

# Gestärkt in die Zukunft

**RAINBOWS begleitet und stärkt Kinder,  
die eine Trennung ihrer Eltern erlebt haben  
oder einen geliebten Menschen nach einem  
Todesfall vermissen**





we make  
performance happen

**LB-systems**

[www.lb-systems.at](http://www.lb-systems.at)

**ALLES GEBEN**  
*für weiß-grün.*

Steirische  
Volkspartei



Bei Rechtsfragen, die das Leben stellt,  
zählen Erfahrung & Kompetenz.  
Heute für ein besseres Morgen:  
Der Notar an Ihrer Seite!

**DR. HERMANN BARTH**  
ÖFFENTLICHER NOTAR



Untere Donaulände 21-25  
A-4020 Linz

T: +43 (0)732 99 50 55  
F: +43 (0)732 73 60 13

M: [office@notariat-barth.at](mailto:office@notariat-barth.at)  
W: [www.notariat-barth.at](http://www.notariat-barth.at)

Gratis Parken im Haus!



**Peter Ofner**  
GmbH

**Innovative Verschlusstechnik**



**PINET**



- Scharniere  
- Verschlüsse  
- Drehriegel  
- Schwenkhebel

- Gasdruckfedern  
- Spannbänder  
- Scharniere nach  
Zeichnung

[www.dirak.at](http://www.dirak.at)

Wirtschaftstreuhand  
Karl Hausch  
STEUERBERATER

Römergasse 34  
1160 Wien

Tel. 01/489 83 83  
Fax 01/489 83 83-20

englisch dekor  
vienna



PEH VermietungsgmbH

Rauscherstraße 6/1, 1200 Wien  
Tel.: +43 1 3508805

RA  
BOLD  
UND  
CO.

Design. Strategie. Marke.  
Oberwart und Graz, [office@rabold.at](mailto:office@rabold.at)  
[www.rabold.at](http://www.rabold.at)



Leeb-Technik  
ENJOY LIFTING

Ing. Leeb GmbH.  
Hebe- und Montagetechnik  
Küpfers 45, A-3335 Weyer  
Tel.: 07355/8478-0  
Fax : 07355/8478-20  
E-Mail: [office@leeb-technik.at](mailto:office@leeb-technik.at)  
Web: [www.leeb-technik.at](http://www.leeb-technik.at)

# INHALT

## Vorwort

der Vorsitzenden.....	Seite 05
des Herausgebers.....	Seite 06

## Die Organisation

In stürmischen Zeiten.....	Seite 07
Das Team.....	Seite 08
RAINBOWS-Österreich .....	Seite 08
Landesstellen .....	Seite 10
Die Geschichte .....	Seite 13
Ziele und Werte .....	Seite 14

## Unsere Angebote

Bei Trennung/Scheidung .....	Seite 16
Nach Tod eines geliebten Menschen .....	Seite 20
Camps, Workshops, Beratungen .....	Seite 22

## Erfahrungsbericht

Eine Mutter erzählt .....	Seite 28
---------------------------	----------

## Tipps für stürmische Zeiten

Hilfe und Empfehlungen .....	Seite 30
------------------------------	----------

## Aus der Praxis

Univ.-Dozent Dr. Helmuth Figdor .....	Seite 34
---------------------------------------	----------

## Offene Fragen

Weitere Angebote.....	Seite 40
Buchempfehlung.....	Seite 43



Liebe Leserin, lieber Leser,

veränderte Lebenssituationen bewältigen und im besten Fall gestärkt die neuen Gegebenheiten annehmen, ist eine Herausforderung für Groß und Klein. Immer dann, wenn sich unser Leben von Grund auf ändert.



Wenn Eltern sich trennen oder scheiden lassen, wenn Familienangehörige sterben, ist nichts mehr, wie es bisher war.

Altes und Vertrautes löst sich auf und das Neue ist noch unklar und bedrohlich: Wie wird mein neues Leben ausschauen? Wo ist mein Platz? Werden mich beide Elternteile noch gleich lieben? Darf ich weiterhin beide Eltern gleich lieben wie bisher? Muss ich jetzt Mamas oder Papas Platz einnehmen? Bin ich schuldig? Wann wird meine Mama, mein Papa wieder glücklich sein? Muss ich jetzt Mama oder Papa glücklich machen?

In solchen Situationen brauchen Kinder und Jugendliche Erwachsene, die Stütze und Halt bieten und die es ihnen ermöglichen, Kompetenzen zur Neuorientierung zu erwerben. In den RAINBOWS Begleitangeboten unterstützen wir Kinder und Jugendliche in diesem Prozess, damit sie stark werden, damit sie mit Krisen umgehen können und damit sie von der Unsicherheit, Trauer, Wut und Verzweiflung wieder in die Lebensfreude kommen.

Mit professionell entwickelten pädagogischen Methoden werden Kinder und Jugendliche durch unsere Mitarbeiter\*innen unterstützt, ihre Erfahrungen mitzuteilen, sich auszutauschen, Gefühle zu verarbeiten und damit die Chance zu persönlichem Wachstum wahrzunehmen.

Mit Professionalität, Engagement und hohen sozialen und ethischen Standards leisten unsere Mitarbeiter\*innen einen wertvollen gesellschaftsrelevanten Beitrag.

Durch die RAINBOWS-Begleitung kann eine situationsangepasste Abschieds- bzw. Trennungskultur gelebt, Empathie für sich und andere entwickelt und Flexibilität, sich in veränderten Situationen zurecht zu finden, erworben werden. All das sind wesentliche Bausteine für eine positive Persönlichkeitsentwicklung, aber auch für ein gelingendes Miteinander.

Im Namen des Vorstandes danke ich allen Mitarbeiter\*innen und all jenen, die durch ihre Unterstützung dazu beitragen, dass diese wertvolle/bedeutsame Arbeit geleistet werden kann.

Ihre  
Sylvia Sabathi  
Vorsitzende RAINBOWS-Österreich

Ihre  
Sylvia Sabathi  
Vorsitzende RAINBOWS-Österreich

## Es geht um unsere Kinder

Liebe Leserin, lieber Leser,

fast jede zweite Ehe in Österreich wird geschieden. Schon für uns Erwachsene ist es schwer, in dieser Zeit mit unseren Gefühlen umzugehen. Neben Wut, Trauer und Enttäuschung werden wir oft noch zusätzlich mit finanziellen Unsicherheiten konfrontiert. Aber wir haben im Regelfall eine klare Entscheidung getroffen: Wir wollen uns von unserem bisherigen Lebenspartner trennen.



Für unsere Kinder ist die neue Situation noch viel schwieriger. Warum sollen sie den Papa oder die Mama auf einmal nicht mehr lieb haben und - wenn überhaupt - nur zu bestimmten Zeiten sehen können? Wir als Elternteil können ihnen in dieser schweren Zeit nur selten helfen, da wir ja - in den Augen der Kinder - schuld an dieser Situation sind. Kinder brauchen in dieser Zeit einen starken Partner, mit dem sie über ihre Gefühle und Ängste sprechen können.

Die Organisation RAINBOWS betreut seit 34 Jahren österreichweit Kinder und Jugendliche, deren Eltern sich getrennt haben oder die durch Tod eine nahe Bezugsperson verloren haben.

Um die Arbeit des Vereins aufrecht erhalten zu können, muss RAINBOWS derzeit noch einen Kostenbeitrag für die Betreuung der Kinder einheben. Künftig soll die Betreuung aber auch für Kinder aus einem finanziell schwachen Elternhaus ermöglicht werden. Mit dieser Broschüre wollen wir einen Beitrag leisten, um dieses Ziel zu erreichen.

Ich möchte mich bei allen Unternehmen, die durch ihre Werbeeinschaltung die Produktion dieser Broschüre erst ermöglicht haben, ganz herzlich bedanken. Sie, liebe Leserin, lieber Leser möchte ich auffordern, ein wenig in dieser Broschüre zu blättern. Ich bin überzeugt, dass auch Sie anschließend die Arbeit von RAINBOWS unterstützen werden.

Herzlichst

Gernot Mach  
Geschäftsführender Gesellschafter  
Business Data Consulting GmbH

Spenden an RAINBOWS sind steuerlich absetzbar.

Spendenkontonummer: PSK, IBAN: AT80600000092186444, BIC: OPSKATWW

Das Österreichische Spendengütesiegel garantiert den verantwortungsvollen und ordnungsgemäßen Einsatz Ihrer Spende.

# Für Kinder & Jugendliche in stürmischen Zeiten

Liebe Leserin, lieber Leser,

wenn Eltern sich trennen, bricht für ihre Kinder in der Regel eine Welt zusammen. Das gleiche gilt, wenn sie durch Unfall oder Krankheit eine geliebte Bezugsperson verlieren. Sie begegnen dieser Situation mit einem Gefühlschaos: Zu Trauer, Angst und Unsicherheit mischen sich Kränkung und Wut. Kinder fühlen sich allein gelassen und wissen nicht, wie sie mit dem plötzlichen Verlust der vertrauten Lebenssituation umgehen sollen.

In dieser schweren Zeit will RAINBOWS betroffenen Kindern und Jugendlichen einen sicheren und geschützten Rahmen bieten, in dem sie über ihre Gefühle und Erfahrungen sprechen können. Wichtige Themen in Zusammenhang mit dem Trennungs- und Verlusterlebnis werden altersgerecht und kreativ bearbeitet.

In einer Gruppe Gleichaltriger können die Kinder und Jugendlichen feststellen, dass es anderen ähnlich geht wie ihnen und lernen, mit der neuen Familiensituation besser zu Recht zu kommen. Das Geschehene kann nicht rückgängig gemacht werden, aber RAINBOWS stärkt die seelische Widerstandskraft der Kinder und Jugendlichen und hilft ihnen dabei, positive Zukunftsperspektiven zu entwickeln. Unser oberstes Ziel ist es zu verhindern, dass Kinder und Jugendliche aufgrund der Belastungssituation schwerwiegende Symptome beziehungsweise Suchtverhalten oder Depressionen entwickeln.

Ich möchte die Gelegenheit nicht versäumen, um mich bei allen, die durch ihren Einsatz die Arbeit von RAINBOWS erst ermöglichen, ganz herzlich zu bedanken. Seit Bestehen der Organisation konnten wir über 39.000 Kinder und Jugendliche durch die stürmischen Zeiten nach Trennung oder Verlust begleiten. Für die Zukunft wünsche ich mir, dass wir im Bedarfsfall auf einen Kostenbeitrag der Eltern für den Besuch einer RAINBOWS-Gruppe verzichten können, denn wir wollen für ALLE da sein.

Ihre  
Mag.<sup>a</sup> Dagmar Bojdunyk-Rack  
Geschäftsführerin RAINBOWS

Grabenstraße 88  
8010 Graz  
Tel: 0316/68 86 70

E-Mail: [office@rainbows.at](mailto:office@rainbows.at)  
Mo bis Fr 9.00-13.00 Uhr





### Sylvia Sabathi, Prof. i. P.: Vorsitzende

Jahrgang 1957. Lehrende an der Pädagogischen Hochschule. Seit Februar 2022 in Pension.

Kinder und Jugendliche in Ausnahmesituationen des Lebens verlässlich und kompetent zu begleiten, ihnen Mut zu machen und sie zu stärken, das bietet RAINBOWS seit 30 Jahren. Aus meiner eigenen Biografie weiß ich, wie wichtig Begleitung in einem starken Veränderungsprozess ist. Für diese wertvolle Arbeit von RAINBOWS engagiere ich mich sehr gerne!

„Die letzte der menschlichen Freiheiten besteht in der Wahl der Einstellung zu den Dingen.“ Viktor Frankl



### Karl-Heinz Herper: Obfrau-Stellvertreter

Jahrgang 1946. Stadtrat a. D. „Gesundheit und Kultur“ der Stadt Graz.

„In meinen jungen Jahren weckte der US-Autor John Steinbeck lebenslang mein soziales Gewissen und bestätigte mir auch in den Folgejahren seinen Befund: „Menschliche Eigenschaften wie Güte, Grosszügigkeit, Offenheit, Ehrlichkeit, Verständnis und Gefühl sind in unserer Gesellschaft Symptome des Versagens...“ Seither kämpfe ich mit anderen für einen gesellschaftlichen Wandel. Aus eigener schmerzvoller Erfahrung von Verlust und aus Konsequenzen einer Scheidung - auch für meine Kinder - engagiere ich mich die Anliegen von RAINBOWS und unterstütze diese so lebenswichtige Arbeit.



### Dr. Carmen Kratzer: Schriftführerin

Jahrgang 1951. Studium Lehramt, Direktorin i. P. HLW Schrödinger, Graz. Bildungsberaterin und Initiatorin von Schulinfo- und Bildungsmessen.

„Es ist mir ein Anliegen den Bekanntheitsgrad von RAINBOWS vor allem bei Jugendlichen zu steigern, die durch stürmische Zeiten gehen und durch die hervorragende einfühlsame Arbeit von RAINBOWS wieder das Vertrauen in Erwachsene gewinnen und so eine positive Lebenseinstellung aufbauen können.“



### Dkfm. Erich Riavitz: Finanzreferent

Jahrgang 1948. Seit 1997 selbständiger Unternehmensberater und seit 2000 geprüfter Versicherungsmakler. 2005 bis heute Beratungen und Sanierungen diverser Unternehmen.

„Es ist mir eine besondere Ehre bei RAINBOWS arbeiten zu dürfen, da mir das Wohl von Kindern, die von einer Trennung oder Scheidung ihrer Eltern betroffen sind oder den Tod eines geliebten Menschen erlebt haben, sehr am Herzen liegt.“



### Mag. Thomas Erking: Finanzreferent-Stellvertreter

Jahrgang 1977. Studium der Sozial- und Wirtschaftswissenschaften. Seit 2004 im Beteiligungsmanagement tätig, ab 2008 Geschäftsführer der EOSS Industries Holding.

„Soziale Aspekte kommen im Wirtschaftsleben allzu schnell zu kurz. Was gibt es Schöneres, als einen Verein unterstützen zu dürfen, der wirksam Kummer und Leid von Kindern bekämpft?“



### Daniela Gmeinbauer

Jahrgang 1965. Als Selbstständig tätige und in Ausübung einiger politischer Funktionen steht für mich die Familie an oberster Stelle.

