

Alleinerziehend: Meine

ALLEINERZIEHENDE HABEN DIE SCHWIERIGE AUFGABE, KINDERBETREUUNG UND FAMILIENLEBEN ZU ORGANISIEREN UND DIE MATERIELLE EXISTENZ ZU SICHERN.



MANCHMAL KENNE ICH MICH GAR NICHT MEHR AUS.

„Mama und Papa haben oft gestritten. Papa war wenig zu Hause, hat viel gearbeitet. Aber am Wochenende haben wir etwas gemeinsam gemacht. Dann ist Mama mit mir ausgezogen. Jetzt streiten sie am Telefon oder wenn Papa mich abholt. Manchmal wünsche ich mir, dass wir alle wieder zusammenwohnen. Mama arbeitet, wenn ich in der Schule bin. Wenn ich nach Hause komme, ist sie schon da, und wenn sie länger arbeiten muss, passt Oma auf mich auf. Hab ich Schuld, dass Mama und Papa streiten? Weil ich nicht brav war oder was kaputt gegangen ist, oder ich nicht alleine schlafen konnte? Was könnte ich machen, dass Mama und Papa wieder zusammenziehen? Vielleicht, wenn ich ganz, ganz brav bin ... Ich hab oft Bauchweh, dann machen sich Papa und Mama Sorgen um mich. Mama und ich haben eine neue Wohnung. Ich hab da ein eige-

nes Zimmer, das ist sehr schön. Aber ich habe da keine Freunde. Papa hat unsere alte Wohnung. Auch dort habe ich mein eigenes Zimmer, aber auch viele Freunde, mit denen ich im Hof spielen kann. Leider ist da auch noch eine neue Frau bei Papa. Die mag ich gar nicht. Manchmal habe ich Angst, dass der Mama was passiert oder sie einfach nicht mehr da ist. Alles ist neu, manchmal kenne ich mich gar nicht mehr aus. Mache ich alles falsch? Kann man mich überhaupt lieb haben? Das einzig Schöne ist, wenn sich beide um mich Sorgen machen, dann streiten sie nicht und ich bekomme von beiden was geschenkt.“ (Florian, 7 Jahre)

KINDERTHERAPIE

Aus dieser Erzählung geht hervor, wie viele und unterschiedliche Gefühle, Gedanken, Handlungsversuche, Strategien, Sorgen und Belastungen in solchen Situationen bei Kindern auftreten: Trauer, Rück-

zug, Zweifel, Schuldgefühle, offene Fragen, Fantasien, unterbewusste Strategien, Ängste, Wut, Wünsche, Leistungsabfall in der Schule und Übernahme einer neuen Rolle zu Hause, wenn beispielsweise ein Junge die Vaterrolle übernimmt und den Mann im Haushalt stellen soll.

Es ist wichtig, all diese Gefühle und Bereiche in der Therapie anzuschauen, sie anzusprechen, anzuerkennen, wertzuschätzen und ihnen Platz und Raum zu bieten. Wir gehen gemeinsam der Frage nach: Was von diesen Gefühlen und Aspekten trifft bei mir zu? Sind meine Gefühle o.k.? Darf ich so sein? **Am Anfang ist es besonders wichtig, die Kinder zu stärken, zu stützen und ihnen Stabilität und Sicherheit zu bieten: Deine Gefühle und Wünsche sind normal. Du bist o.k., wie du bist! Du hast an dieser Situation keine Schuld!**

Die Sicherheit zu haben, sich jemandem Außenstehenden anvertrauen zu können, ist oft schon für sich genommen entlastend und hilfreich. Der nächste Schritt ist Klarheit und Struktur in diese Situation zu bringen. Das ist für die Kinder ganz wichtig. Je mehr Klarheit und Struktur sie von jedem der Beteiligten bekommen, desto leichter finden sie sich in dieser Situation zurecht und können sich mit ihren Gefühlen auseinandersetzen. Unklarheit, Verwirrung und Geheimnisse sind schlimmer als eine vielleicht auch schmerzende Wahrheit.

Weiters müssen die Kinder in ihrer Rolle als Kind bleiben dürfen, damit sie sich gesund entwickeln können. Daher muss man darauf achten, diese Rollen wieder zurechtzurücken, falls sie durcheinander gekommen sind. Unpassende Aufgaben müssen wieder dorthin zurück, wo sie hingehören:

e Eltern leben getrennt

Vater, Mutter, ErzieherIn, PartnerIn, Mann im Haus usw.

