



Wegweiser für getrennte und geschiedene Eltern – Das Kind im Mittelpunkt

Einleitung
<p>Die Scheidungsrate 2020 beträgt 46% und Trennungen sind beinahe alltäglich geworden. Trotzdem sind sie für alle Beteiligten oft schmerzhaft und belastend. Auch für die Kinder. Nicht alle Kinder reagieren gleich, wenn sich die Eltern trennen. Was die Kinder häufig belastet, ist weniger die Trennung an sich, sondern die Ungewissheiten und die Konflikte, die mit der Trennung einhergehen.</p> <p>Es ist eine grosse Herausforderung für Eltern, sich weiterhin um ihr Kind zu sorgen und wichtige Entscheide gemeinsam zu treffen. Eine Trennung ist einerseits sehr belastend, andererseits wollen sowohl Mütter, als auch Väter ihre Kinder weiterhin gut begleiten. Denn Kinder lieben beide Elternteile. Beide sind zentral für ihre Kinder.</p>
Was bedeutet es für die Kinder, wenn Eltern sich trennen?
<p>Spielen sich die Eltern gegenseitig aus oder wird der andere Elternteil schlecht gemacht, gerät das Kind zwischen zwei Fronten. Es fühlt sich schuldig und zwischen den Eltern hin und her gerissen. Kinder geraten unter Druck und leiden stark darunter. Sie haben Angst, dass sie sich für einen Elternteil entscheiden müssen oder dass sie einen Elternteil verlieren werden.</p> <p>Heftige Streitgespräche zwischen den Eltern schaden dem Kind. Es ist die Pflicht von Eltern, ihre Probleme zu lösen und den Streit zu beenden. Wichtig dabei bleibt ein respektvoller Umgang miteinander. Die Kinder sollen nicht in die Streitgespräche miteinbezogen werden.</p> <p>Geht die Beziehung in die Brüche, spüren das die Kinder schon früh. Dies führt zu starken Unsicherheiten bei ihnen. Kinder können als Folge der Konflikte der Eltern Verhaltensauffälligkeiten entwickeln, zum Beispiel Bauchschmerzen, Konzentrationsprobleme, Alpträume und Essstörungen. Weitere Symptome können auch Aggressionen, zwanghaftes Verhalten, Flucht in eine Fantasiewelt, Leistungen verweigern, Delinquenz, Suizidversuche und andere sein.</p>
Was soll den Kindern bei einer Trennung oder Scheidung mitgeteilt werden?
<p>Über die konkrete Trennung soll erst gesprochen werden, wenn sie definitiv ist.</p> <p>Am besten teilen Eltern ihre Trennungsabsicht den Kindern gemeinsam mit.</p> <p>Eltern sollen ihre Kinder altersgerecht informieren.</p> <p>Eltern entscheiden, wann die Kinder sich bei welchem Elternteil aufhalten.</p> <p>Beide Elternteile sollen auch nach der Trennung weiterhin Zeit mit den Kindern verbringen und vertraute Aktivitäten mit ihnen machen.</p>
Was brauchen Kinder in Trennungs- und Scheidungssituationen?
<p>Kinder brauchen beide Elternteile. Sie als Eltern sind ihre wichtigsten Bezugspersonen.</p> <p>Regelmässige Kontakte zu beiden Elternteilen geben den Kindern Sicherheit. Mit den Kontakten zu den Kindern kann die Beziehung zum Kind aufrecht erhalten und gepflegt werden.</p> <p>Zuwendung, Geborgenheit und Fürsorge sind wichtig für die Kinder. Dies gelingt, wenn die Eltern den Kindern im Alltag liebevoll zur Verfügung stehen und präsent sind.</p> <p>Die Kinder wollen wissen, wo sie wohnen, mit wem sie die Ferien verbringen und wer sie wann und wo abholt. Diese Orientierungshilfen geben den Kindern eine klare Struktur und Halt. Dazu kann ein schriftlicher, konkreter Plan, wann das Kind bei wem ist, wer es abholt von der Freizeitaktivität, etc. erstellt werden.</p>
<pre> graph LR A[Zuwendung] --> B[Fürsorge] B --> C[Struktur] C --> D[Sicherheit] D --> E[Geborgenheit] </pre>
Was können Sie als Eltern konkret tun?
<p>Geben Sie sich und den Kindern Zeit, die neue Situation kennen zu lernen. Gewisse anfängliche Turbulenzen sind normal. Die neue Situation braucht viel Geduld.</p> <p>Verbringen Sie viel Zeit mit Ihren Kindern. Es ist wichtig, dass sich beide Elternteile bemühen und sich gegenseitig unterstützen, dass Kontakte zu den Kindern zustande kommen.</p> <p>Sie als Eltern sind Vorbild. Übertragen Sie aggressive und negative Gefühle nicht auf die Kinder. Erklären Sie ihnen, dass sie keine Schuld an der Trennung haben.</p>



Informieren Sie bei einer Trennung die Lehrperson der Kinder.

Kinder haben das Bedürfnis, sich bei Vater und Mutter zu äussern. Schwächen Sie den anderen Elternteil nicht. Sprechen Sie die wichtigsten Belange der Kinder miteinander ab und teilen Sie das dem Kind mit.

Zwei Orte zum Wohnen ergeben neue Möglichkeiten. Kinder lernen mit verschiedenen Regeln und Haltungen umzugehen. Erlauben Sie dem Kind, den anderen Elternteil gern zu haben und fördern Sie den Kontakt zum wegziehenden Elternteil weiterhin. Es ist wichtig, dass das Kind sich bei beiden Eltern wohl fühlt. Es soll unbeschwert zwischen den zwei unterschiedlichen Welten hin und her pendeln können.

Tolerieren Sie unterschiedliche Erziehungsstile.

Häufig entwickelt jedes Kind seine eigenen Strategien, wie es mit den Schwierigkeiten der Eltern umgehen kann. Vielleicht geht es in dieser Zeit nach draussen spielen. Haustiere können gute Spielgefährten für Kinder sein. Ebenso kann das Tagebuchschreiben dem Kind eine Hilfe sein, seine Gedanken und Gefühle zu verarbeiten.

Eine Trennung oder Scheidung dauert meist sehr lange. Sorgen Sie für ausreichend Momente, in denen Sie sich anderen Themen widmen und sich entspannen können.

Kinder entwickeln und verändern sich fortlaufend. Beruflich und privat bringt das Leben immer wieder Veränderungen mit sich. Das verlangt, dass getroffene Abmachungen ab und zu überprüft und allenfalls angepasst werden müssen.

Fachpersonen können in schwierigen Situationen Ihnen und ihren Kindern Unterstützung bieten.

Links

- Elterninformationen: www.wireltern.ch
- Elternmagazin: www.fritzundfraenzi.ch
- Hilfe für Alleinerziehende: SVAMV - Schweizerischer Verband für Alleinerziehende Mütter und Väter: <https://svamv.ch/>
- Elternkurse: www.starkeeltern-starkekinder.ch
- Beratungs- und Weiterbildungsstelle für Eltern, Kinderschutzzentrum, www.kszsg.ch: 071 243 78 78