„Nichts kann wichtiger sein als den Familienverband zu leben, stärken und schützen. Von daher möchte ich der Gesellschaft etwas zurückgeben und freue mich sehr, mich auch bei RAINBOWS einbringen zu dürfen.“



**Mag.<sup>a</sup> Susanne Maurer-Aldrian**

Jahrgang 1974. Studium Soziologie und Management im Gesundheitswesen, verh., 2 Teenager.

„In Zeiten von Trennung und Scheidung oder gar dem Tod eines Familienmitglieds sind Familien unglaublich belastet. Hier in besonders sensibler Weise die Gefühlswelt der betroffenen Kinder und Jugendlichen zu beachten, zu schützen und auch wieder zu helfen Dinge neu einzuordnen, braucht Unterstützung, die betroffene Erwachsene überfordern muss. RAINBOWS legt seine gesamte Energie genau auf diese sehr verletzliche Phase von Kindern und Jugendlichen. Im Vorstand kann ich ein wenig dazu beitragen, den Rahmen der unermüdlichen Professionist\*innen zu stärken.“



**Dir. Mag. Alexander Daum**

Wohnbaugruppe.at, Vorstand Ennstal

„Meine Kinder und ich konnten uns von der RAINBOWS-Betreuung persönlich überzeugen und deswegen freue ich mich besonders nun im Vorstand mitarbeiten zu dürfen. Im richtigen Moment Hilfe zu finden ist ein besonderes Geschenk, das wir so vielen Kindern wie möglich anbieten sollen.“



**Mag. Marek Zeliska**

SOS-Kinderdorf

Jahrgang 1976.

„RAINBOWS habe ich im Rahmen der Ausbildung kennengelernt, jetzt will ich beitragen, dass die Kooperation zwischen RAINBOWS und SOS-Kinderdorf eine fruchtbare und sinnstiftende ist. RAINBOWS im Burgenland und Vorarlberg erlebe ich als eine Bereicherung und ergänzt unser Portfolio. Ich freue mich, dass ich bei der Entwicklung und Gestaltung der Zukunft von RAINBOWS aktiv dabei sein darf.“



**Dr. Dieter Müller**

Jahrgang 1962. Studium der Rechtswissenschaften an der KFU Graz. Von 1995 bis 2022 in der Ärztekammer für Steiermark in verschiedenen Funktionen tätig, zuletzt als Bereichsleiter für Recht, Beschwerdemanagement, Standesführung und ärztliche Ausbildung.

„Mein Rotary-Club Graz-Zeughaus unterstützt RAINBOWS mittlerweile seit rd 2 Jahrzehnten. Gerade Kinder in herausfordernden Zeiten benötigen oft gezielte Unterstützung und sind mir ein besonderes Anliegen. Ich freue mich daher sehr, bei RAINBOWS auch persönlich mitarbeiten zu dürfen.“

**Das Team von RAINBOWS-Österreich**



Geschäftsführerin:  
Mag.<sup>a</sup> Dagmar  
Bojdunyk-Rack



Pädagogische  
Leiterin:  
Mag.<sup>a</sup> Silke  
Höflechner-Fandler



Organisations-  
sekretariat:  
Barbara Schlegl



Buchhaltung:  
Ursula Sammer

# RAINBOWS

## Landesstellen

RAINBOWS-Gruppen nach einer Trennung oder Scheidung der Eltern:

RAINBOWS-Gruppen können starten, wenn mindestens 4 Kinder oder Jugendliche einer Altersstufe angemeldet sind. Anmeldungen werden laufend entgegengenommen.

**Trauerbegleitung:**

Das Angebot einer Begleitung im Todesfall ist individuell auf die Bedürfnisse des Kindes und der Familie ausgerichtet (Einzelbegleitung, Begleitung des/der Kind/er in der Familie, oder eine RAINBOWS-Trauergruppe).

Gerne senden wir Ihnen ausführliches Informationsmaterial über RAINBOWS zu!

### RAINBOWS-Tirol

6020 Innsbruck, Bienerstraße 27a  
Tel./Fax: 0512/579930  
E-mail: tirol@rainbows.at

Bürozeiten: Mo bis Do von 9:00 bis 13:00 und nach Vereinbarung



Landesleitung  
MMag.<sup>a</sup> Barbara Baumgartner



Bereichsleitung  
Trennung/Scheidung  
Maria-Luise Span



Bereichsleitung Trauer  
Mag.<sup>a</sup> Mirjam Tschuggmall



Sekretariat  
Waltraud Kerber

### RAINBOWS-Vorarlberg

Träger: SOS-Kinderdorf  
6845 Hohenems, St. Karl Straße 2  
E-mail: rainbows.vorarlberg@sos-kinderdorf.at  
mobil: 0676/88144182  
Bürozeiten: Mo bis Fr: 9:00 bis 12:00



Landesleitung:  
Sonja Baldauf, BSc

### RAINBOWS-TIROL

#### Schattenstürmer

Eine psychische Erkrankung eines/beider Elternteil/s/e stellt das ganze Familienleben auf den Kopf und sorgt für viele Unsicherheiten und Ängste. Das Projekt „Schattenstürmer“ stärkt Kinder und Jugendliche im Umgang mit der psychischen Erkrankung des/der Elternteil/s/e (Kleingruppe, Einzel- und Familienbegleitung, Beratung und Coaching für Eltern).

### RAINBOWS-Kärnten

Träger: Lebenshilfe Kärnten  
Adresse: 9020 Klagenfurt, Morogasse 20  
mobil: 0676/84 83 80 900  
E-mail: kaernten@rainbows.at  
Bürozeiten: Mo bis Do: 08:00 bis 16:00



Landesleitung  
Mag.<sup>a</sup> Ulla Nettek



Bereichsleitung  
Trennung/  
Scheidung  
Sarah Eggerth-  
Rainer

## RAINBOWS Landesstellen

### RAINBOWS-Oberösterreich

4020 Linz, Grestenbergerstraße 12/Top D/Haus 58  
E-mail: ooe@rainbows.at  
Bürozeiten: Mo bis Do: 8:00 - 13:00 und nach Vereinbarung



Landesleitung  
Bereichsleitung  
Trauer  
Mag.ª Sigrd Eysn  
0664/882 42 324



Bereichsleitung  
Trennung/Scheidung  
Mag.ª Rosina  
Weidinger-Schlager  
0664/882 42 326



Sekretariat  
Karin Pap

### RAINBOWS-Wien

1020 Wien, Malzgasse 1/EG/R 1  
mobil: 0680/3169192  
Sekretariat: 01/9073733  
E-mail: wien@rainbows.at  
Bürozeiten: Mo bis Do: 09:00 bis 12:00



Landesleitung  
Mag.ª Romi Leonhardt



Bereichsleitung  
Trauer  
Mag.ª Doris Rosenmayr  
MA

### RAINBOWS-Niederösterreich

3400 Klosterneuburg, Tauchnergasse 1/OG  
E-mail: noe@rainbows.at  
Bürozeiten: Di bis Fr: 09:00 bis 13:00



Landesleitung und  
Regionalleitung Most- und  
Waldviertel  
Bereichsleitung Trauer  
Mag.ª Marion Wallner  
mobil: 0650/6730827



Regionalleitung Wein- und  
Industrieviertel  
Cornelia Stoits-Gierlinger, Msc  
mobil: 0650/3244738



Sekretariat  
Susanne Hof  
mobil: 0664/88242484

# RAINBOWS

## Landesstellen

### RAINBOWS-Salzburg

5020 Salzburg, Münchner Bundesstr. 121/OG  
Tel./Fax: 0662/825675, mobil: 0650/7020140  
E-mail: salzburg@rainbows.at  
Bürozeiten: Mo bis Fr: 8:15 bis 12:15 und nach Vereinbarung



Landesleitung  
Mag.ª Eva Gitschthaler



Bereichsleitung  
Trennung/Scheidung  
Petra Haselwallner



Sekretariat  
Ing. Christine  
Tremel

### RAINBOWS-SALZBURG

#### Besuchsbegleitung

Diese dient der Neu- oder Wiederanbahnung des Kontakts zwischen dem Elternteil, der nicht im gemeinsamen Haushalt lebt und dem Kind. Die BesuchsbegleiterInnen helfen den Betroffenen dabei, dauerhafte Lösungen für die Besuchskontakte zu finden.

### RAINBOWS-Steiermark

8010 Graz, Grabenstraße 88  
Tel: 0316/67 87 83  
E-mail: office@stmk.rainbows.at  
Bürozeiten: Mo bis Fr: 8:00 bis 13:00,  
Mo 14:00 bis 16:00 und nach Vereinbarung



Landesleitung  
Mag.ª Xenia  
Hobacher



Bereichsleitung  
Trennung/Scheidung  
Daniela Pospischill



Sekretariat:  
Barbara Schlegl

### RAINBOWS-Burgenland

Träger: SOS Kinderdorf  
Adresse: 7000 Eisenstadt, Hauptstraße 48b  
mobil: 0676/88 14 46 29  
E-mail: rainbows@sos-kinderdorf.at  
Bürozeiten: Di bis Fr: 10:00 bis 14:00  
Martina Kopf: 0676/881 44 618



Landesleitung  
Moritz Kirschner, BA



Bereichsleitung Trauer  
Martina Kopf

# Geschichte

## Wie es begann

Die Amerikanerin Suzy Yehl Marta setzte 1983 in Chicago die ersten Schritte. Selbst geschieden und Mutter von drei Söhnen wurde ihr bewusst, dass Kinder eine Trennung ebenso schmerzhaft erleben wie Erwachsene. Mit dem Unterschied, dass Erwachsene die Möglichkeit hatten, sich in Selbsthilfegruppen auszutauschen, während Kinder dies nicht tun konnten. Um auch den Kindern eine Unterstützung zu geben, rief sie die ersten RAINBOWS-Gruppen ins Leben, die den Kindern den Austausch mit anderen betroffenen Kindern ermöglichte.

Damalige wissenschaftliche Untersuchungen über Scheidungskinder bestätigten Suzy Yehl Marta, dass die Teilnahme an einer RAINBOWS-Gruppe bestehenden Risiken bei Scheidungskindern, wie Drogen- und Alkoholmissbrauch, Verhaltens- und Schulschwierigkeiten und sogar Depressionen vorbeugt. Auf Basis dieser Untersuchungen erarbeitete sie gemeinsam mit Elisabeth Kübler-Ross ein neues Konzept für die Begleitung von Kindern und Jugendlichen bei Trennung, Scheidung aber auch Tod der Eltern.

1991 wurde die RAINBOWS-Idee vom Jesuitenpater Rudi Kutschera aus Chicago nach Wien gebracht und unter der Leitung der »Österreichischen Plattform für Alleinerziehende«, wurde das amerikanische Konzept für österreichische Verhältnisse adaptiert. Zeitgleich wurde in der Steiermark im Rahmen des »Projekts Alleinerziehende« eine Schreibwerkstätte zum Thema

»Eltern lassen sich scheiden, Kinder teilen sich mit« durchgeführt.

Die Zeit war also reif für den Start von RAINBOWS in Österreich!

Die ersten RAINBOWS-Gruppen starteten im Herbst 1991 in Graz, Leoben und Wien, sechzehn Kinder konnten Unterstützung und Begleitung in ihrer schwierigen Lebenssituation erfahren. Viele Stationen folgten in den nächsten Jahren: Aufbau von RAINBOWS-Koordinationsstellen in den Bundesländern, Erstellung von Arbeitsunterlagen für alle Altersstufen, Ausbildung für RAINBOWS-Gruppenleiter\*innen, Öffentlichkeitsarbeit, ... 1996 erfolgte die Loslösung von der Österreichischen Plattform für Alleinerziehende und die Gründung eines selb-



.....

## Ziele und Werte

### Worauf es uns ankommt

ständigen Bundesvereins mit dem Namen: »RAINBOWS - Verein für Kinder in stürmischen Zeiten«, zur Begleitung von Kindern und Jugendlichen, die von Trennung/Verlust wichtiger Bezugspersonen betroffen sind.

RAINBOWS hilft Kindern und Jugendlichen in stürmischen Zeiten - bei Trennung, Scheidung oder Tod naher Bezugspersonen. Die Kinder lernen, Trauer aufgrund von Trennungs- und Verlusterlebnissen mitzuteilen und zu verarbeiten, damit das Leben in der veränderten Familiensituation trotz der herausfordernden Erfahrungen positiv gestaltet werden kann. RAINBOWS steht für Hoffnung, Optimismus, Vielfalt und Buntheit in diesen stürmischen »Regenzeiten«.

RAINBOWS unterstützt Kinder und Jugendliche dabei, Selbstvertrauen und Mut zu entwickeln oder auszubauen und bietet die Möglichkeit sich selbst und die eigenen Bedürfnisse in schwierigen Zeiten wahrzunehmen und kindgerecht auszudrücken.

RAINBOWS achtet besonders auf Professionalität und Qualität.

Wir sind stolz auf unsere Leistungen. Wir achten auf die Kinder und Jugendlichen, die uns anvertraut wurden:

- im geschützten Rahmen einer Kleingruppe
- bei der Zusammensetzung der RAINBOWS-Gruppen, die einen Austausch mit Gleichaltrigen und gleich bzw. ähnlich Betroffenen ermöglichen
- bei den Methoden und Spielen, mit denen wir Kinder und Jugendliche unterstützen und fördern
- bei der Begleitung der gesamten Gruppe und der Begleitung jedes einzelnen Kindes.

Wir achten auf die Zeit, die Kinder und Jugendliche benötigen: Um ihnen eine gute Chance zu geben, treffen sich RAINBOWS-Gruppen über den Zeitraum eines halben Jahres 12 Mal jeweils 1,5 Stunden. Diese Zeit ist notwendig, um nachhaltige Erfolge durch die gemeinsame Arbeit erzielen zu können.