ELTERNGESPRÄCHE

Neben der Kindertherapie sind die Erziehungsberatung und die Elterngespräche zentral und wichtig. Dabei können folgende Fragen behandelt werden: Wie gehe ich mit der Situation um? Was ist wichtig, hilfreich? Was darf nicht geschehen? Wir vermitteln den Eltern: ihre Gefühle sind o.k. und können auch gegenüber den Kindern geäußert werden. Zugleich muss auseinandergehalten werden: Was geht das Kind an und was den/die Partner/in. **Die Kinder brauchen vor allem Klarheit und Wahrheit. Geheimnisse beunruhigen. Klare Strukturen, Grenzen und Rituale hingegen geben Sicherheit in dieser schwierigen Situation.**

In den Elterngesprächen werden auch Dinge benannt, die vermieden werden sollten: Kinder sollten z. B. nicht als „Boten“ oder Übermittler von Nachrichten zum/zur Expartner/in herhalten müssen. Ebenso ist jeder Druck auf die Kinder zu vermeiden, z. B. durch die Frage „Wen hast du lieber?“ oder durch Erziehungsmittel wie „Wenn du das nicht tust, darfst du nicht mehr zum Papa“. Kontraproduktiv ist es auch, wenn Streitigkeiten über die Kinder ausgetragen werden, versprochene und klar geregelte Besuchstermine nicht eingehalten werden, der Expartner vor den Kindern schlecht gemacht wird, Verwirrung durch unklare Aussagen entsteht (z. B. ob jemand auszieht oder nicht auszieht), oder wenn Rollen unzulässig von den Erwachsenen auf die Kindern übergehen (z. B. der um ein Jahr ältere Bruder übernimmt die Vaterrolle

und erzieht die kleineren Geschwister mit). Oft kann durch diese begleitende Erziehungsberatung soviel geklärt und gelöst werden, dass die Probleme kleiner werden und diese Eltern und Kinder ohne unsere Hilfe weiter kommen. Schließlich müssen auch Alleinerziehende nicht alles alleine machen. Wir ermutigen dazu, Ausschau zu halten: Wo kann ich mir Hilfe und Unterstützung holen? Vielleicht bei Großeltern, FreundInnen, in einem Hort, in Form von Abmachungen mit dem/der Ex-Partner/in usw.

RAHMENBEDINGUNGEN

Nachhaltige Verbesserungen werden auch durch entsprechende Rahmenbedingungen erreicht. Deshalb behalten wir immer im Auge: Ist durch die Trennung ein Wohnungswechsel passiert? Ist das Kind in einer neuen Umgebung, wo Freundinnen und Freunde fehlen? Auch in diesem Punkt kann man unterstützen, indem man zuhört und versteht, dass das für das Kind eine extreme Tragweite und Dimension hat. Ihm Zeit geben und es ermutigen neue Freunde zu treffen oder zu den alten Freunden den Kontakt so weit wie möglich aufrechtzuerhalten. Zeit zu geben ist überhaupt sehr wichtig. Erwachsene und Kinder brauchen Zeit, um gewisse Situationen zu verarbeiten.

Bei Kindern kommt erschwerend hinzu, dass sie meistens vor vollendete Tatsachen gestellt werden und bei der Trennung nicht mitentscheiden können. Das ist auch nicht nötig. Dennoch muss man sich in ihre Situation hineinversetzen, ihre Probleme mitbedenken und ihnen Raum und Zeit geben, damit zurechtzukommen.

VIELES HAT SICH GEÄNDERT.

„Ich bin gern zu Helen gegangen, wir haben gespielt, was ich wollte und geredet, was mir wichtig war. Manchmal hat sie etwas gefragt, aber nicht zu viel. Ich hab mir auch Sorgen machen dürfen und ich durfte auch wütend sein, schreien und mit Polster werfen. Und wenn es Sachen gab, die ich mir allein der Mama oder dem Papa nicht sagen traute, habe ich das mit Helen gemacht.“ (Florian, 7 Jahre)



Verein für Alleinerziehende und getrennt lebende Eltern

Beratungszentrum

Gürtelstraße 3, 4020 Linz
Tel.: 0732 / 65 42 70 Fax: -20
E-Mail: beratung@alleinerziehend.at

Wohngruppe

Spaunstraße 1, 4020 Linz
Tel./Fax: 0732 / 341573
E-Mail: wohngruppe@alleinerziehend.at

Onlineberatung

online@alleinerziehend.at

Diskussionsforum

www.alleinerziehend.at

Bankverbindung

hypo OÖ: BLZ 54.000 / Girokonto 371443



Helen Schink

Psychotherapeutin,
Integrative Gestalttherapeutin

Mitarbeiterin von „Alleinerziehend“ - Verein für Alleinerziehende und getrennt lebende Eltern, Linz