

Literatur für Eltern

...und was ist mit mir?

Hrsg.: Dagmar Bojdunyk-Rack, Birgit Jellenz-Siegel, Monika Pretenthaler; Silvia Tuider; Steirische Verlagsgesellschaft 2005



Trennung oder Scheidung der Eltern, Tod eines Elternteils, das sind massive Verlusterlebnisse für Kinder, die oft Hilfe von außen brauchen, um damit fertig zu werden. RAINBOWS - "Für Kinder in stürmischen Zeiten" bietet sie! Der Bundesverein RAINBOWS begleitet Kinder und Jugendliche mit Trennungs- und Verlusterfahrungen. Diese werden bei der Bewältigung ihrer Trauer unterstützt und es wird ihnen geholfen, mit ihrer neuen Familiensituation besser zurechtzukommen. Kinder und Jugendliche, die von der Trennung bzw. Scheidung ihrer Eltern oder vom Tod eines Elternteils betroffen sind, erleben die Veränderungen ihrer vertrauten Welt auf andere Weise als Erwachsene. Sie fühlen sich meist hilflos und es fällt ihnen schwer, ihre Gefühle auszudrücken und aktiv Unterstützung zu suchen. Im vorliegenden Buch wird die Befindlichkeit dieser Kinder und Jugendlichen aus unterschiedlichen beruflichen wie persönlichen Perspektiven dargestellt. Neben anerkannten Fachleuten kommen Personen aus dem psychosozialen, pädagogischen, therapeutischen, juristischen und medizinischen Bereich zu Wort. Sie stellen aus ihren unterschiedlichen beruflichen Blickrichtungen dar, wie sie diese Kinder und Jugendliche erleben und welche Möglichkeiten der Unterstützung gegeben sind. Mit den Text- und Bildbeiträgen von betroffenen Erwachsenen und Kindern wird neben der theoretischen Reflexion auch dem konkreten Zugang Raum gegeben und ermöglicht so den LeserInnen eine intensive und umfassende Auseinandersetzung mit diesem aktuellen Thema.

zu bestellen unter: office@rainbows.at

Scheidungskinder – Wege der Hilfe

Helmut Figdor; Psychosozial-Verlag; 3. Auflage 2000



Der Autor stellt sich in diesem Buch die Frage: Wie kann den Kindern konkret geholfen werden, die Trennung ihrer Eltern zu bewältigen? Auf der Grundlage seiner langjährigen Erfahrungen als Psychoanalytiker, Kinderpsychotherapeut und Erziehungsberater beschreibt Figdor, wie die Eltern ihren Kindern bei dieser Aufgabe helfen können; wie die angesichts neuer Partner der Eltern auftretenden Probleme zu lösen sind; auf welche Weise es professionellen Helfern gelingt, die Eltern zu befähigen, ihren Kindern die notwendige Hilfe auch wirklich geben zu können; wie man erkennen kann, ob ein Kind darüber hinaus psychotherapeutischer Hilfe bedarf; und welche methodischen und technischen Gesichtspunkte in der Arbeit mit Kindern und/oder Eltern bedacht werden müssen. Das Buch wendet sich zwar in erster Linie an professionelle Helfer (Therapeuten, Erziehungsberater, Sozialarbeiter, Familienrichter usw.), kann jedoch auch für persönlich betroffene Eltern eine große Hilfe sein.

Scheidungskinder. Was Kinder empfinden. Wie Eltern sich verhalten sollten

Elke Fuhrmann-Wönkhaus; Humboldt 2012 (2. erweiterte Auflage)



Wie erleben Kinder die Scheidung ihrer Eltern? Und wie gehen Eltern damit um? Häufig machen sie sich Vorwürfe, wenn ihre Kinder leiden, fühlen sich schuldig und hilflos. Dieser praxisnahe Ratgeber zeigt Eltern, wie sich bei einer Trennung dem Kind gegenüber richtig verhalten. Mit einfühlsamen Ratschlägen hilft er ihnen, diese Lebenssituation zu bewältigen.