Wir achten auf die Flexibilität, die die Kinder benötigen: RAINBOWS-Gruppen haben Struktur, aber sie lassen auch genügend Raum für aktuelle Fragen, Anliegen und Probleme.

Der Ausbildung unserer Gruppenleiter\*innen gilt unsere besondere Aufmerksamkeit.

Alle Mitarbeiter\*innen haben eine RAINBOWS-spezifische Ausbildung absolviert und werden laufend weitergebildet. Sie bringen berufliche Erfahrung und vielfältige Methodenkompetenz mit.

Unsere Trainer\*innen achten auf die Entwicklung der Aus- und Weiterbildung der GruppenleiterInnen.

Unsere Landesleiter\*innen sind verantwortlich für die laufende Qualitätssicherung durch Supervision, Reflexionstreffen, MitarbeiterInnengespräche und die Organisation von Weiterbildungsangeboten.

Im Zentrum unserer Arbeit und Bemühungen stehen Kinder und Jugendliche. Wir begegnen ihnen mit Respekt, Verständnis und Achtung vor ihren individuellen Erfahrungen und Bedürfnissen und nehmen sie als gleich- und vollwertige Individuen wahr. Durch Einfühlungsvermögen, Kontinuität und Verlässlichkeit schaffen wir ein Vertrauensverhältnis und eine stabile Beziehung als Basis unserer Arbeit. Neben der wertschätzenden, offenen Haltung vermitteln wir eine positive Lebenseinstellung.

Da für Kinder und Jugendliche die Bezugspersonen allgemein und als Orientierungshilfen sehr wichtig sind, ist für uns die Unterstützungsarbeit und Begleitung der Elternteile als mittelbare Hilfe für die Kinder unerlässlich.

## Ziele und Werte

### Worauf es uns ankommt



RAINBOWS unterstützt die Eltern  
Durch die Unterstützung der Kinder und Jugendlichen erfahren auch die Eltern/-teile Entlastung in einer Zeit, in der sie selbst sehr belastet sind. Wir begegnen Eltern mit Offenheit, Verständnis, Respekt und Empathie. Wir nehmen sie in ihren Bedürfnissen in der Rolle als Mutter und Vater ihrer Kinder wahr.

Im Falle einer Scheidung oder Trennung unterstützen wir aktiv beide Elternteile, damit auch nach der Trennung beide ihre Rolle als Elternteil leben können.

Alleinstehende und Eltern nach Todesfällen erhalten von uns besondere und individuelle Unterstützung und Entlastung. Gerade bei einem Todesfall in einer Familie ist uns Begleitung sehr wichtig, um den Personen zu zeigen, dass sie mit allen ihren Gefühlen angenommen sind.  
Unsere interne Zusammenarbeit

Wir achten auf ein gutes Arbeitsklima. Die Zufriedenheit aller Mitarbeiter\*innen ist uns ein großes Anliegen. Einander zuhören, Wertschätzung, Akzeptanz, Toleranz und Offenheit werden in unserer täglichen Zusammenarbeit gelebt.

RAINBOWS ist ein gemeinnütziger Verein, für den bezahlte Arbeit und ehrenamtliche Tätigkeiten geleistet werden. Wir achten dabei auf Grenzen: Auf die persönliche Leistungsfähigkeit im Spannungsfeld beruflicher Tätigkeiten und den hohen Anforderungen der Arbeit für RAINBOWS. Nur wer auf sich selbst achtet, kann gut auf andere achten.

Wir überlegen gemeinsam, was machbar und umsetzbar ist - im Interesse der Kinder und Jugendlichen. Alle Leistungen der RAINBOWS-Mitarbeiter\*innen werden gegenseitig wertgeschätzt.

## Unser Angebot Bei Trennung/Scheidung

### Die RAINBOWS-Gruppe

Zielgruppe sind Kinder und Jugendliche von 4 - 13 Jahren, die von einer Trennung oder Scheidung ihrer Eltern betroffen sind, auch wenn diese schon länger zurückliegt.

RAINBOWS wird in kleinen, altershomogenen Gruppen (4 — 7 Kinder) angeboten, im Zeitraum eines halben Jahres finden 12 Treffen statt. Jedes Treffen dauert eineinhalb Stunden, für Vorschulkinder eine Stunde. Ab einer Gruppengröße von 6 Kindern leiten zwei Gruppenleiter\*innen eine Gruppe.

Die RAINBOWS-Gruppe ist klar strukturiert, lässt aber genügend Freiraum, um flexibel auf die Bedürfnisse der einzelnen Kinder und der Gruppe einzugehen. Jene Themen, die notwendig für die Verarbeitung der Trennung sind, werden in den einzelnen Treffen mit unterschiedlichen und altersgerechten Methoden bearbeitet.

Das erste Treffen ist als Schnupperstunde konzipiert. Danach entscheiden sich die Kinder und Jugendlichen, ob sie die Gruppe besuchen wollen. Durch diese Vorgangsweise wird die freiwillige Teilnahme gewährleistet. Das Ziel ist, Kinder und Jugendliche in ihrer spezifischen Lebenssituation zu stärken.

### Aufbau und Ziele der Treffen

Jedes Treffen steht unter einem bestimmten Thema. Der Ablauf der Gruppentreffen bleibt immer gleich. Einstieg ins Thema - Vertiefung - Ausklang. Mit den Kindern werden Begrüßungs- und Abschiedsrituale für Beginn und Ender der Gruppentreffen entwickelt.

### Die RAINBOWS-Gruppentreffen

### Erste Einheit: Kennenlernen

Beim ersten Treffen geht es darum, dass sich die Kinder und die Gruppenleiter\*in untereinander kennenlernen, da sie meist unsicher sind, was in dieser Gruppe auf sie zukommen wird. Alle merken jedoch sehr schnell, dass die anderen in der Gruppe in der gleichen Situation sind wie sie selbst, dadurch fällt es ihnen leichter, aus sich herauszugehen. Um ihnen Sicherheit zu geben, wird den Kindern erklärt, was in der Gruppe passieren wird. Am Ende des Treffens entscheiden sie, ob sie wiederkommen möchten. Je nach Alter des Kindes bringen bzw. holen die Eltern ihr Kind ab. Bei den jüngeren Kindern (4 und 5 jährige) werden die Eltern eingeladen, die erste Viertelstunde dabeizusein, damit das Kind Sicherheit gewinnen kann.

### Zweite Einheit: Vertiefendes Kennenlernen – über die Familie sprechen

Die zweite Einheit steht im Zeichen des



vertiefenden Kennenlernens. Die Kinder sprechen über ihre Familie und werden im verständnisvollen Klima der RAINBOWS-Gruppe angeregt, belastende Unklarheiten in Zusammenhang mit der Trennung/Scheidung wahrzunehmen und auszudrücken. Fehlende Sachinformationen („Was heißt Alimente?“ etc.) werden gegeben, auch Unsicherheiten sind vielleicht ein Thema. Durch die Beschäftigung mit der neuen Familiensituation können die Kinder ihre persönliche Geschichte in einen für sie fassbaren

Zusammenhang bringen. Das Verständnis für sie und ihre Situation und die Klarheit, mit der die Gruppenleiter\*in über die Situation spricht, bringt zusätzliche Sicherheit.

### **Dritte bis siebente Einheit: Gefühlen Raum geben**

Die Voraussetzung, um mit der neuen Familiensituation zurechtzukommen zu können, ist sich der eigenen Gefühle klar zu werden und ihnen Raum zu geben. Im Zuge der Trennung der Eltern sind die Kinder irritiert und mit verschiedensten Gefühlen konfrontiert: Trauer, Wut, Angst, Schuldgefühle treten auf, manche Kinder verspüren aber auch Erleichterung. Den Kindern die Möglichkeit zu geben, ihre Gefühle auszudrücken, unterstützt sie wesentlich bei der Bewältigung der schwierigen Lebenssituation.

In insgesamt fünf Einheiten geht es darum, die Vielfalt der Gefühle sichtbar zu machen, sie spüren, wahrnehmen und benennen zu können, den Ausdruck von Gefühlen anzuregen und schließlich alle Gefühle als einen Teil von sich selbst wertfrei annehmen zu können. In der RAINBOWS-Gruppe machen die Kinder die Erfahrung, dass auch sogenannte „negative“ Gefühle, wie Wut, erlaubt sind und ausgesprochen, ausgedrückt und ausgelebt werden dürfen. Sie empfinden diese Erfahrung als sehr entlastend, auch weil sie erleben, dass sie trotzdem akzeptiert werden und die Zuneigung anderer Menschen nicht verlieren. Sie lernen mit ihren Gefühlen so umzugehen, dass sie sich und anderen keinen Schaden zufügen.

### **Achte Einheit: Alle Farben der Familie**



## **Unser Angebot Bei Trennung/Scheidung**

Entscheidend für die gesunde Entwicklung eines Kindes ist letztendlich nicht die Familienform, sondern die Zuwendung und innere Haltung der Eltern ihrem Kind gegenüber. In der RAINBOWS-Gruppe machen Kinder Bekanntschaft mit unterschiedlichen Familienformen und Möglichkeiten des Zusammenlebens. Die Kinder überlegen, wer für sie zu ihrer Familie zählt, und welche Menschen außerhalb des familiären Bezugsfeldes für sie von Bedeutung sind. Sie erfahren in dieser Einheit, dass die verschiedenen Familienkonstellationen gleichwertig sind und nebeneinander bestehen können und es kein richtig oder falsch des familiären Zusammenlebens gibt. Aber auch die Situation der Kinder, die keinen Kontakt zu einem Elternteil haben, wird berücksichtigt – sie sollen sich nicht als Außenseiter fühlen.

### **Neunte Einheit: Neue Lebenswelten**

Schwerpunkt in dieser Einheit ist die Beschäftigung mit dem veränderten Familiensystem und wie sich die damit verbundenen Herausforderungen bewältigen und ein positiver Umgang finden lassen. Wie kann der Wechsel zwischen der Mamawelt und Papawelt gut und möglichst stressfrei gelingen? Wenn es schon Stiefeltern gibt, haben die Kinder in der Gruppe auch Zeit und Raum, um ihre Gefühle gegenüber dem Stiefelternanteil und möglichen Stiefgeschwistern anzusprechen und zu klären. („Darf ich sie lieb haben?“, „Muss ich ihn mögen?“) Gleichzeitig erlangen die Kinder Sicherheit, dass die Beziehung zum Stiefelternanteil die Beziehung zu ihrem Elternteil nicht ablösen oder ersetzen wird.

### **Zehnte Einheit: Festhalten und Loslassen**

In der zehnten Einheit beschäftigen sich die Kinder mit den Veränderungen und dem Neuen in ihrem Leben. Sie nehmen Abschied und betrauern Verlorenes, richten gleichzeitig den Blick auf die positiven, zum Teil auch erleichternden Seiten der Verän-

## Unser Angebot Bei Trennung/Scheidung

derung und entwickeln Neugier auf Neues. Das Leben als Veränderungsprozess mit manchmal angenehmen, manchmal weniger angenehmen Seiten wird auf diese Weise für die Kinder erlebbar.

### Elfte Einheit: Kraftquellen

In dieser Einheit wird besprochen, welche Situationen den Kindern Schwierigkeiten bereiten, und wie sie damit umgehen können. Je mehr die Kinder ermutigt werden, aus sich heraus- und auf andere zuzugehen, desto eher machen sie die Erfahrung, dass Beziehungen entstehen, die Halt und Sicherheit geben, belastbar sind und sie auffangen können. In dieser Einheit wird den Kindern bewusst, welche Menschen für sie da sind, wenn sie Hilfe und Unterstützung brauchen. Vor allem erfahren sie, dass sie auf sich selbst und ihre eigenen Fähigkeiten vertrauen können und in der Lage sind, herausfordernde Situationen in ihrem Leben zu meistern.

### Zwölfte Einheit: Abschied – Gestärkt in die Zukunft

Jeder Abschied beinhaltet Veränderung. Ziel der letzten Einheit ist es, den Kindern eine positive Abschiedserfahrung zu ermöglichen. Einen Abschied, auf den sie sich einstellen und vorbereiten können, und der für sie auch bewältigbar ist. Diese Form des Abschieds soll ein Gegengewicht zu den bisherigen Abschiedserfahrungen sein, auf die sie keinen Einfluss nehmen konnten. Es geht um die Kunst, einen Abschied gemeinsam zu gestalten und um die Entwicklung von Abschiedsritualen. Gefühle wie Trauer und Unsicherheit haben dabei ebenso Platz und Berechtigung wie Wertschätzung, Erleichterung, Freude, Hoffnung und Zuversicht.

### Leitung einer

#### RAINBOWS-Kindergruppe

Die Kinder und Jugendlichen in den RAINBOWS-Gruppen werden von ausgebildeten RAINBOWS-Gruppenleiter\*innen begleitet. Um als RAINBOWS-Gruppenleiter\*in in Österreich tätig sein zu können, ist die positive Absolvierung der RAINBOWS-Lehrgänge Voraussetzung.

Alter der Kinder innerhalb einer Gruppe

- Vier bis fünf Jahre
- Sechs bis acht Jahre
- Neun bis elf Jahre
- Zwölf bis vierzehn Jahre

Größe der Gruppen

- Bis fünf Kinder: Betreuung durch eine/n Gruppenleiter\*in
- Sechs bis maximal sieben Kinder: Betreuung durch zwei Gruppenleiter\*innen

Zeitraum und Dauer der Gruppentreffen

- Innerhalb eines halben Jahres finden 12 Gruppentreffen zu je 1,5 Stunden statt.
- Für die vier- bis fünfjährigen Kinder werden Einheiten von 60 Minuten angeboten.

### Schnupperstunde

Die erste Einheit ist für alle Kinder eine Schnupperstunde. Während oder nach diesem ersten Treffen entscheiden die Kinder, ob sie weiter teilnehmen möchten. Wenn sich Kinder dagegen entscheiden, kann davon ausgegangen werden, dass sie zu einem späteren Zeitpunkt (z.B. nach 6 bis 12 Monaten) bereit sind, sich zu öffnen und diese Form der Unterstützung anzunehmen.

Die Teilnahme an der Gruppe muss freiwillig sein!

