



KINDERN VON DER TRENNUNG ERZÄHLEN

Die Art und Weise, wie Kinder über eine Trennung informiert werden, prägt die Atmosphäre, wie sie sich auf künftige Veränderungen einstellen.

Klarheit finden – Entscheidung treffen – handeln in die Verantwortung gehen

Erst wenn sich Eltern im Klaren darüber sind, wie es mit den Kindern weitergeht, sollten sie gemeinsam mit ihnen sprechen.

Gleichzeitig ist es wichtig, dass die Eltern nicht versuchen, ihren Kindern über einen längeren Zeitraum etwas vorzuspielen. Kinder spüren oft viel mehr, als Eltern wahrhaben wollen.

Zum Wohle der Kinder miteinander kommunizieren - und dabei gut abstimmen, wie & wann und mit welchem Wortlaut die Kinder informiert werden.

Was und wie viel man Kindern bezüglich Trennungsgrund erklären sollte, ist vom Alter und vom Kind abhängig (sorgfältig überlegen! keine Details!) ... Antworten finden, die dem Kind Mut machen und ihm den Übergang zu der neuen Lebensform der Familie erleichtern.

Nach Möglichkeit das Gespräch gemeinsam führen – und abwechselnd sprechen, beide tragen die Verantwortung und Konsequenz aus ihrem Handeln ... für einen unterstützenden Rahmen und ausreichend Zeit sorgen, auf die Kinder eingehen, das eigene Befinden ein Stück weit hinten stellen und emotional stabil bleiben.

Hauptbotschaft „wir werden als liebevolle Eltern bestehen bleiben“ – danach handeln!

Im Gespräch das Verbindende betonen – das hervorheben, was an positiven Dingen bleibt, was an Unterstützung jetzt passiert, welche neuen Chancen kommen ... versuchen, eine gewisse Zuversicht auszustrahlen.

Die Verantwortung („Schuld“) von den Kindern nehmen – betonen, immer wieder betonen, dass die Kinder nichts getan haben, was die Trennung ihrer Eltern hätte verursachen können – die „Schuldfrage“ müssen die Erwachsenen unter sich ausmachen ... auch die Verantwortung für zukünftige Entscheidungen als Elternaufgabe ansprechen, das entlastet.

Zeit und Raum zum Verarbeiten geben - ermutigen, über Fragen und Anliegen offen zu sprechen, immer wieder, auch nach dem Gespräch. Empfindungen und Ängste der Kinder wahrnehmen und lindern.

Mit dem Kind zusammenzusein, körperliche Nähe im Gespräch beruhigen es weit mehr als alle Erklärungen der Welt ... Gefühle nicht bestreiten, jedoch vermitteln, dass es Möglichkeiten gibt, damit zurechtzukommen.

Spürbare Übergangshilfe leisten - Kinder müssen ganz konkret die Erfahrung machen, dass sie nicht verlassen werden, daher die Beziehung zum abwesenden Elternteil in Wort und Tat stärken.

Z.B. gleich einen bestimmten Zeitpunkt für den ersten Anruf oder Besuch ausmachen, oder regelmäßige Papa (Mama)Tage vereinbaren.