Rückenwind für Scheidungskinder Ein Ratgeber für verantwortungsbewusste Eltern

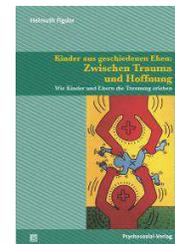
Veronika Richter; Kneipp Verlag 2011



Die Autorin begleitet Kinder und Eltern durch Trennungssituationen und in neue Familienkonstellationen. Für Kinder sind diese Umstellungen oft sehr schwierig und viele Eltern machen es ihren Kindern auch nicht gerade leichter: Ärger, Zorn, Verbitterung stehen im Vordergrund, die Emotionen gehen hoch, was den Expartner anbelangt, die Kinder bleiben dabei oft auf der Strecke oder werden als Druckmittel eingesetzt. Dieser Ratgeber zeigt, wie man als Eltern auch im Trennungsfall verantwortungsbewusst und liebevoll bleiben kann, was den Kindern den Rücken stärkt und wie sie in neue Situationen hineinwachsen können. Dazu braucht es Geduld und Rücksichtnahme, Aufarbeitung der eigenen Gefühle und Vertrauen - den Kindern zuliebe. Aus dem Inhalt: Wie sagen wir unserem Kind, dass wir uns trennen? Kann ein Kind zwei Zuhause haben? Wie kommt unser Kind mit den unterschiedlichen Erziehungsstilen von Mutter und Vater zurecht? Es gibt einen neuen Partner/eine neue Partnerin in meinem Leben, was muss ich beachten?

Kinder aus geschiedenen Ehen

Helmut Figdor; Psycho sozial-Verlag 2012



Dass viele Kinder unter der Scheidung ihrer Eltern leiden, ist heute unbestritten. Wie aber wirkt sich eine Scheidung langfristig auf die psychische Entwicklung aus? Welche Gefahren, aber auch welche Chancen birgt sie? Dieses Buch basiert auf Erkenntnissen, die ein Forschungsprojekt des Instituts für Angewandte Psychoanalyse in Wien ergeben hat. Figdor beschreibt die individuell verschiedene Psychodynamik des kindlichen Scheidungserlebens in Abhängigkeit von der Hilfestellung, die das Kind durch die Umwelt, vor allem durch die Eltern, erfährt, und kommt zu der Einsicht, dass sichtbare Symptome nichts über tatsächliche Belastung, Bewältigung und langfristige Auswirkungen aussagen. Ein besonderes Augenmerk wird auf die Vorgeschichte der Scheidung gelegt. Auch die Gründe für das Versagen der Umwelt, die notwendigen Hilfestellungen zum Verarbeiten des Scheidungserlebens zu geben, werden diskutiert.

Mut zur Trennung Plädoyer für eine mutige und produktive Entscheidung - Kinder brauchen Aufrichtigkeit

Jutta Marha Beiner; Systemed 2013



»Mut zur Trennung« ist ein mutiges Buch. Und überfällig: Bei knapp 200.000 Scheidungen pro Jahr schließt dieses Buch eine Lücke im Ratgebermarkt. Denn es stellt nicht nur die Grundproblematiken einer Trennung und deren Folgen deutlich heraus. Es betont auch die positiven Kräfte, welche Scheidungen freisetzen können. Wissenschaftlich fundiert bietet Jutta Marha Beiner so eine notwendige Lebenshilfe. Sie leitet die Leser durch jede Phase der Trennung und stiftet Mut. Mut, den zerbrochenen Lebensentwurf nicht als Schlusspunkt zu sehen, sondern als Aufbruch. Mut, die eigene Rolle als Vater oder Mutter klar zu erkennen und Verantwortung zu übernehmen. Denn wissenschaftliche Studien zeigen auch für Kinder positive Effekte bei integeren Entscheidungen und richtigem Verhalten.

**Kinder und Scheidung (Obsorge auf österreichisch)
Was sie vor und nach der Scheidung beachten müssen**

Ewald Maurer; Manz Verlag Wien 2013



Scheidungen werfen für Familien viele rechtliche Fragen auf, die dieser Ratgeber gezielt beantwortet, zum Beispiel: Welche Rechte haben Eltern & Kinder? Welche Punkte sollten Sie schon vor der Scheidung beachten? Welche Vorteile bietet Ihnen eine Trennungsvereinbarung? Wie kann das Besuchsrecht geregelt werden? Wie wird der Unterhalt berechnet und was können Sie tun, wenn dieser ausbleibt? Was darf der neue Lebenspartner in Bezug auf die Kinder? Welche Rolle spielt das Jugendamt?