## Unser Angebot Bei Trennung/Scheidung

### Start der RAINBOWS-Gruppen

Zeitliche Schwerpunkte:

- September/Oktober
- Jänner/Februar/März

### RAINBOWS-Elterngespräche als Begleitung zu den Gruppen

Im Rahmen der RAINBOWS-Gruppe finden auch drei Gespräche mit den Eltern statt. In diesen Treffen werden die Eltern über die Arbeitsweise von RAINBOWS informiert, sie lernen den/die Gruppenleiter\*in sowie die anderen Eltern(teile) kennen und haben die Möglichkeit, konkrete Fragen zu stellen. Zudem können sich die Eltern in den RAINBOWS-Elterngesprächen austauschen. Informationen, was das Kind in der Gruppe geäußert, getan oder berichtet hat, werden aber nur bei Handlungsbedarf bzw. nach Absprache mit dem betroffenen Kind oder Jugendlichen an die Eltern weitergeleitet. Bei Bedarf werden auch weiterführende Unterstützungsangebote empfohlen.

### Gespräche mit dem anderen Elternteil

Zielgruppe sind jene Väter und Mütter, die ihr/e Kind/er nicht zur RAINBOWS-Gruppe angemeldet haben.

Diese Gespräche finden während des ersten Teils der RAINBOWS-Gruppe statt. Grundlage dieses Angebots stellt die Haltung von RAINBOWS dar, dass Kinder auch nach einer Trennung/ Scheidung zwei Elternteile haben, die sie beide lieben dürfen und auch die Beziehung zum nicht mehr im gleichen Haushalt lebenden Elternteil, gelebt werden darf. Die anderen Elternteile erhalten Informationen über die Situation der Kinder mit Trennungserlebnissen bzw. auch über die spezielle Beziehung der Kinder zu Vater und Mutter und werden in ihrer Rolle als Vater/ Mutter gesehen. Auch die Ziele, Intentionen sowie Inhalte der RAINBOWS-Gruppe werden in diesen Gesprächen vermittelt.

RAINBOWS YOUTH-Gruppe

Die RAINBOWS-Gruppe für Jugendliche orientiert sich an den Themen der RAINBOWS-Gruppe für Kinder, wird aber bedürfnisorientiert an die Altersgruppe der 13 – 17 jährigen angepasst. So ist der inhaltliche, örtliche und zeitliche Rahmen flexibler. Den Jugendlichen wird die Möglichkeit der Partizipation gegeben und die Elternarbeit nimmt einen anderen Stellenwert ein.

[www.rainbows-youth.at](http://www.rainbows-youth.at)

### Tagesferiencamp

Zielgruppe sind Kinder im Volksschulalter nach Trennung oder Scheidung. Dieses Camp gibt den Kindern die Möglichkeit, spielerisch und kreativ ihre Gefühle auszudrücken, sich mit der veränderten Familiensituation auseinanderzusetzen sowie Sicherheit und Orientierung zu gewinnen. Bewegung, Erholung, Spaß und viele Gruppenaktivitäten machen die Ferien in diesen stürmischen Zeiten zu einem Erlebnis.



## Unser Angebot

### Nach Tod eines geliebten Menschen

Wenn ein nahe stehender Mensch gestorben ist, der Vater, die Mutter, die Schwester, die Oma, jemand aus dem Kindergarten oder der Schule, gerät die Welt eines Kindes durcheinander.

Der Verlust eines geliebten Menschen stellt für jedes Kind einen Schicksalsschlag dar.

Kinder gehen mit ihrer Trauer anders um als Erwachsene. So bestimmt der Wechsel zwischen Lachen, Tränen und Spielen das Leben der Kinder in dieser Zeit. Entscheidend ist es, dass die Gefühle des Kindes ernst genommen werden und sie eine Hand zum Anhalten haben.

Wie gehe ich damit um, wenn mein Kind fragt, ob der Papa/die Mama wieder zurückkommt? Das Todesverständnis von Kindern unterscheidet sich wesentlich von dem der Erwachsenen — Kinder denken, ihrem Alter entsprechend, anders und haben unterschiedliche Vorstellungen: So können z.B. Kinder bis zu 5 Jahren die Endgültigkeit des Todes nicht begreifen und schreiben dem Toten Bedürfnisse zu (»dem Papa ist aber jetzt ordentlich kalt da unten«). Da Kinder Erklärungen meist wortwörtlich nehmen, können Sätze wie z.B. »Papa ist eingeschlafen« oder »Mama sitzt auf der Wolke und sieht dich« den Trauerprozess blockieren und zu entwicklungshemmenden Symptomen führen (z.B. Angst vor dem Einschlafen, Wut auf die alles beobachtende Mutter). Um den Trauerprozess zu unterstützen, sollten alle Kinder — unabhängig vom Alter — erfahren, dass der tote Mensch nie mehr wiederkommt und nicht mehr lebendig wird; dass sein Leichnam in der Erde begraben (oder zu Asche verbrannt) wird; dass der Tod früher oder später zu allen Lebewesen kommt und dass es natürlich ist, traurig zu sein bzw. sich zu wünschen ihn/sie wieder lebendig zu machen. Durch diese Gespräche erfahren die Kinder Nähe und

Beziehung und erleben, mit ihren Fragen, Gedanken und Sorgen ernst genommen zu werden.

#### RAINBOWS-Trauerbegleitung

Zielgruppe sind Kinder und Jugendliche, die vom Tod einer nahen/naher Bezugsperson/en betroffen sind, sowie deren Elternteile.

Fachkräfte, die in ihrem Berufsalltag mit Kindern und Jugendlichen arbeiten, die vom Tod einer nahen/naher Bezugsperson/en betroffen sind.

Dieses Angebot erfolgt zeitlich und örtlich flexibel, angepasst an die Bedürfnisse der Betroffenen. Kinder und Jugendliche können einzeln oder mit ihrer Familie oder in einer RAINBOWS-Gruppe nach einem Todesfall begleitet werden.

Die betroffenen Kinder werden in ihren eigenen Stärken im Umgang mit dem Tod unterstützt, erfahren eine kreative Förderung ihres Trauerprozesses und lernen an ihre Bedürf-



## Unser Angebot

### Nach Tod eines geliebten Menschen



nisse angepasste Abschiedsrituale kennen. Ebenso werden die Elternteile bzw. nahen Bezugspersonen in ihrer Rolle gestärkt und erhalten jene Informationen, die es ihnen ermöglichen, die Kinder und Jugendlichen bei deren Trauer zu unterstützen.

Die Unterstützung kann sich je nach Bedarf über einen längeren Zeitraum erstrecken, oder auch einmalig sein.

Die betroffenen Berufsgruppen können während des Trauerprozesses in ihrem beruflichen Umfeld (Schule, Kindergarten,...) begleitet werden und so dem Kind/der Kindergruppe Stütze sein.

#### RAINBOWS-Begleitung bei lebenslimitierender Erkrankung

Zielgruppe sind Kinder und Jugendliche eines lebenslimitierend erkrankten Familienmitglieds sowie deren Elternteile. Wenn ein Familienmitglied lebenslimitierend erkrankt ist, stehen Kinder und Jugendliche oft im Schatten der Ereignisse. Durch die Erschütterung und Belastung

der Eltern ist es häufig nicht möglich, dass die Familienmitglieder miteinander über die Situation und ihre Gefühle sprechen. Eltern unterschätzen oft die Ängste und Sorgen ihrer Kinder und können daher nur begrenzt auf ihre emotionalen Bedürfnisse eingehen.

In der Begleitung finden die Kinder und Jugendlichen einen Platz, an dem sie alle Fragen stellen können und ihre Gefühle ausdrücken dürfen. Sie werden in der schweren Zeit entlastet und gestärkt, was auch ihr Gefühl der Hilflosigkeit reduziert; Ebenso bekommen sie Wege aufgezeigt, wie sie die verbleibende Zeit mit dem schwer erkrankten Angehörigen nutzen und von ihm Abschied nehmen können. Sie lernen das Verhalten, die Reaktionen und die Bedürfnisse ihrer Kinder besser verstehen.

Die Eltern erhalten Unterstützung, wie sie offen und ehrlich mit ihren Kindern über die Situation sprechen können und erhalten Anregungen, was sie noch gemeinsam tun können.



# Unser Angebot

## Beratungen, Workshops, Lehrgänge

### Elternberatung bei Trennung/Scheidung

RAINBOWS bietet Beratung/Coaching vor, während oder nach der Trennung als auch vor und nach einem Todesfall: „Was braucht (m)ein/unser Kind?“ an!

### Familien-, Eltern- oder Erziehungsberatung § 107 Abs. 3 Z. 1 AußStrG[1]

Eine solche Familien-, Eltern- oder Erziehungsberatung kann vom Gericht angeordnet werden:

- bei nicht funktionierenden Obsorge- und Kontaktrechtsregelungen
- bei Uneinigkeit der Eltern über die Gestaltung der Elternschaft
- bei gestörter elterlicher Kommunikation und mangelnder Kooperation
- bei Negieren kindlicher Entwicklungsbedürfnisse
- in hocheskalieren Konflikten zwischen den Eltern (Hochstrittigkeit)
- bei der Sorge über die Erziehungsfähigkeit der Eltern bzw. eines Elternteils

Das Gericht legt das Stundenausmaß der Beratung fest. Die Erziehungsberatung soll Eltern die Möglichkeit bieten in geschütztem Rahmen, außerhalb des Gerichtssaals über die Bedürfnisse ihrer Kinder zu sprechen. Idealtypisch nehmen beide Eltern teil, um gemeinsame Lösungen erarbeiten zu können.

### Fachlehrgang Trennung/Verlust

Dieser Lehrgang ist die Voraussetzung für die Teilnahme am Ausbildungslehrgang „zur RAINBOWS-Gruppenleiter\*in und RAINBOWS-Trauerbegleiter\*in“ und richtet sich - bis zu einer bestimmten Anzahl an Plätzen pro Lehrgang - auch an Fachkräfte aus dem psychosozialen, pädagogischen oder rechtlichen Bereich,

- die in ihrem beruflichen Alltag mit Kindern und Jugendlichen konfrontiert sind, die die Trennung/Scheidung ihrer Eltern oder den Tod einer nahen Bezugsperson erlebt haben.
- die ihre Kompetenz im Bereich Trennungs- und Verlusterlebnisse erweitern wollen
- die ihre Wahrnehmung für die entwicklungs-, persönlichkeits- und situationsbedingten Bedürfnisse der betroffenen Kinder und Jugendlichen schärfen möchten. Zusätzlich zur Vermittlung der theoretischen Inhalte wird mit kreativen Methoden gearbeitet, die eine selbstreflexive Auseinandersetzung mit dem Thema Trennung/Verlust ermöglichen sollen.

raindows ist so toll,  
weil ich zeichnen kann



## Unser Angebot

### Beratungen, Workshops, Lehrgänge

#### Trauergruppe für Erwachsene: „Wenn das Leben Trauer trägt!“

Zielgruppe: Männern und Frauen, die ihren Partner oder ihre Partnerin verloren haben und minderjährige Kinder haben.

In dieser Trauergruppe finden die Trauernden ein offenes Ohr, können ihren Gefühlen Raum geben und Menschen treffen, die auf einem ähnlichen Weg sind. Auch die Perspektive der Kinder fließt immer wieder ein.



#### RAINBOWS-Pädagogik:

##### Ausbildungslehrgang Gruppenleitung

##### Trennung/Scheidung

Die Ausbildung zur RAINBOWS-Gruppenleitung gliedert sich in den

- Fachlehrgang
- Ausbildungslehrgang Gruppenleitung

und ist an folgende Voraussetzungen gebunden:

- Positive Absolvierung des Entscheidungsgesprächs in der Landesstelle
- Abgeschlossene Ausbildung im psychosozialen oder pädagogischen Bereich
- Fundierte Erfahrung in der (Gruppen-)Arbeit mit Kindern und/oder Jugendlichen
- Absolvierung des Fachlehrgangs Trennung/Verlust
- Regionaler Bedarf an neuen Gruppenleiter\*innen muss gegeben sein. Bitte nehmen Sie deshalb Kontakt mit der RAINBOWS-Landesstelle Ihres Bundeslandes auf um zu klären, ob in Ihrer Region ein Bedarf an neuen Gruppenleiter\*innen besteht!
- Bereitschaft zur Selbstreflexion
- Keine akute Trauersituation

Der Lehrgang stellt die Erweiterung der methodischen Kompetenzen und die Auseinandersetzung mit der spezifischen Arbeitsweise sowie den Zielen und Intentionen von RAINBOWS in seiner Arbeit mit betroffenen Kindern und Jugendlichen nach Trennung/Scheidung dar.

# Unser Angebot

## Beratungen, Workshops, Lehrgänge

### LehrgangsleiterInnen



Mag.ª Dina Elmani-Zanka, MSc:  
Mal- und Gestaltungstherapeutin,  
Dipl. Lebens- und Sozialberaterin,  
Kommunikationswissenschaftlerin



Mag.ª Karin Madensky-Zinnecker:  
Sonder- und Heilpädagogin,  
Kindergartenpädagogin,  
psychoanalytisch-pädagogische  
Erziehungsberaterin



DSA<sup>in</sup> Martina Haubenhofer:  
Diplomsozialarbeiterin, Kinder-  
gartenpädagogin, sozialpädago-  
gische Kinder- und Jugendbe-  
treuerin



Mag.ª Martina Rimpl:  
Pädagogin, Mediatorin



Mag.ª Christina Kohlfürst:  
Erziehungswissenschaftlerin,  
Mediatorin, Spielpädagogin



Karin Sieberer:  
Kindergarten- und Früherziehungs-  
pädagogin, Krisenpädagogin



Ursula Spät:  
Kindergartenpädagogin,  
Dipl. Mediatorin

### RAINBOWS-Pädagogik: Ausbildungslehrgang Trauerbegleitung

Die Ausbildung zur RAINBOWS-Trauerbegleiter\*in gliedert sich in den

- Fachlehrgang
- Ausbildungslehrgang Trauerbegleitung **und ist an folgende Voraussetzungen gebunden:**
- Positive Absolvierung des Entscheidungsgesprächs
- Abgeschlossene Ausbildung im psychosozialen oder pädagogischen Bereich
- Fundierte berufliche Erfahrung in der Arbeit mit Kindern und/oder Jugendlichen
- Erfahrung in der Arbeit mit Eltern
- Absolvierung des Fachlehrgangs Trennung/Verlust

- Regionaler Bedarf an Trauerbegleiter\*innen muss gegeben sein
- Bereitschaft zur Selbstreflexion
- Keine akute Trauersituation

Dieser Lehrgang sensibilisiert für Sichtweisen, Gefühle und Reaktionen von Kindern und Jugendlichen bei Tod eines nahestehenden Menschen und vermittelt theoretisches und praxisbezogenes Wissen über Tod und Trauer im Kindes- und Jugendalter. Sie lernen die Ziele und die spezifische Arbeitsweise von RAINBOWS kennen und erwerben methodische Kompetenzen für qualifizierte Interventionen bei trauernden Kindern/Jugendlichen und ihren Bezugspersonen.

