

## Tipps für Familien in Trennung

Familien erleben durch das Wegfallen sozialer Strukturen, wie sie z.B. Kindergarten, Schule oder Vereine bieten, zum Teil positive Veränderungen in ihrem Alltag, es können aber auch Belastungen auftreten. Diese spüren im Besonderen auch Kinder und Jugendliche, die die Trennung der Eltern erlebt haben bzw. deren Eltern sich trennen werden.

Wir möchten Ihnen Impulse geben, die Sie in dieser mehrfach herausfordernden Zeit unterstützen können:

### In Verbindung bleiben



Ermöglichen Sie Ihrem Kind Kontakt zum nicht im Haushalt lebenden Elternteil über Telefonate, das Senden von Nachrichten und Bildern, Sprachnachrichten und Videotelefonie. Sollte dies Ihrem Kind alleine noch nicht möglich sein, helfen Sie ihm, Kontakt herzustellen. Ihr Kind macht sich sicherlich Gedanken oder hat vielleicht Sorgen und Ängste wie es Papa oder Mama jetzt geht. Auch einen Brief oder eine Postkarte zu schreiben, eine Zeichnung oder sich gegenseitig ein Foto zu schicken, ist eine schöne Möglichkeit, um einer liebevollen und verlässlichen Verbindung Ausdruck zu geben.

### Zusammensein erleichtern



Wenn Sie noch zusammenleben, versuchen Sie Streit zu vermeiden. Angespante und „schweigende“ Familiensituationen sind für Sie und auch für Ihr Kind stressig (und auch das Immunsystem leidet)! Halten Sie sich - soweit es möglich ist - in getrennten Räumen auf und spielen, basteln, malen und beschäftigen Sie sich abwechselnd mit Ihrem Kind, wenn es gemeinsam nicht mehr gehen sollte. Ihr Kind freut sich über Ihre besondere Zuwendung und Aufmerksamkeit. Spielen und kreatives Gestalten tut auch Ihnen gut!

### Krise als Chance



Gerade kollektive Krisenzeiten sind eine Chance, die eigenen Probleme und Konflikte etwas in den Hintergrund zu rücken und dem Bedeutung zu geben, was wirklich wichtig und schützenswert ist. Ihr Kind ist es in jedem Fall! Vielleicht finden Sie sogar eine bessere Gesprächsbasis mit dem Vater/der Mutter Ihres Kindes. Einen Versuch wäre es wert.

In Krisenzeiten braucht Ihr Kind Sie als Eltern, denn als Mama und Papa sind und bleiben Sie immer wichtig. Auch wenn Sie sich als Paar getrennt haben oder trennen werden, für Ihr Kind gehören Sie beide immer zu seiner Familie. Wie im Regenbogen, ist jede Farbe gleichwertig. Gemeinsam mit den anderen Farben bilden sie ein Ganzes. So ist jeder Einzelne gleichermaßen

wichtig. Der Regenbogen vereint Gegensätze – Sonne und Regen – und verbindet sie. Als Symbol steht er für Aufbruch, Veränderung und Frieden und gilt als Zeichen der Toleranz und Akzeptanz, der Vielfalt von Lebensformen und der Hoffnung. Das Symbol des Regenbogens stärkt unsere Zuversicht!

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen und Ihren Kindern Gesundheit, eine positive und verbindende Zeit und hoffen, dass Sie und wir alle aus dieser Krise gestärkt hervorgehen!

Ihr RAINBOWS-Team