Neu in der 3. Auflage: Ausweitung der gemeinsamen Obsorge, Doppelnamen für Kinder und Familien, Gleichbehandlung unehelicher und ehelicher Kinder, Zulässigkeit des Obsorgeantrags lediger Väter u.v.m.

E-Book

Glückliche Scheidungskinder

Remo H. Largo, Monika Czernin; Piper 2015



Doch, es ist möglich: glückliche Scheidungskinder. Das ist die ebenso klare wie wichtige Botschaft von Remo Largo und Monika Czernin: Auch nach einer Trennung können die Eltern gut für das Wohl ihrer Kinder sorgen und sie für die Herausforderungen des Lebens stärken. Im Mittelpunkt des Buches steht dabei der Leitgedanke einer »unkündbaren Elternschaft«. Ob getrennt oder zusammen, alleinerziehend oder in einer Patchworkfamilie. Wie eine solche unkündbare Elternschaft gelingen kann, zeigt dieses Buch.

Bei OSTERWOLDaudio auch als Audio-Download erhältlich

Ich bin jetzt zehn. Ein Junge schreibt seinem Vater

Jonas Kaurek, edition a 2015



Sein größter Wunsch ist, dass er seinen Vater öfter sieht, doch der meldet sich so gut wie nie. Deshalb hat Jonas, 10, sich entschlossen, ihm diesen langen Brief zu schreiben. Er erzählt ihm darin, wer er ist, wie er denkt und wie er lebt. Dabei trifft er, ohne es zu wissen, mitten ins Herz einer Gesellschaft, der es an Vätern mangelt. Eine wahre Geschichte, ein Buch, das jeder Vater und jeder Sohn, jede Mutter und jede Tochter lesen sollte.

**Ein Funkspruch von Papa
Therapeutische Geschichten zu Trennung und Verlust**

Erika Meyer-Glitz; iskopress 2017



Die Autorin, Ärztin sowie Paar- und Familientherapeutin beschreibt in 16 Kurzgeschichten, wie Kinder Verlust oder Tod von geliebten Personen erleben. Wenn Eltern, Therapeuten und Pädagogen Kindern in Trennungssituationen geeignete Geschichten vorlesen und mit ihnen darüber sprechen, kann das sehr hilfreich sein. In einer ruhigen Atmosphäre der Gemeinsamkeit und Geborgenheit entsteht Raum für Fragen, die das Kind beschäftigen (unbegründete Schuldgefühle, Zukunftsängste u. Ä.) und für entlastende Antworten. Für Kinder zwischen 6 und 12 Jahren.

Familie geht auch anders

Wie Alleinerziehende, Scheidungskinder und Patchworkfamilien glücklich werden

Matthias Ochs, Rainer Orban; Carl-Auer 2017



An Beispielen von biologischen Zwei-Eltern-Familien, von Alleinerziehenden und Patchworkfamilien erläutern die beiden Psychologen, was notwendig ist, um glücklich und zufrieden in der jeweiligen Familienform zu leben, wie Geborgenheit, Offenheit und Selbstvertrauen in jeder Beziehung erreicht werden können oder wie selbst eine Scheidung für Eltern und Kinder zur Chance werden kann. Leicht verständlich vermitteln sie aktuelle Forschungserkenntnisse und zeigen den Lesern, was daraus für die konkrete Alltagspraxis folgt. So vermitteln die Autoren auf angenehme Weise, dass nicht die Form, sondern die Beziehungsqualität innerhalb der Familie darüber entscheidet, ob ein Kind gesund aufwächst.