# Unser Angebot

## Beratungen, Workshops, Lehrgänge

### Workshop für spezifische Berufsgruppen

Zielgruppe sind Fach- und Berufsgruppen sowie Teams einer Organisation/Einrichtung. Wenn Kinder und Jugendliche mit Trennung, Scheidung oder Tod konfrontiert werden, sind professionelle BegleiterInnen besonders herausgefordert. Diese Kinder und Jugendliche zu motivieren, ihre vielfältigen Gefühle individuell auszudrücken, ihnen die eigenen Ressourcen bewußt zu machen und ihnen gleichzeitig Hoffnung zu vermitteln sind wesentliche Aspekte der

Begleitung.

In diesem Workshop sind neben der Vermittlung von entwicklungs- und persönlichkeits-spezifischen kindlichen/jugendlichen Reaktionen auf Trennungs- und Verlusterlebnisse auch die theoretische Beschäftigung mit Trauerprozessen sowie die persönliche Auseinandersetzung mit eigenen Trennungs- und Verlusterfahrungen möglich. Den eigenen Umgang bewusster wahrzunehmen, stärkt die Fähigkeit, Kinder/Jugendliche mit Verlusterlebnissen kompetenter zu begleiten.

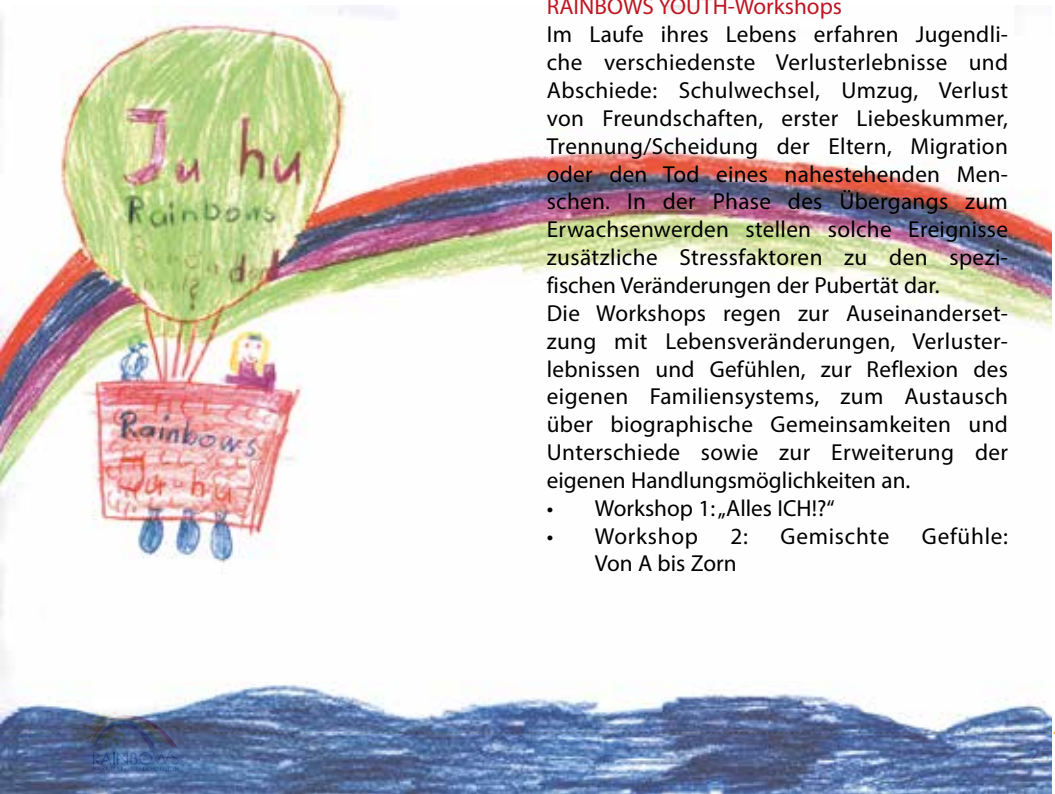
Weiters ermöglicht die Analyse hilfreicher Interventionen und die Vorstellung von Literatur eine intensive Beschäftigung mit diesen Themen.

### RAINBOWS YOUTH-Workshops

Im Laufe ihres Lebens erfahren Jugendliche verschiedenste Verlusterlebnisse und Abschiede: Schulwechsel, Umzug, Verlust von Freundschaften, erster Liebeskummer, Trennung/Scheidung der Eltern, Migration oder den Tod eines nahestehenden Menschen. In der Phase des Übergangs zum Erwachsenwerden stellen solche Ereignisse zusätzliche Stressfaktoren zu den spezifischen Veränderungen der Pubertät dar.

Die Workshops regen zur Auseinandersetzung mit Lebensveränderungen, Verlusterlebnissen und Gefühlen, zur Reflexion des eigenen Familiensystems, zum Austausch über biographische Gemeinsamkeiten und Unterschiede sowie zur Erweiterung der eigenen Handlungsmöglichkeiten an.

- Workshop 1: „Alles ICH?“
- Workshop 2: Gemischte Gefühle: Von A bis Zorn



Warum benehmen sich die Erwachsenen so komisch, wenn jemand stirbt?  
Warum reden sie nicht mit uns Kindern?  
Theresa, 9 Jahre, Oma gestorben

Meine Eltern wissen nicht Bescheid, dass ich Bescheid weiß.  
Jonas, 10 Jahre

Manchmal streiten meine Eltern, wenn sie miteinander telefonieren. Und immer geht's dabei um mich. Ich kann das nicht verstehen, warum die immer streiten müssen. Ich fühle mich dann sehr öd und dann krieche ich am liebsten unter die Bettdecke.  
Daniel, 13 Jahre

Wenn ich daran denke, dass meine Eltern nicht mehr zusammen leben wollten, obwohl doch ich da war, dann bin ich nur noch traurig.  
Valerie, 7 Jahre

Wenn ich nach dem Wochenende vom Papa heimkomme und so richtig traurig bin, dann gehe ich auf mein Zimmer fernsehen.  
Paul, 7 Jahre

Ich fühlte mich in der Zeit, in der die Scheidung war, ganz unerwünscht und ungeliebt. Gott sei Dank habe ich so viele Freunde, wo ich meinen Frust rauslassen konnte und die mir auch gesagt haben, dass sie mich mögen.  
Markus, 13 Jahre

Ich bin ziemlich enttäuscht, dass mein Vater nicht versucht, mit mir Kontakt aufzunehmen. Ich war sehr klein, als sie sich scheiden ließen. Ich kann mich kaum noch an ihn erinnern. Trotzdem könnte er es wenigstens versuchen.  
Michael, 14 Jahre

Ich wünsche mir, dass meine Mama mich auch dann noch lieb hat, wenn sie einen neuen Freund hat.  
Jan, 7 Jahre

Ich bin ja so froh, dass meine Eltern sich getrennt haben. Weil sie sich nämlich seither besser verstehen. Sie sind ganz lieb zu mir geworden und gehen sich selber nicht mehr auf die Nerven. Aber es war eine lange Zeit, wo ich viel abgekriegt hab, was ich nicht verstehen konnte. Ich hab' ja immer versucht, ganz besonders lieb zu sein, dass da nicht noch mehr Streit war. Flora, 8 Jahre

Ich glaube, dass Mama sehr traurig ist, wenn ich das bei Papa bin. Sie vermisst mich sicher.  
Katharina, 10 Jahre

Ich gebe mir selber die Schuld am Tod. Manchmal werde ich auf einmal traurig, dann werde ich wütend und ungenießbar. Wegen dem Tod habe ich mehr Angst als andere um meine Familie. Ich fühle mich manchmal anders, weil ich die einzige in meiner Klasse bin, die ihren Papa verloren hat. Meine Gefühle wechseln sich immer ab.  
Lisa, 12 Jahre, Vater tödlich verunglückt

Scheiße, was soll das? Wieso genau ich? Es gibt so viele Leute auf der Welt und genau mich muss es treffen? Das ist so unfair! Scheiß Leben.  
Michael

# Erfahrungsbericht einer Mutter

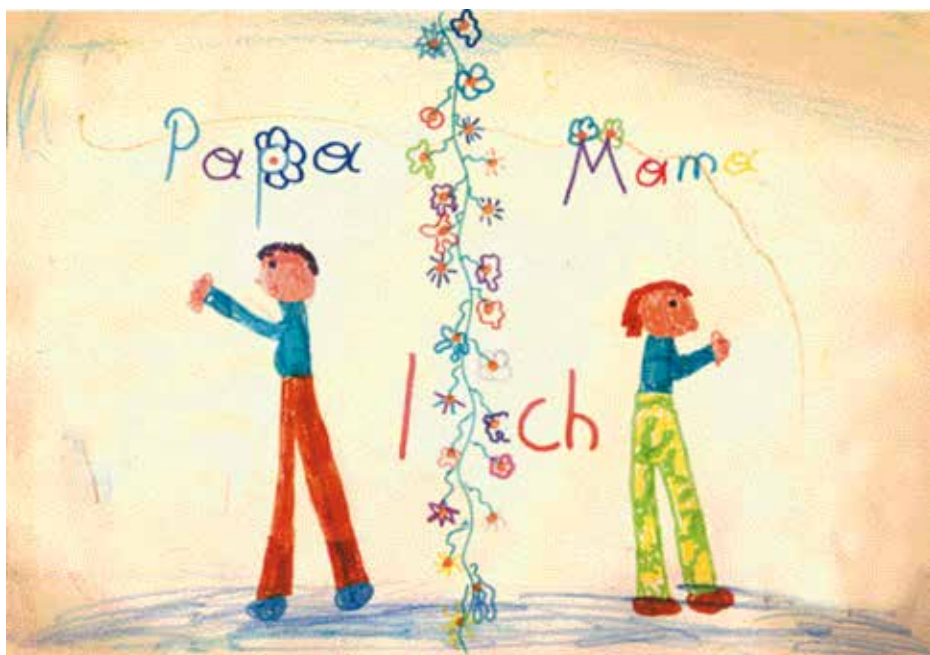
»Mama bitte halt mich!«

Wie eine Mutter Ihr Kind im Trennungsprozess erlebte.

Wenn ich heute meine 10-jährige Tochter beschreibe, dann habe ich allen Grund stolz auf sie zu sein. Sie ist ein lebendiges, kreatives und feinfühliges Kind. Trotzdem hat es einen Einschnitt in ihrem Leben gegeben, der sie sehr geprägt hat und von dem sie heute noch sagt, dass es das Schlimmste war, was in ihrem Leben passiert ist. Als Alinas Vater und ich uns endgültig trennten, war Alina vier Jahre alt. Obwohl sie nie die heile Familie, d. h. die gemeinsame Wohnung erlebt hatte, spürte sie, dass sich in ihrer vertrauten Ordnung etwas verändert hatte. Ich hätte ihr das gerne »erspart« und ich wollte sie so gut wie möglich unterstützen, um diese Krise positiv zu bewältigen. Anfänglich konnte ich mit ihr nicht darüber reden. Es war

so, als ob sie einen inneren Rollbalken herabgelassen hätte und ich stieß immer wieder dagegen. Wir als Eltern wollten das »Beste« für unser Kind. Wir waren jedoch mit unseren persönlichen Gefühlen so beschäftigt, dass es angenehm war, dass Alinas Reaktionen vorerst ausblieben. Ihre Bedürftigkeit konnte ich jedoch spüren, wenn sie meine körperliche Nähe suchte, und das war sehr oft. Das Schwerste war die »Übergabe«, der Wechsel von einem Elternteil zum anderen.

Oft weinte sie. Allein die Tatsache, dass sie immer einen Elternteil verlassen musste, war für sie unverständlich. »Warum??« Diese Frage hat sie mir später unzählige Male gestellt und es gab keine Antwort, die sie befriedigt hätte. Der Kontakt zu ihrem Vater war und ist regelmäßig und sehr gut.



## Erfahrungsbericht einer Mutter

»Mama bitte halt mich!«

Trotzdem vermittelte sie mir oft: »Ich brauche euch beide« — entweder indem sie es direkt aussprach oder, wenn etwas Besonderes passierte und sie sofort den Papa anrief, um es ihm mitzuteilen. Es hat mich sehr berührt zu spüren, wie sehr sie uns beide liebt und wie schwer es ihr fällt, sich in zwei getrennten »Welten« zu bewegen. Oft kam sie von ihrem Vater sehr widerwillig zu mir zurück, gab patzige Antworten, provozierte mich und knallte Türen. In diesen Situationen haben sich unsere Gefühle so hochgeschaukelt, dass ein heftiger Streit zwischen uns begann. Manchmal ließ sie mich teilhaben an ihrer inneren Welt und ich stellte fest, wie groß der Anteil ihrer Gedanken und Empfindungen die Trennung betrafen. Alle Veränderungen in ihrem Umfeld ließen mühsam neue aufgebaute Orientierungsstützen wieder schwanken. Die Auseinandersetzung mit neuen Situationen lösten nicht nur Irritation, Unsicherheit sondern auch Wut aus. Es war eine Hochschaubahn der Gefühle und ich begleitete sie dabei, was nicht immer sehr leicht war. Diese Gefühlsausbrüche endeten immer mit der Bitte: »Mama, bitte halt mich!« Als sie erfuhr, dass die Freundin ihres Vaters schwanger war, brach eine Welt für sie zusammen »Jetzt kommt Papa nie wieder zurück«. Trotz unserer vielen Gespräche hatte sie nicht aufgegeben, auf eine Versöhnung zu hoffen. Mit der Geburt ihrer Schwester änderte sich sehr viel in ihrem Leben. Jetzt hatte sie nicht nur zwei getrennte Elternteile, sondern auch noch eine Halbschwester und deren Mutter, die Alina zu ihrem Familiensystem zählte. Unzählige Fragen beschäftigten sie. Für Alina war Zugehörigkeit ebenso wichtig wie Klarheit. Als Alina acht Jahre alt war sprach ich mit ihr über die Möglichkeit, eine RAINBOWS-Gruppe zu besuchen. Ihre fast freudig/erleichterte Zustimmung machte mich sicher, dass sie

jetzt offen war, um eine Unterstützung von außen anzunehmen.

