eltern können Ihre Kinder unterstützen, die Krise der Trennung zu bewältigen.



Wie sagen Sie es Ihrem Kind?

Für Kinder zerbricht bei Trennung der Eltern die bisher vertraute Welt – sie wollen diese schwierige Situation nicht wahrhaben und können nicht verstehen, dass die Familie auseinander gerissen wird. Kinder haben das Gefühl, dass sie die Kontrolle über ihr Leben verloren haben und sind zutiefst verunsichert – so als würde ihnen der Boden unter den Füßen entzogen. Kinder getrennter Eltern haben in der Regel das Gefühl, für den Streit und die Trennung verantwortlich und daran schuld zu sein.

- Informieren Sie Ihr Kind gemeinsam über die Trennung.
- Überlegen Sie vorher was, wie, wo und wann Sie es sagen.
- Nehmen Sie sich dafür ausreichend Zeit und klären Sie, wer was sagt.
- Lassen Sie alle Fragen zu, auch wenn Sie im Moment keine Antwort wissen.
- Sagen Sie Ihrem Kind direkt:
„Die Trennung hat nichts mit dir zu tun. Du bist nicht schuld!“





Ermutigen Sie Ihr Kind, Gefühle zu zeigen - auch wenn es schwer fällt.

Was löst eine Trennung bei Kindern aus?

Wenn die Familie zerbricht, löst das viele Gefühle aus: Ärger, Trauer, Schmerz, Verzweiflung, Angst und Schuldgefühle. Vielen Kindern fällt es schwer, ihre Gefühle auszudrücken. Dies kann sich körperlich äußern (z. B. Bauchschmerzen, Einnässen, Schlafprobleme, Appetitlosigkeit) oder im Verhalten ausdrücken (z.B. Aggressivität, Rückzug, Konzentrationsprobleme).

- Ermutigen Sie Ihr Kind, Gefühle zu zeigen.
Trösten Sie und bleiben Sie in der Situation beim Kind.
- Ermutigen Sie Ihr Kind mit Verwandten/Freunden über das, was es erlebt, denkt und fühlt zu sprechen, wenn Sie es gerade selbst nicht können.
- Geben Sie Ihrem Kind Zeit mit den Veränderungen zurecht zu kommen.
- Achten Sie darauf, ob Ihr Kind sich dauerhaft anders verhält und suchen Sie gegebenenfalls Hilfe in einer Familienberatungsstelle.





Was können Eltern tun?

- Lassen Sie so viele Dinge wie möglich im Leben des Kindes so, wie es vor der Trennung war (z. B. Kontakte zu Verwandten, Tagesablauf, Aktivitäten).
- Fördern Sie den Kontakt Ihres Kindes zu dem anderen Elternteil (Telefonnummer des Elternteils für das Kind wählen oder Urlaubskarte schreiben).
- Kommunizieren Sie über Belange des Kindes direkt mit dem anderen Elternteil (z. B. Arzttermine/Erkrankungen, schulische Belange, Umgangstermin, Urlaube, Feiertage etc.).
- Bei der Übergabe des Kindes an den anderen Elternteil ist es besonders wichtig, dass Sie höflich und respektvoll im Beisein des Kindes miteinander umgehen.
- Bei der Rückkehr Ihres Kindes ist es sehr wahrscheinlich, dass sich Ihr Kind eine Zeit lang anders verhält bzw. anders wirkt. Geben Sie Ihrem Kind Zeit, sich wieder auf Sie einzustellen.
- Ermöglichen Sie Ihrem Kind weiterhin soziale Beziehungen zu allen Verwandten/Freunden, zu denen es bisher Kontakt hatte.

Was sollten Eltern nicht tun?

- Sagen Sie nichts Schlechtes über den anderen Elternteil, sonst gerät Ihr Kind innerlich in einen Loyalitätskonflikt.
- Streiten Sie nicht in Anwesenheit Ihres Kindes.
- Planen Sie nie eine Aktivität mit Ihrem Kind für die Zeit ein, die Ihrem Kind mit dem anderen Elternteil gehört.

Was können Eltern für sich tun?

Je besser es Ihnen als Eltern in der Trennungssituation geht, desto besser ist das für Ihr Kind. Wer sich gut um sich selbst kümmert, kann sich auch um andere kümmern.

- Sorgen Sie dafür, dass es Ihnen selbst gut geht (Sport, Freunde, Hobbys).
- Holen Sie sich bei Bedarf Unterstützung bei Freunden/Verwandten oder in einer Beratungsstelle. Nutzen Sie die Angebote zu Vater-/Mutter-Kind-Kuren.



Unsere Beratungsstellen

Bei weiteren Fragen zum Thema Trennung (z. B. Umgangsregelung, Kommunikation, Reaktionen von Kindern) sind wir als Beratungsstelle gern für Sie da.

Unsere Angebote:

- Einzelgespräche für Mütter & Väter
- Elterngespräche
- Trennungs- & Scheidungsgruppe für Kinder

Anmeldung

Telefon 03727 / 996753-0

familienberatung@diakonie-rochlitz.de

Rochlitz

“Haus der Diakonie”

Bismarckstraße 39, 09306 Rochlitz

Mittweida

“Eltern-Kind-Zentrum”

Am Bürgerkarree 2, 09648 Mittweida

Burgstädt

Diakonie-Beratungszentrum

Kirchplatz 2, 09217 Burgstädt

Frankenberg

Familienberatungsstelle

in der Kindertagesstätte „Triangel“

A.-Bebel-Str. 1, 09669 Frankenberg

Diakonie Rochlitz

Diakonisches Werk Rochlitz e.V.

Bismarckstraße 39 - 09306 Rochlitz

Telefon 03737 / 4931-0

Fax 03737 / 4931-11

E-Mail info@diakonie-rochlitz.de

www.diakonie-rochlitz.de



Spendenkonto

IBAN DE37 8705 2000 3200 0018 86

BIC WELADED1FGX

bei der Sparkasse Mittelsachsen

Bitte helfen Sie uns helfen.