**Trennung ohne Rosenkrieg
Ein psychologischer Wegweiser**

Gisela Hötter-Ponath; Klett-Cotta 2018 (3. Auflage)



Das Buch der erfahrenen Paartherapeutin Gisela Hötter-Ponath versteht sich als Wegweiser durch die schmerzhafteste Situation der Trennung. Es vermittelt psychologisches Wissen und enthält Beispiele, wertvolle Selbsttests, praktische Anregungen und konkrete Tipps - sowohl für den verlassenen Partner als auch für den verlassenden. Es werden die Perspektiven beider Seiten beschrieben. Das Buch orientiert sich an den typischen Phasen, wenn zwei auseinandergehen: - Den Anfang vom Ende erkennen - Die Achterbahnfahrt der Gefühle besser verstehen - Mit Verlust, Trauer, Wut und Schuldgefühlen umgehen - Die Kinder möglichst gut schützen - Alleinsein bewältigen - Abschied nehmen und loslassen - Eine neue Lebensform finden.

leider vergriffen

**Trennung mit Kindern – was nun?
Ratgeber für betroffene Eltern**

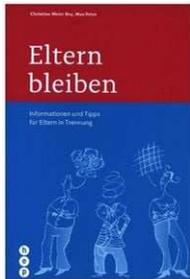
Liselotte Staub; hogrefe 2018



Eltern sind oftmals unsicher, was das Vorgehen bei einer Trennung betrifft. Was ist das Beste für das Kind? Wie können Schwierigkeiten erkannt und angegangen werden? Der Ratgeber macht die Eltern im ersten Teil mit ihrer eigenen Situation vertraut. Erst wenn sie diese verstehen, sind sie in der Lage, die Paarebene von der Eltern-Ebene zu trennen und sich mit den Anpassungsproblemen der Kinder zu beschäftigen. Nach einer Erörterung der unterschiedlichen Gewöhnungs- und Verhaltensprobleme der Kinder beschäftigt sich die Autorin mit der Frage, was Eltern ganz konkret tun können, damit sich die Kinder nach der Trennung ihrer Eltern gesund und schadlos weiterentwickeln. Im dritten Teil, dem Kernstück dieses Ratgebers, erhalten Eltern praktische Erziehungs- und Verhaltensratschläge, die die Anpassung des Kindes an die neue Situation nach der Trennung der Eltern nachweislich und nachhaltig erleichtern. Anschauliche Beispiele unterstützen das Verständnis und den Transfer auf die eigene Situation.

**Eltern bleiben
Informationen und Tipps für Eltern in Trennung**

Christine Meier Rey, Max Peter; hep Verlag 2019 (3. Auflage)



Die Broschüre berät Eltern, wie sie zusammen mit ihren Kindern eine Trennung oder Scheidung angehen können. Sie vermittelt Paaren, die auseinandergelassen, Anregungen und konkrete Tipps für die Begleitung der Kinder durch die bevorstehende schwierige Zeit. Nach dem Grundsatz, dass getrennte Paare Eltern bleiben, gehen die beiden Fachleute auf vielfältige Fragen ein, die sich zur Situation von betroffenen Kindern vor und nach der Trennung oder Scheidung der Eltern stellen.

Trennungskinder

Wie Eltern und ihre Kinder nach Trennung und Scheidung wieder glücklich werden

Claus Koch; Patmos 2019



Was geht in Kindern und Jugendlichen vor, deren Eltern sich trennen? Und wie kommen die Erwachsenen mit ihren eigenen oftmals schwierigen Gefühlen klar? Der Psychologe und Bindungsexperte Claus Koch entwirft auf der Grundlage neuester wissenschaftlicher Studien Perspektiven, wie Eltern und ihre Kinder eine Trennung oder Scheidung am besten bewältigen. Das Buch zeigt auf, wie Eltern den existenziellen Bedürfnissen ihrer Kinder nach Geborgenheit und Sicherheit, nach Anerkennung und Selbstwirksamkeit gerecht werden können, ohne sich selbst aus den Augen zu verlieren. So kann nach der Trennung wieder Mut und Zuversicht wachsen für ein neues und glückliches Leben.

**Praxisratgeber Wechselmodell
Wie Getrennterziehen im Alltag funktioniert**

Hildegund Sünderhauf; Springer 2020



Wechselmodell (D), Doppelresidenz (A), Alternierender Obhut (CH) nennt man ein Konzept des Getrennterziehens nach Trennung/Scheidung, bei dem beide Eltern ihre Kinder ungefähr zu gleichen Teilen abwechselnd betreuen und so im Alltag des Kindes weiterhin eine tragende Rolle spielen. Statt Aufteilung in einen Alleinerziehenden und einen Besuchselternteil, bleiben Mutter und Vater gleichberechtigt und -verpflichtet in ihrer elterlichen Verantwortung und somit den Kindern als enge Bezugspersonen erhalten. Von diesem Betreuungsmodell können Kinder, Mütter und Väter profitieren.