Jede Woche freute sie sich auf die Gruppenstunde — erzählt darüber hat sie nie etwas. Während dieser Zeit erfuhr ich von der Lehrerin, dass Alina zum ersten Mal beim Morgenkreis in der Schule über die Trennung gesprochen hatte. »Abschied« wurde zum Thema. Die Lehrerin war beeindruckt von ihrer klaren und selbstbewussten Erzählung darüber. Auch andere Kinder erzählten spontan über »Abschiede« in ihrem Leben: Den Tod der Großeltern, eines Haustiers und die Geschichte einer Scheidung. RAINBOWS hat meine Tochter auf ihrer Fahrt auf der Hochschaubahn der Gefühle unterstützt. Sie wurde gestärkt, die Situation so anzunehmen wie sie ist. Wenn ich heute auf die Trennungsjahre zurückblicke, dann weiß und fühle ich, dass dieser Traum der heilen Familie für Alina noch immer nicht ausgeträumt ist. Dieser Einschnitt in Alinas Leben machte sie dünnhäutiger aber auch stärker.



## Tipps für stürmische Zeiten

### Hilfe und Empfehlungen

Das Auseinanderbrechen der Familie ist für Kinder zunächst ein massiver Einschnitt in ihr Leben. Der Verlust, die Unsicherheit, die Trauer und der Neubeginn kosten den Kindern viel Energie. Trotzdem sollte die Entscheidung für oder gegen eine Trennung grundsätzlich unabhängig von den Kindern getroffen werden. Eine konfliktreiche Beziehung ohne liebevollen Umgang miteinander hat auf die langfristige psychische Entwicklung von Kindern zumeist schädlichere Auswirkungen als eine Trennung. Auch macht es keinen Sinn mit der Trennung zu warten, in der Hoffnung, dem Kind würde es, wenn es älter ist weniger ausmachen – ein günstiges Scheidungsalter gibt es nicht. Eltern können Ihren Kindern nicht alles Leid ersparen, sie können ihnen allerdings dabei helfen, die neue Familiensituation anzunehmen. Patentrezepte gibt es nicht, allgemeingültige Lösungen auch nicht. Jede Familie, jedes Kind ist individuell.

Nachfolgende Tipps sollen Anregungen sein, die Trennungssituation im Sinne aller Betroffenen – speziell aber der Kinder – bestmöglich zu gestalten.

**1. Tipp: Ganz egal, wie alt Ihr Kind ist: Sagen Sie ihm, dass Sie sich trennen werden und wie sein Alltag nach der Trennung sein wird.**

Kinder brauchen eine zeitgerechte, verständliche und altersgemäße Information, dass sich die Eltern trennen. Ohne Erklärungen sind sie stark verunsichert und machen sich ihre eigenen Gedanken und Fantasien. Diese erzeugen oft mehr Angst als die Realität, da Kinder oftmals die Schuld bei sich selbst suchen. Aber: Die Verantwortung für die Trennung liegt immer bei den Eltern – niemals bei den Kindern.

Kinder brauchen auch Klarheit darüber, wie sich ihr Alltag nach der Trennung gestaltet: Folgende Fragen kann sich ein Kind stellen: Wo werde ich wohnen? Wann und wo werde ich Mama oder Papa sehen, wenn sie oder er auszieht? Was wird nach der Trennung gleich bleiben?

**Daher:**

- Gehen Sie mit Fingerspitzengefühl an das Gespräch heran und machen Sie Ihr Kind nicht zum Verbündeten gegen den „Schuldigen“.
- Wenn es Ihnen möglich ist, sprechen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind über die bevorstehende Trennung und vermeiden Sie gegenseitige Schuldzuweisungen.
- Besprechen Sie mit Ihrem Kind, wie die nächste Zukunft aussieht, z. B. wo es wohnen wird, wie oft es den anderen Elternteil sehen wird. Beantworten Sie seine Fragen, um Ängsten vorzubeugen.

**„Das sagt die Mutter:“**

„Es war nicht leicht, aber im Nachhinein bin ich froh, dass wir unserem Kind die Entscheidung, dass wir uns trennen werden, in aller Ruhe mitgeteilt haben. Ich bin noch sehr wütend auf meinen Ex-Mann, aber beim Gespräch ging es mir vor allem um Julia und das hat mir geholfen.“

**2. Tipp: Vermeiden Sie gemeinsame Aktivitäten in der Trennungszeit.**

Gemeinsame Unternehmungen und Feste mit Mama und Papa in der Trennungszeit können im Kind die Hoffnung wecken, dass alles wie früher wird und die Eltern doch wieder zusammenkommen. Die Enttäuschung ist jedoch groß, wenn dieser Wunsch des Kindes nicht erfüllt wird.

Auch wenn die Trennung schon länger zu-

## Tipps für stürmische Zeiten

### Hilfe und Empfehlungen

rück liegt, sollte genau überlegt werden, ob und wie Familienfeste gemeinsam gefeiert werden.

#### Daher:

- Die Eltern entscheiden, wie ein Fest gefeiert wird. Die Wünsche und Bedürfnisse der Kinder sollen aber berücksichtigt werden.
- Auch wenn später Feste gemeinsam gefeiert werden - für die Kinder muss immer klar sein, dass die Eltern getrennt sind und dies auch bleiben. Egal in welcher Zusammensetzung letztlich gefeiert wird, wichtig ist, dass beide Eltern den Kindern zeigen: „Ich bin für dich da.“
- Klarheit bei diesem Thema gibt Ihrem Kind Sicherheit.
- Finden Sie neue Rituale für Feste und Feiern mit Ihrem Kind.

#### „Das sagt der Vater:“

„Ich habe geglaubt, dass es für Max und Lisa gut ist, in der Trennungszeit gemeinsam mit uns als Eltern Ausflüge zu machen. Jetzt im Nachhinein erzählen sie mir, dass die Zeit mit uns purer Stress war und sie oft enttäuscht waren, dass Mama und Papa nicht mehr zusammengekommen sind.“

#### 3. Tipp: Fixe Papa-Tage und Mama-Tage geben Ihrem Kind Sicherheit.

Es ist für ein Kind wichtig, dass es zu beiden Elternteilen möglichst viel Kontakt hat. Oder es wird überhaupt ein Modell gewählt, bei dem das Kind abwechselnd bei beiden Elternteilen lebt (Doppelresidenz). Fixe und klare Zeiten helfen einem Kind, sich besser auf die gemeinsame Zeit mit dem anderen Elternteil einzustellen. Vor allem jüngere Kinder sollen auf die Besuche vorbereitet

werden. Zu wissen, wann „Papa-Tag“ oder „Mama-Tag“ ist, gibt Sicherheit.

In der Pubertät, sollte der/die Jugendliche die Kontakte mitgestalten können, da jetzt auch andere Kontakte (Freunde treffen) wichtig werden.

#### Daher:

- Wichtig: Ihr Kind braucht Zeit mit beiden Eltern!
- Vereinbaren Sie fixe Zeiten, in denen Ihr Kind jenen Elternteil sieht, der ausgezogen ist! So kann es sich darauf einstellen. Informieren Sie Ihr Kind über diese Abmachungen.
- Passen Sie die Kontakte entsprechend an (z.B. nach Alter des Kindes oder wenn sich die Lebensumstände ändern).

Übrigens: Wenn Ihr Kind nach einem Besuch/Wochenende beim Vater oder bei der Mutter weinerlich, gereizt oder aggressiv zurückkommt, lassen Sie sich nicht verunsichern. Jedes Mal, wenn das Kind z.B. seinen Vater besucht, muss es sich von der Mutter trennen, und nach der gemeinsamen Zeit mit dem Vater muss sich das Kind auch wieder von ihm trennen. Das ist nicht leicht und es braucht Zeit, um diese Trennungssituationen ohne Angst und Wut akzeptieren zu können. Von der vereinbarten Kontaktregelung soll deshalb nicht abgegangen werden.

#### „Das sagt die Mutter:“

„Anfangs war es sehr schwer für mich, meine Kinder Katrin und Lukas jedes zweite Wochenende ihrem Vater zu übergeben. Erst mit der Zeit hab ich gesehen, wie wichtig es für sie ist, dass sie Kontakt zu uns beiden haben. Obwohl es mich oft genervt hat, dass an den Papa-Wochenenden nur Action passiert und ich die Arbeit habe.“

## Tipps für stürmische Zeiten Hilfe und Empfehlungen

### 4. Tipp: Entlasten Sie Ihr Kind aktiv in seinem Gefühl, zwischen den Eltern zu stehen.

Kinder wollen es immer beiden Elternteilen recht machen und geraten daher in Loyalitätskonflikte. Ihrem Gefühl nach stehen sie zwischen den Welten ihrer Eltern – der „Mamawelt“ und der „Papawelt“. Eltern können diese Konflikte vermeiden, indem sie ihren Kindern vermitteln, dass sie nach wie vor Mama UND Papa lieben dürfen und zu keinem von beiden „halten“ müssen.

#### Daher:

- Vermeiden Sie es, vor Ihrem Kind schlecht über den anderen Elternteil zu reden.
- Denken Sie daran, dass auch der andere Elternteil sein Kind liebt.
- Verlangen Sie von Ihrem Kind keine Entscheidungen für oder gegen einen Elternteil.

#### „Das sagt die Mutter:“

„Seit mein Ex-Partner und ich es schaffen, bei der Übergabe miteinander zu sprechen, freut sich Samuel wieder auf die Zeit mit seinem Papa.“

### 5. Tipp: Achten Sie gut auf sich selbst. Gönnen Sie sich im Alltag Zeit für sich

Eine Trennung zu bewältigen, verlangt von allen Beteiligten viel Kraft. Diese Situation ist nicht (nur für die Kinder belastend, auch Eltern kann sie mitunter über den Kopf wachsen. Jemanden zum Reden haben, sich austauschen können – das tut gut und hilft.

#### Daher:

- Nutzen Sie das Angebot professioneller Hilfe und suchen Sie eine Beratungsstelle auf, wenn Sie Ihre Situation sehr belastet.
- Auch wenn es manchmal schwerfällt: Genießen Sie die kinderfreie Zeit und tun Sie etwas für sich.
- Gönnen Sie sich auch im Alltag immer wieder einmal eine Auszeit, um Energie zu tanken. Denn: Geht es den Eltern gut, gibt das auch den Kindern Mut.

#### „Das sagt die Mutter:“

„Zur Entspannung der Situation hat beigetragen, dass auch ich Hilfe für mich in Anspruch genommen habe. Seither merke ich, dass sich meine Tochter nicht mehr für mich verantwortlich fühlt.“

### 6. Tipp: Zeit lassen – Zeit geben – kleine Schritte gehen

Veränderungen brauchen Zeit, Gelassenheit, Toleranz, Geduld und Humor. Jedes Familienmitglied braucht Zeit, um mit der neuen Situation umgehen zu können.

#### Daher:

- Geben Sie Ihrem Kind, Ihrem/r Ex-PartnerIn und sich selbst genug Zeit, um die neue Situation zu bewältigen.
- Setzen Sie nicht sich selbst und auch nicht andere unter Druck, alles richtig machen zu müssen!

#### „Das sagt der Vater:“

„Nachdem nun einige Zeit seit der Trennung vergangen ist und sich vieles eingependelt hat, wissen wir, dass es nach Phasen, in denen es nicht rund läuft, auch wieder aufwärts geht.“

## Tipps für stürmische Zeiten

### Hilfe und Empfehlungen

**7. Tipp: Ihr Kind muss auf die Trennung reagieren. Haben Sie Verständnis für seine Gefühle – diese sind gesund, normal und wichtig.**

Gesunde Kinder reagieren auf unterschiedliche Art auf die Trennung. Es können Aggressionen, Rückschritte in der Entwicklung, Schulschwierigkeiten, auffälliges Verhalten, Rückzug des Kindes oder psychosomatische Beschwerden auftreten.

Kein Kind nimmt die Veränderung des familiären Zusammenlebens so hin als ob nichts wäre. Folgende Gefühle können bei Kindern auftreten, wenn die Eltern sich trennen:

- Angst, dass auch der andere Elternteil weggeht
- Wut darüber, dass sich die Eltern trennen
- Trauer, weil sie ihre vertraute Familie verloren haben
- Hilflosigkeit, weil sie spüren, dass sie die Situation nicht ändern können

**Daher:**

- Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, seine Gefühle auszudrücken! Das hilft Ihrem Kind, die Situation zu bewältigen.
- Wenn Sie mit den Gefühlen Ihres Kindes nur schwer zurechtkommen, nehmen Sie Unterstützung in Anspruch.

**„Das sagt die Mutter:“**

„Wenn Lena tobte und weinte, war ich anfangs sehr hilflos. Ich wusste nicht, was ich tun soll. Manchmal hab ich sie dann einfach in den Arm genommen.“

**8. Tipp: Geben Sie Ihrem Kind Zeit, sich an Ihren neuen Partner/Ihre neue Partnerin zu gewöhnen.**

Liebe und Anerkennung lassen sich nicht erzwingen. Nur die wenigsten Kinder werden Mamas neuen Freund oder Papas neue Freundin sofort ins Herz schließen. Im Gegenteil: Häufig

ist es so, dass ein Kind den neuen Partner/die neue Partnerin ablehnt.

