

## Trennung: Wie kann ich mein Kind unterstützen?

Für Eltern und Kinder ist eine Trennung besonders anspruchsvoll und bedeutet auch eine seelische Erschütterung. Das ganze Familiengefüge wandelt sich und trifft die Kinder in elementaren Lebensbereichen. In dieser schwierigen Situation ist es besonders anspruchsvoll, die Bedürfnisse des Kindes zu erkennen und seine Äusserungen richtig einzuschätzen. Oft bleiben Fragen des Kindes unbeantwortet. Ideal ist es, wenn Kinder von Anfang an am Reorganisationsprozess der Familie aktiv teilnehmen können und eine offene Gesprächskultur vorhanden ist.

### Was können Sie tun?

- **Sich Zeit nehmen:** Zuhören, da sein, nachfragen, wo Ihr Kind in dieser Veränderungsphase steht, wie es ihm geht. Sprechen Sie mit Ihren Kindern/Jugendlichen über ihre Befindlichkeit, über Befürchtungen und Fantasien und lassen Sie ihnen so Raum für die eigene Auseinandersetzung mit den Veränderungen in der Familie.
- **Reden auch Sie über Gefühle** und verstecken Sie diese nicht vor dem Kind. Somit leben sie dem Kind vor, dass verschiedene Gefühle wie Trauer, Wut, Ohnmacht, normal sind und Platz haben dürfen.
- **Besprechen Sie ihre eigenen Probleme nicht mit dem Kind.** Die Probleme der Eltern können die Kinder belasten und überfordern. Lassen Sie Ihre Kinder wissen, dass Sie gut unterstützt sind oder sich Hilfe holen. Kinder übernehmen schnell die Verantwortung für Eltern, wenn diese merken, dass es einem Elternteil nicht gut geht.
- **Reden Sie nicht schlecht über den anderen Elternteil, Ihr Kind braucht beide Eltern. Schliessen Sie kein Bündnis gegen den anderen Elternteil.** Helfen Sie ihren Kindern aktiv, den Kontakt zum anderen Elternteil zu halten.
- **Streiten Sie wenn möglich nicht vor den Kindern mit dem anderen Elternteil,** auch wenn Sie verletzt oder wütend sind. Versuchen Sie, höflich und respektvoll miteinander umzugehen. Sind die Kinder bei Auseinandersetzungen anwesend, vermitteln Sie ihnen, dass alles, was Ihre Beziehung betrifft, **ausschliesslich Angelegenheit der Eltern und deren Verantwortung ist.**
- **Tauschen Sie sich als Eltern über Informationen,** die die Kinder betreffen regelmässig aus und informieren Sie den anderen Elternteil über wichtige Dinge.