Was in Skandinavien längst der Normalfall ist und in vielen Ländern sogar gesetzliches Leitbild, wird auch in Deutschland, Österreich und der Schweiz immer häufiger gelebt und gerichtlich angeordnet.

Wenn getrennt erziehende Eltern sich für ein Betreuungsmodell entscheiden wollen, haben sie Fragen nach den psychologischen Folgen für ihre Kinder, zu den Vor- und Nachteilen der Betreuungsmodelle, den Voraussetzungen und Grenzen des Möglichen, den rechtlichen Rahmenbedingungen, aber auch viele praktische Fragen: Wie soll das in unserem Alltag funktionieren?

Scheidungskindern helfen

Susanne Strobach; 4. Überarbeitete und erweiterte Auflage Beltz Juventa 2021



Über ein Drittel aller Ehen wird nach einigen Jahren wieder geschieden – betroffen davon sind auch die Kinder. Deren Reaktionen bleiben nicht aus. Dieses Buch möchte sowohl Eltern als auch alle, die beruflich mit Kindern zu tun haben, dabei unterstützen, das Thema Scheidung und Trennung mit den betroffenen Kindern zu thematisieren und aufzuarbeiten.

Die durchschnittliche Ehedauer liegt aktuell in Deutschland bei 14,8 Jahren, in Österreich bei 10,5. Das ist weit weg von einer lebenslangen Verbindung. Nicht erfasst sind hier alle Paare, die ohne Trauschein zusammenleben und sich nach ein paar Jahren wieder trennen. Die Vielzahl dieser Paare hat Kinder, die mit der Trennung ihrer Eltern zurechtkommen müssen. Für Eltern eine besondere Herausforderung, da sie neben ihrer eigenen emotionalen Verletzung auch noch Fels in der Brandung für ihre Kinder sein und diese vor allem Leid beschützen wollen.

Das Buch unterstützt sowohl Eltern als auch alle, die beruflich mit Kindern zu tun haben. Es ist unschätzbare Hilfe und Begleiter auf dem Weg, das Thema Scheidung und Trennung achtsam, heilsam und ermutigend aufzuarbeiten. Mit einem Gastbeitrag von Jörg Mangold und komplett neu illustriert von Matthieu Hess.

Getrennte Eltern – gemeinsame Kinder

Ein Ratgeber für alleinerziehende Mütter und Väter. Obsorge und Kontaktrecht – Unterhalt – staatliche Hilfen

Eva Schmelz; Linde populär 2020



Der Ratgeber für Single-Eltern

Nach einer Trennung haben Mütter und Väter mit großen Herausforderungen zu kämpfen. Zum Schmerz über das Scheitern der Beziehung kommt oftmals der Kampf um die Kinder. Auch wenn es das Paar, das man einmal war, nicht mehr gibt, soll den gemeinsamen Kindern ein unbeschwertes Aufwachsen mit beiden Elternteilen ermöglicht werden. Doch das ist leichter gesagt als getan. Die Realität des österreichischen Familienrechts konfrontiert getrennt lebende Mütter und Väter mit oft ungeahnten Schwierigkeiten.

Familienrechtsexpertin Eva Schmelz bespricht in ihrem Ratgeber alle Themen, die für alleinerziehende Mütter und Väter wesentlich sind:

- Wie können so essenzielle Punkte wie Obsorge, Kindesunterhalt und Kontaktrecht geregelt werden?
- Welche Schritte sind in Bezug auf Namensrecht und Vaterschaftsfeststellung zu setzen?
- Welche Unterstützungsleistungen gibt es und wie bekommt man sie?
- Was ist zu tun, wenn der Ex-Mann nicht zahlt?
- Welche Möglichkeiten hat man, wenn die ehemalige Partnerin den Kontakt zu den Kindern verhindert?
- Und welche Hilfen können Mediation, Elternberatung oder Jugendamt anbieten?

Mit vielen Fallbeispielen, rechtlichen Hintergrundinformationen und Mustervereinbarungen unterstützt dieses Buch getrennt lebende Mütter und Väter bei der Bewältigung ihres herausfordernden Alltags als Single-Eltern.