Schwierig kann die Situation vor allem dann werden, wenn der neue Partner vom Kind automatisch Zuneigung erwartet. Dasselbe gilt natürlich auch für die neue Freundin vom Papa.

**Daher:**

- Ihr neuer Partner soll sich dem Kind nicht als Mutter oder Vater, sondern als IHR Partner und als Freund des Kindes nähern.
- Wenn Eltern eine neue Partnerschaft eingehen, so darf die Beziehung des Kindes zur leiblichen Mutter/zum leiblichen Vater nicht darunter leiden. Untersuchungen haben gezeigt: Je besser der Draht zum getrennt lebenden Elternteil ist, desto eher können Kinder den neuen Partner der Mutter/des Vaters akzeptieren. Sind die Positionen und Haltungen klar, nämlich dass der Papa der Papa ist und der Stiefvater der Stiefvater, dann ist auch für das Kind meist alles okay.
- Verbringen Sie ausreichend Zeit mit Ihrem Kind allein – ohne die neue Partnerin/den neuen Partner. Ihr Kind braucht diese gemeinsame Zeit nur mit Ihnen.

**„Das sagt die neue Freundin des Vaters:“**

„Das erste Treffen mit meinen Stiefkindern fand im Zoo statt. Wir konnten uns auf neutralem Boden beschnuppern und haben einen paar schöne Stunden miteinander verbracht. Erst nach einiger Zeit haben wir mehr Zeit miteinander verbracht. Auch ich musste mich erst an die neue Situation mit zwei „zusätzlichen“ Kindern gewöhnen.“

Diese Tipps wurden von RAINBOWS und dem Institut für Familienberatung und Psychotherapie erstellt.

Autorinnen: Mag. Michaela Köhler-Jatzko, [www.blue-monday.at](http://www.blue-monday.at); Mag. Dagmar Bojdunyk-Rack, [www.rainbows.at](http://www.rainbows.at) mit Unterstützung der Diözese Graz-Seckau.

# Aus der Praxis

von Univ.-Dozent Dr. Helmuth Figdor



Dr. Helmuth Figdor ist Psychoanalytiker, Kinder- und Jugendlichen — Psychotherapeut, Erziehungsberater; Dozent am Institut für Erziehungswissenschaften der Universität Wien; Vorsitzender der Arbeitsgemeinschaft Psychoanalytische Pädagogik  
[www.app-wien.at](http://www.app-wien.at)

Kinder in seelischen Krisen zu helfen, ist schwer genug. Geschweige denn, wenn man sich selbst in einer emotionalen, aber auch (v. a. die Mütter) ökonomischen und sozialen Krise befindet. In solch einer Situation ist die Annahme, man »müsse es allein schaffen« unangebracht und gefährlich. Erziehungsberatung, Paar- oder Familienberatung, Mediation, Gruppen für die Kinder, eventuell auch therapeutische Unterstützung für sich selbst oder als Paar bzw. Familientherapie, sind angebracht und unbedingt zu empfehlen.

Die folgenden »Empfehlungen« sind nicht als Handlungsanweisungen zu verstehen, sondern sollen Eltern darauf hinweisen, worauf es ankäme, wobei darauf aufmerksam gemacht werden muss, dass einige dieser Empfehlungen ohne professionelle Hilfe kaum umsetzbar sind, weil dafür pädagogisches oder psychologisches Spezialwissen über Kinder erforderlich ist.

Die Trennung ist für alle Beteiligten eine schwere Lebenskrise und zugleich eine große Chance.

Für die Erwachsenen eine Chance auf mehr Lebenszufriedenheit — alleine oder in einer neuen Partnerschaft — und für die Kinder die Chance auf bessere Entwicklungsbedingungen als in einem Konfliktmilieu. Von da her stellt sich für Eltern natürlich die Frage, was sie tun können, um diese Chance auch nützen zu können.

## I. Vor der Trennung

### 1. Die Entscheidung für oder gegen eine Trennung sollte unabhängig von den Kindern getroffen werden!

Weder sollten Eltern nur der Kinder wegen zusammenbleiben, noch sollten sie die Zukunft ihrer Beziehung von den Wünschen der Kinder abhängig machen. Konfliktreiche Beziehungen haben auf die langfristige psychische Entwicklung des Kindes zumeist schädlichere Auswirkungen als eine gute Trennung. Unglückliche, unzufriedene Eltern sind selten gute Eltern.

# Aus der Praxis

## von Univ.-Dozent Dr. Helmuth Figdor

2. Den Kindern müssen die Gründe für die Trennung verständlich, aber ehrlich erklärt werden!

Jede nicht gegebene Erklärung wird vom Kind durch eine Fantasie über die Gründe der Trennung ersetzt. Diese Fantasien sind jedoch fast stets beunruhigender, zumal die meisten Kinder die Schuld bei sich selbst suchen und somit Liebesverlust und/oder Vergeltung durch die Eltern oder einen Elternteil fürchten.

3. Eltern dürfen nicht darauf hoffen, dass die Kinder die Trennung ohne massive Reaktionen hinnehmen könnten!

Gesunde Kinder müssen auf die Scheidung reagieren: Angst (den Papa zu verlieren, vielleicht eines Tages auch noch die Mama), Wut, Schuldgefühle, Beschämung (gegenüber Dritten) und Trauer sind normale und unvermeidliche Gefühlsreaktionen der Kinder. Kinder, die in der Wahrnehmung der Eltern »nicht reagieren«, haben die gleichen Gefühlsprobleme, sie zeigen sie nur nicht.

4. Kinder, die keine sichtbaren Reaktionen zeigen, müssen ermutigt werden, ihre Gefühle auszudrücken!

Andernfalls übersieht man ihre Not. Die Kinder verschieben ihre Gefühle auf andere Lebensbereiche (Kindergarten, Schule) oder suchen geradezu im Alltag Konfliktlässe. Angst, Wut, Schuld- und Schamgefühle und der Schmerz werden verdrängt, wodurch neurotischen Spätfolgen der Weg gebahnt ist.

5. Die Haltung der »Verantworteten Schuld« einnehmen.

Darunter ist eine innere Einstellung von Müttern bzw. Vätern zu verstehen, die sich etwa so ausdrücken ließe: »Ich konnte nicht anders bzw. weiß, dass meine/unsere Entscheidung langfristig auch für dich das Beste war. Aber ich weiß auch, dass ich dir jetzt großen Schmerz zugefügt habe, und du ein Recht darauf hast, dass ich dir helfe. Diese Schuld kann ich ertragen, weil ich weiß, dass ich meine Entscheidung, mein Einverständnis zur Trennung im Hinblick auf dein künftiges Lebensglück verantworten kann.« Dann müssen sich die Eltern vor den Reaktionen der Kinder weniger fürchten und können auf sie eingehen, statt sie zu bekämpfen.

### II. Erste Hilfe nach der Scheidung/ Trennung

6. Den Kindern die Angst, an der Scheidung schuld zu sein, nehmen!

Fast alle Scheidungskinder haben Schuldgefühle, dass die Eltern sich ihretwegen trennten: weil sie zu schlimm, zu dumm, zu teuer sind u.a.m.

7. Die Kinder aktiv in ihren Loyalitätskonflikten entlasten!

Es ist wichtig, den Kindern immer wieder zu vermitteln, dass die Probleme, die zur Scheidung führten, aber auch die Auseinandersetzungen danach, Sache der Eltern sind, dass das Kind jedoch nach wie vor beide lieben darf und zu keinem von beiden halten muss.

## Aus der Praxis

von Univ.-Dozent Dr. Helmuth Figdor

### 8. (Soweit wie möglich) Regression zulassen!

Die meisten Kinder fallen auf Grund ihrer Ängste in ihrer Selbstständigkeit, Frustrationstoleranz, ihren Bedürfnissen und/oder Leistungen vorübergehend auf eine frühere, schon überwundene Entwicklungsstufe zurück. Sie brauchen das, um sich psychisch gewissermaßen wieder aufrüsten zu können.

### 9. Den Kindern die Angst nehmen, den Vater (ganz) zu verlieren!

(Der sprachlichen Einfachheit halber bezeichne ich den »wegscheidenden« Elternteil als »Vater« und den Elternteil, bei dem die Kinder leben, als »Mutter«.)

Diese Forderung setzt natürlich voraus, dass der von den Kindern getrennt lebende Elternteil den Kontakt zu den Kindern aufrechterhalten will bzw. dieser Kontakt für die Kinder nicht unmittelbar gefährlich ist (Alkoholismus, körperliche Gewalt, sexueller Missbrauch).

Eine fortgesetzte intensive, durch Loyalitätskonflikte möglichst unbelastete Beziehung zum Vater ist die wichtigste (wenn auch nicht einzige) Voraussetzung dafür, dass Kinder das Scheidungserlebnis gut verarbeiten und die Chance der Scheidung langfristig (ohne überwiegend negative Folgen) nützen können.

Dazu bedarf es der gemeinsamen Obsorge oder aber zumindest eines möglichst einvernehmlichen Arrangements zwischen den Eltern über die Obsorge (Anteilnahme des Vaters, Information des Vaters über wichtige, das Kind betreffende Angelegenheiten, Gewährung erzieherischer Verantwortung für die Besuchszeiten), eines Besuchsarrangements, das den Kontaktbedürfnissen

der Kinder ebenso entgegenkommt wie den Kontakt- und Lebensbedürfnissen der Eltern.

Dabei ist eine gewisse Flexibilität (spontane Vereinbarungen) durchaus wünschenswert, das Mindestmaß der regelmäßigen Kontakte muss jedoch unbedingt fix geregelt sein.

Das Besuchsarrangement sollte sich nicht ausschließlich auf Wochenenden und Ferien beschränken, damit auch der Alltag (mit seinen Pflichten und Grenzen) in der Beziehung zwischen Kind und Vater Platz hat.

Bei Geschwistern sollte von Zeit zu Zeit auch die Möglichkeit bestehen, den Papa (ohne Bruder oder Schwester) allein für sich zu haben.

Für diese Vereinbarungen sollten sich die Eltern der Familien- oder Erziehungsberatung bedienen und in jenen Fällen, wo die Konflikte das Finden gemeinsamer Lösungen erschweren, der Hilfe von Mediatoren.



## Aus der Praxis von Univ.-Dozent Dr. Helmuth Fidor

10. Den Kindern die Angst nehmen, eventuell auch noch die Mutter zu verlieren!

Die meisten Scheidungskinder sind auch in ihrer Beziehung zur Mutter erschüttert. Das nicht zuletzt dadurch, dass die Gefühlsreaktionen der Kinder unweigerlich zu Streit und Auseinandersetzungen führen. Diese halten sich zwar in Grenzen, wenn die Mutter die Haltung der »Verantworteten Schuld« einzunehmen vermag, und Regression zulassen kann, lassen sich dennoch nie ganz verhindern. Dann ist es wichtig, erstens dem Kind die notwendigen Grenzen zu zeigen, ohne ihm für seine Übertretungswünsche oder derzeitigen Anpassungsschwierigkeiten böse zu sein; und zweitens Auseinandersetzungen mit einer ausdrücklichen Versöhnung, durch Versöhnungsrituale unterstrichen, zu beenden; dritten sollte man dem Kind bedeuten, dass es »momentan für uns beide eine schwierige Zeit ist...«

11. Den Kindern helfen, ihre Gefühle nicht nur zu zeigen, sondern auch, sie allmählich in Worte fassen zu können!

Das bedeutet: immer wieder mit den Kindern über ihre Fragen und Gefühle reden.

12. Sich durch Symptome vor, während und nach den Besuchen des Kindes beim getrennt lebenden Elternteil nicht irritieren lassen!

Weigerungen, Gereiztheit und Aggressionen rund um die Besuche sind normal. Das Kind braucht Zeit, um angstfrei und ohne Wut akzeptieren zu lernen, dass die

Beziehungsaufnahme bzw. Wiederaufnahme zum einen Elternteil immer eine Trennung von anderen erfordert. Keineswegs sollen aufgrund solcher Symptome die Besuche eingeschränkt oder gar eingestellt werden.

13. Falls Kinder den Kontakt zum Vater strikt verweigern:

Bis ca. 12 Jahre: Von der Besuchsregelung nicht abgehen! Mit Hilfe von Erziehungsberatung nach Ursachen forschen (meist Schuldgefühle, Loyalitätskonflikte).  
Ab ca. 13 Jahre: Ab der Pubertät sollten Besuchsarrangements nicht mehr ohne Mitbestimmung der Kinder erfolgen!



## Aus der Praxis

von Univ.-Dozent Dr. Helmuth Figdor



### 14. Empfehlungen speziell für Mütter.

Die Intensität der Beziehung zum Vater ist nicht nur für die langfristige seelische Entwicklung des Kindes wichtig sondern gewährleistet mittelfristig auch die Harmonie der Mutter-Kind-Beziehung.

Je intensiver die Beziehung zum Vater, desto geringer werden mittelfristig (nach den ersten Monaten der schwierigen Umstellung) die Alltagsschwierigkeiten zwischen Kind und Mutter ausfallen. Denn je exklusiver eine Zweierbeziehung ist, je geringer die Möglichkeit des Kindes, zwischen zwei Elternteilen zu »pendeln«, desto höher wird auf die Dauer die emotionale Konfliktbelastung sein!

### III. Empfehlungen für die weitere Zukunft

15. Keinesfalls sollte auf neue Partnerschaften der Kinder zuliebe verzichtet werden!

Neue Partnerschaften der getrennten Eltern gehören zu den größten Chancen für die psychische Entwicklung von Scheidungskindern! Das gilt auch dann, wenn die Kinder neue Partner (zunächst) ablehnen. Wie die Trennung sollten auch neue Partnerschaften unabhängig von den Kindern beschlossen werden.

16. Auch wenn ein Elternteil eine neue Partnerschaft eingeht, darf die Beziehung des Kindes zum leiblichen Vater bzw. zur leiblichen Mutter nicht beendet bzw. vermindert werden!

