



BEDÜRFNISSE DER KINDER

Als Eltern eine sichere Basis sein - so können Kinder die Erfahrung machen, dass sie im Vertrauen Neues wagen und sich auf Schutz verlassen können.

Durch Eingehen auf die persönlichen Bedürfnisse der Kinder wird ihnen ein Gefühl der Geborgenheit vermittelt.

Klare Tagesstrukturen, kindgerechte Verantwortlichkeiten und besondere Rituale in der Familie sorgen für Verlässlichkeit, Vertrautheit, Nähe.

Körperliches Wohlbefinden, Zuwendung und eine Umgebung, in der sich das Kind erproben und auslassen kann, helfen durch starke Zeiten.

Eingebundensein in unterstützende und verbindliche Beziehungen sowohl innerhalb als auch außerhalb der Familie

- * vertraute und verfügbare Bezugspersonen vermitteln emotionale Sicherheit
- * tragfähige Verbindungen zu Menschen, die wichtig sind und gut tun, bedeuten auch soziale Anerkennung - vor allem der Kontakt zu Gleichaltrigen ist bei familiären Veränderungen besonders wertvoll
- * die Verbundenheit mit der Welt, mit der Natur öffnet für das Erleben von innerem Ankommen

Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und Stärken

- * eine positive Sicht auf sich selbst, Gesehen-Werden im eigenen Wesen und in den besonderen Begabungen zählt zu den Grundbedürfnissen des Menschseins und wird durch die kindliche Lernbereitschaft entwickelt

Im Trennungsprozess: Kinder brauchen Antworten, die sich an ihrem Alter, ihren Wünschen und Bedürfnissen orientieren und die anschaulich sind - und Eltern, die für das Kind wirklich da sind.

als generelle Haltung: das Kind ermutigen, Halt und Sicherheit geben, stärkendes Mitgefühl zeigen und körperliche Nähe anbieten, für Gespräche verfügbar sein, sich Zeit nehmen

als Eltern: klare Absprachen finden, Kontaktaufnahme mit dem anderen Elternteil nach Wunsch ermöglichen ("niemand ist verloren gegangen"), ungestörte Telefonate für zwischendurch, verlässliche Besuchszeiten, kein abwertendes Reden über den anderen Elternteil, unterschiedliche Lebensstile in beiden Haushalten zulassen, Beziehungskonflikte nicht auf die Kinder übertragen

als Hilfestellung bei all den kommenden Veränderungen: Rituale für die Übergabe finden, gemeinsame Aktivitäten (zwischen Elternteil und Kind) von früher beibehalten, Alltagsroutine weiterführen, anstehende Veränderungen in Gesprächen vorbereiten (und je nach Alter die Kinder auch miteinbeziehen)

und vor allem: **Kind darf Kind bleiben!**