Doppelresidenz – ein Betreuungsmodell für uns?



Gute Lösungen für getrenntlebende Familien – das ist das Ziel, das sich die Initiative „getrennt gemeinsam Eltern sein“ gesteckt hat. Jede Familie ist anders und so ist auch für jede Familie etwas anderes gut. Für immer mehr Eltern gewinnt Doppelresidenz an Bedeutung. Information ist daher wichtig, um sich gut entscheiden zu können. Deshalb hat die Initiative eine Informationsbroschüre erarbeitet. In dieser Broschüre stellen wir Ihnen das Betreuungsmodell der Doppelresidenz vor, bei dem ein Kind annähernd gleich viel Zeit bei beiden Elternteilen verbringt. Wir bieten wichtige sachliche Informationen rund um das Thema, sodass Sie als Eltern zu einer Entscheidung gelangen können, ob das Modell für Sie und Ihre Kinder geeignet ist. An erster Stelle steht immer das Wohl des Kindes und der Eltern als Grundlage für ein gutes Miteinander in dieser herausfordernden Lebensphase.

Bestellmöglichkeit oder Download unter:
www.getrenntgemeinsam.at/publikationen

**Eltern bleiben nach der Trennung
 Was Ex-Partner für sich und ihre Kinder wissen sollten**

Marianne Nolde; Knaur 2020



Ein Mutmach-Buch für Trennungseltern von einer erfahrenen Familienpsychologin. Kompetenter Rat, verständnisvoll und persönlich im Ton. Wie können Eltern und Kinder gestärkt aus einer Trennung hervorgehen? Wie gelingt es, gemeinsam die richtigen Weichen für die ganze Familie zu stellen, wenn man noch mit den eigenen verletzten Gefühlen zu kämpfen hat? Die erfahrene Familienpsychologin Marianne Nolde hat mit vielen Trennungsfamilien gearbeitet und selbst eine Scheidung erlebt. Sie weiß, worauf es ankommt, damit Eltern und Kinder diese einschneidende Zeit gut verkraften. So zeigt sie Wege auf, wie man einfühlsam mit den Reaktionen des Kindes auf die Trennung umgeht und einen fairen Umgang mit dem Ex-Partner findet. Sie gibt praktische Tipps, wie Trennungseltern weiterhin gut miteinander kommunizieren, wie man aus der Opfer-Falle herausfindet und wie man trotz Trennung als Eltern ein Team bleibt.

Dieses Buch bietet umfassenden und kompetenten Rat, wie Scheidungseltern für sich selbst und für ihr Kind den bestmöglichen Weg für die Zukunft finden.

**Geborgen und stark
 Wie Eltern in Trennung Orientierung und Halt geben**

Jesper Juul, Mathias Voelchert; Kösel 2021



Getrennte Wege gehen, kompetente Eltern bleiben. Wenn sich Eltern trennen, ist das oft schmerzlich und stellt sie vor die schwierige Aufgabe, diesen Schritt familierverträglich zu vollziehen. Wie berücksichtigt man die Gefühle und Reaktionen der Kinder am besten? Wie spricht man mit ihnen, um die Situation zu erklären? Wie lässt sich das Familienleben in zwei Haushalten verlässlich gestalten, sodass die Bedürfnisse aller berücksichtigt werden? Und was tun, wenn es hakt? In diesem Buch gibt der renommierte Familientherapeut Jesper Juul kompetente und authentische Antwort darauf, wie Eltern die Trennungssituation für ihre Kinder einfühlsam gestalten und so dafür sorgen, dass diese weiterhin geborgen und stark aufwachsen.

**Mit Kindern durch die Trennung
 Ein therapeutisches Lesebuch**

Ute Steffens; edition claus 2022



Eine Trennung ist eine Krise. Sie verändert die Atmosphäre in der Familie, auch wenn Konflikte nicht offen angesprochen werden. In den vielen Jahren, in denen die Autorin Ute Steffens in Beratungsstellen mit Trennungseltern gearbeitet hat, hörte sie immer wieder Sätze wie: „Wir versuchen, unsere Probleme und Konflikte so weit wie möglich von unseren Kindern fernzuhalten.“ Oder: „Ich glaube, unsere Kinder haben eigentlich von unseren Problemen gar nichts mitbekommen.“ In der Regel ist das Gegenteil der Fall, denn Kinder haben ein feines Gespür dafür, was in ihrer Umgebung gerade passiert. Mit diesem Buch können Sie einem professionell begleiteten Trennungsprozess folgen. Anhand des verfremdeten Beispiels einer Klientin, die im Buch „Anna“ heißt, zeichnet die Autorin in insgesamt 20 verdichteten therapeutischen Sitzungen den typischen Verlauf einer Elterntrennung mit charakteristischen Konflikten, Fragen und Problemen nach. Sie bekommen entwicklungspsychologische Informationen über das kindliche Erleben und Anstöße, sich mit sich selbst auseinanderzusetzen. Das mag besonders am Anfang mühsam und schmerzlich sein, doch wie ich am Beispiel von Anna zeige, liegt in diesem Prozess auch ein großer Gewinn. Stellvertretend für viele Eltern setzt sich Anna mit ihren Gefühlen, Motiven, Ängsten, Enttäuschungen, Wünschen und Verletzungen auseinander, damit diese nicht unbemerkt den Kontakt zu ihren beiden Kindern beeinflussen, sie verunsichern oder überfordern. Am Ende stellt sie fest, dass diese Arbeit nicht nur die Beziehung zu ihren Kindern in besonderer Weise gefestigt und bereichert, sondern auch sie selbst in ihrer persönlichen Entwicklung enorm voran gebracht hat.

**Trennung ohne Drama
 Wie wir Kinder beschützt durch familiäre Veränderungen begleiten**

Nicola Schmidt; BELTZ 2023



Schadet jede Trennung den Kindern? Mitnichten! Neueste Erkenntnisse der Forschung sowie Langzeitstudien belegen: Wie Kinder eine Trennung bewältigen, hat viel damit zu tun, wie friedlich wir Eltern unsere Konflikte austragen und wie gut wir für unsere Kinder da sind. Schritt für Schritt erklärt Nicola Schmidt, die Expertin für artgerechte Erziehung, wie Eltern und andere Bezugspersonen Kinder bedürfnisorientiert und achtsam durch diese Zeit bringen. Es fängt mit der Frage an, wie wir Kindern eine Trennung erklären, über die richtige Auswahl des Betreuungsmodells bis hin zum Kinder- und Gewaltschutz bei hochkonflikthaften Trennungen. Mit ihrer Trennung-ohne-Drama-Methode zeigt Nicola Schmidt, wie Eltern handlungsfähig bleiben und für ihre Kinder da sein können, auch wenn es stressig wird. Dazu gehören auch die Geheimnisse der richtigen Paarkommunikation, konkrete Verhandlungstechniken, die Frage nach dem Geld, aber auch Checklisten, z.B. wie Eltern im Konfliktfall die richtige anwaltliche Vertretung finden. Von der Selbstfürsorge bis zur richtigen Vorbereitung auf den Jugendamts- oder Gerichtstermin ist das Buch randvoll mit praktischen Tipps. Und hilft Eltern und Kindern, die Trennung so zu bewältigen, dass sie als Familie daran wachsen können.

Wir erwachsenen Trennungskinder

Inke Hummer, Julia Theeg; BELTZ 2023



Wenn Eltern sich trennen und ihre Kinder dabei nicht gut begleitet wurden, hinterlässt das bei vielen Menschen Spuren. Meist ist es erwachsenen Trennungskindern gar nicht bewusst, dass manche ihrer belastenden Denk- und Verhaltensmuster mit der elterlichen Trennung in der Kindheit zusammenhängen – etwa ein geringer Selbstwert, Harmoniesucht, Aggressivität oder das Gefühl, für alles verantwortlich zu sein, und die Sorge, in Beziehungen zu versagen. Angefüllt mit persönlichen Geschichten und neuesten Erkenntnissen aus Entwicklungspsychologie und Familienforschung zeigt dieses berührende Buch Wege auf, um Belastungen des inneren Trennungskinds zu verarbeiten. Übungen zur Selbst- und Beziehungsarbeit machen Mut, das Leben neu und selbstbewusst auszurichten und emotional unabhängig zu werden. Denn eine wertschätzende und erfüllende Beziehung zu sich selbst und zu anderen ist möglich!