Die größten emotionalen Widerstände bzw. Probleme von Eltern, diesen Empfehlungen auch wirklich folgen zu können:

Das größte Problem besteht darin, dass diese Empfehlungen nicht nur eine Sache des Wissens oder Wollens geschiedener Eltern sind, sondern ihrer Befolgung zumeist gravierende emotionale Probleme der Eltern entgegenstehen.

## Aus der Praxis von Univ.-Dozent Dr. Helmuth Figidor

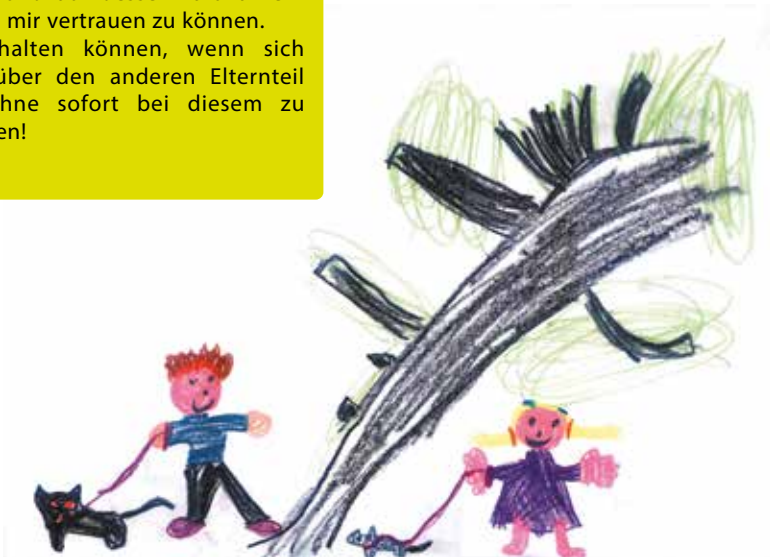
Die häufigsten seien nachstehend (in Thesenform) genannt:

1. Die Schuldgefühle angesichts des Leids der Kinder auszuhalten.
2. Die Wut auf den Ex-Partner insofern auszuhalten, als man nicht versucht, das Kind auf seine Seite zu ziehen.
3. Die Enttäuschung und Wut aushalten, dass die Kinder den Partner, der mir so viel Leid angetan hat, dennoch weiter lieben und bewundern.
4. Für Väter: Die (reale und unvermeidliche) Einbuße an Macht und Einfluss auf die Kinder (aber auch auf die Ex-Frau) hinzunehmen!
5. Für Mütter: Sich von der Idee zu verabschieden, den Ex-Mann aus dem eigenen Leben für immer verbannen zu können!
6. Auf die fortwährende Bedeutung, die ich (als Vater oder Mutter) für das Kind habe und auf dessen fortwährende Liebe zu mir vertrauen zu können.
7. Es aushalten können, wenn sich das Kind über den anderen Elternteil beklagt, ohne sofort bei diesem zu intervenieren!

Zusammenfassend könnte man das »pädagogische« Problem im Zusammenhang von Trennung und Scheidung - pointiert - folgendermaßen beschreiben:

Um eine Scheidung gut verarbeiten zu können, würden Kinder Eltern benötigen, die nach der Trennung so einfühlsam, geduldig, ausgeglichen und zuwendend sind, wie sie es im bisherigen Leben (die ersten Lebensmonate ausgenommen) nie sein mussten. Zur selben Zeit jedoch befinden sich die meisten Eltern in einer so schwierigen psychischen Situation, dass sie Kinder brauchen würden, die so ruhig, anspruchslos, loyal, seelisch gefestigt, vernünftig und selbstständig sind, wie sie bisher noch nie sein mussten.

In diesem Paradoxon liegt die eigentliche Gefahr der Scheidung/Trennung für die Kinder.



## Offene Fragen

Werfen Sie auch einen Blick auf [www.rainbows.at](http://www.rainbows.at)

Wann ist der ideale Zeitpunkt für mein Kind eine RAINBOWS-Gruppe zu besuchen?

Sobald sich Ihr Kind in der neuen Lebenssituation befindet, ist eine Teilnahme sinnvoll. Das Konzept ist so aufgebaut, dass jedes Kind - unabhängig vom Zeitpunkt der Trennungs- bzw. Verlusterfahrung an einer RAINBOWS-Gruppe teilnehmen kann. Das bedeutet, dass es auch einige Jahre nach dem Geschehen durchaus sinnvoll ist, Ihrem Kind einen Austausch mit Gleichbetroffenen zu ermöglichen.

Wie kann ich mein Kind motivieren, in eine RAINBOWS-Gruppe zu gehen?

Binden Sie Ihr Kind in Ihre Überlegungen/Entscheidungen über die Teilnahme an einer RAINBOWS-Gruppe mit ein. Unterstützend kann der Hinweis sein, dass Ihr Kind in einer Gruppe von Gleichaltrigen erleben kann, dass es anderen Kindern ähnlich geht. Reagiert Ihr Kind mit Unsicherheit, weil es nicht weiß, was es erwartet, bieten Sie das erste Treffen als Schnupperstunde an.

Was passiert beim ersten Treffen?

In der ersten Einheit lernen die Kinder einander sowie die/den Gruppenleiter\*in kennen. Sie bestimmen gemeinsam, was für sie in der Gruppe wichtig ist und wie sie miteinander umgehen möchten. Am Ende des Treffens entscheiden die Kinder, ob sie wiederkommen möchten. Je nach Alter des Kindes bringen bzw. holen die Eltern Ihr/e Kind/er ab. In den RAINBOWS-Stunden selbst sind Mütter und Väter aber nicht anwesend. Ist Ihr Kind allerdings im Vorschulalter, werden Sie als Elternteil eingeladen, die erste (halbe) Stunde mitzugestalten, damit Ihr Kind das Gefühl der Sicherheit gewinnen kann. Besprechen Sie auch beim ersten Elternabend mit der/dem Gruppenleiter\*in, was Ihr Kind braucht, um sich wohl zu fühlen (z.B. Mitnahme eines Stofftieres).

Können Geschwister in eine Gruppe gehen?

Idealerweise sollte jedes Geschwisterteil in eine eigene Gruppe gehen, um so zu gewährleisten, dass sich jedes Kind gut einbringen kann. Erfahrungen zeigen, dass oftmals ältere Geschwister für ihre jüngeren Geschwister das Reden übernehmen. Wenn keine parallele Gruppe stattfindet, wird mit den Eltern abgesprochen, ob eine gleichzeitige Teilnahme sinnvoll ist.

Wie und wann sage ich/sagen wir meinem/ unserem Kind, dass wir uns trennen?

Kinder spüren die Veränderungen in ihrer Familie. Unterstützen Sie Ihr Kind, indem sie es sobald als möglich in ausreichendem Maß altersgerecht über die Situation bzw. die bevorstehenden Änderungen informieren (Wie gestaltet sich der Alltag? Wer ist wofür zuständig? Wie gestaltet sich der Kontakt zum außerhalb lebenden Elternteil?...). Sobald Kinder die nötigen Informationen besitzen, können sie beginnen, die Veränderungen in ihrer Lebenssituation schrittweise einzuordnen und zu verstehen. Es wird ihnen ermöglicht, aktiv an der Bewältigung ihrer Situation mitzuarbeiten.

Mein Kind reagiert mit Schulschwierigkeiten. Soll ich der/dem Lehrer\*in von der familiären Situation erzählen?

Krisenhafte familiäre Veränderungen bei Schüler\*innen können im Rahmen des Schulbetriebes »untergehen«. Ebenso können Reaktionen der Kinder auf die Trennung der Eltern fehlinterpretiert werden, wenn die Lehrer\*innen nicht über die veränderte Situation informiert werden. Gespräche mit der Lehrerin/dem Lehrer Ihres Vertrauens führen erfahrungsgemäß zu einer Entlastung der Kinder und zu einer Entspannung der Lehrer\*innen-Kinder-Beziehung.

# Offene Fragen

Werfen Sie auch einen Blick auf [www.rainbows.at](http://www.rainbows.at)

## Neuorientierung - Eltern bleiben

Was ist eine »optimale Kontaktregelung«? Wichtig sind - für alle Beteiligten - klare Vereinbarungen, die immer wieder auf ihre Aktualität überprüft werden müssen. Bei den Kleineren treffen die Eltern diese Vereinbarung, bei den Größeren sollen die Interessen und Bedürfnisse der Kinder stärker berücksichtigt werden. Idealerweise sollte es den Kindern ermöglicht werden, mit beiden Elternteilen eine lebendige Beziehung zu leben, in der alle am Alltag und an den Interessen des anderen Anteil haben können. Diese Vereinbarungen geben Kindern Sicherheit und Orientierung und sie erfahren dadurch auch »es ist o.k., dass du bei Papa/Mama bist. Wir bleiben beide deine Eltern, auch wenn wir uns getrennt haben«. Vielleicht kann es in verschiedenen Situationen hilfreich sein, sich mit anderen Eltern über ihre Regelungen, Fragen und Erfahrungen auszutauschen.

## Mein Kind will nicht zu Vater/Mutter...

Kinder lieben beide Elternteile! Auch wenn es manchmal für Erwachsene schwer nachvollziehbar ist. Wenn Kinder die Beziehung zum anderen Elternteil nicht befürworten, können in einem gemeinsamen Gespräch der Eltern die möglichen Gründe dafür gesucht werden. Hilfreich dabei kann die Unterstützung durch Beratung oder Mediation sein, in der ein Weg gesucht wird, der den Bedürfnissen aller gerecht wird. Wenn Kinder erleben, dass ihre Eltern auch nach Trennung oder Scheidung miteinander im Gespräch bleiben, um ihre Erziehungsaufgaben gemeinsam wahrzunehmen, erfahren sie, dass Mutter und Vater auch weiterhin für sie verantwortlich sind. So können sich zu beiden Elternteilen wertvolle und spezifische Beziehungen entwickeln.

Wie gelingt es mir, die Beziehung meines Kindes zum anderen Elternteil zu fördern?

Kinder sollen wissen, dass sie (auch nach einer Trennung/Scheidung) beide Elternteile lieb haben dürfen und von beiden geliebt werden. Eltern, die dies ihren Kindern vermitteln, beugen Loyalitätskonflikten vor oder helfen, diese in einem für Kinder erträglichem Maß zu halten.

Sich von dem/der ExpartnerIn emotional zu lösen und ihn/sie gleichzeitig als Vater/Mutter des gemeinsamen Kindes zu akzeptieren und zu schätzen ist in den ersten Monaten wohl eine sehr schwierige Sache.

Wenn diese emotionale Loslösung der ehemaligen Partner gelingt, und der Blick auf die Bedürfnisse des Kindes gerichtet bleibt, so ist die gemeinsame Elternschaft in greifbare Nähe gerückt.

Wie kann ich mich als Vater/Mutter gut einbringen, obwohl das Kind nicht ‚hauptsächlich‘ bei mir wohnt?

Nicht die Quantität, sondern die Qualität der gemeinsam verbrachten Zeit macht eine tragfähige Beziehung aus! Die Zeiten zwischen den Besuchen können für das Kind manchmal lang werden. In dieser Zeit kann der außerhalb lebende Elternteil in Erzählungen oder durch aktuelle Fotos präsent sein. Die Möglichkeit, spontan zu telefonieren und so dem außerhalb lebenden Elternteil über die alltäglichen Begebenheiten zu berichten, stärkt die Beziehung zwischen diesem und dem Kind. Eine lebendige Beziehung bedeutet Anteil am Alltäglichen zu haben, so z.B. Hausaufgaben zu machen, das Kind vom Flötenunterricht abzuholen oder mit seinen Freund\*innen gemeinsam etwas zu unternehmen.

# Buchempfehlung

bestellen und helfen



Sie können dieses Buch auch direkt bei RAINBOWS bestellen:

Tel: 0316/68 86 70

Mo bis Fr 9.00 - 13.00 Uhr.

Mit dem Preis von Euro 21,50 (zzgl. Versandkosten) unterstützen Sie die Arbeit unseres Vereins.

... und was ist mit mir?

Kinder im Blickpunkt bei

Trennungs- und Verlusterlebnissen

Dagmar Bojduenyk-Rack

Birgit Jellenz-Siegel

Monika Prettenthaler

Silvia Tuider

Kurzbeschreibung:

Verzweiflung und Irritation, Schuldgefühle und Sprachlosigkeit: Dies empfinden Kinder und Jugendliche, die von der Trennung/Scheidung ihrer Eltern oder vom Tod naher Bezugspersonen betroffen sind.

Im diesem Buch erörtern Fachleute aus dem psychosozialen, therapeutischen, juristischen und medizinischen Bereich, wie sie diese Kinder und Jugendlichen erleben und welche Möglichkeiten der Unterstützung gegeben sind. Darüber hinaus wird das pädagogische Begleitkonzept von RAINBOWS ausführlich dargestellt.

Den interessierten LeserInnen wird aber auch durch Text- und Bildbeiträge von betroffenen Erwachsenen und Kindern eine intensive und umfassende Auseinandersetzung mit diesem aktuellen Thema ermöglicht.

Mit diesem Buch setzt RAINBOWS einen weiteren Schritt, die Situation von Kindern und Jugendlichen in den Blickpunkt des Interesses zu rücken, und dadurch adäquatere Unterstützung zu ermöglichen.

## Schenken Sie einem Kind ein „Trösterchen“ und werden Sie so Pat\*in für viele RAINBOWS Kinder!

Das Trösterchen ist ein wichtiger Begleiter für Kinder, die durch einen Todesfall einen geliebten Menschen vermissen und durch RAINBOWS Unterstützung finden. Ihm können Sie sich anvertrauen, in ihm finden sie einen tröstenden Freund, der auch ohne Worte auskommt, für sie da ist und ihnen Sicherheit und Geborgenheit vermittelt.

Trösterchen darf mit den Kindern nach Hause gehen, sie in den Kindergarten oder in die Schule begleiten, in ihrem Bett schlafen, und vielleicht die eine oder andere Lücke füllen, die durch den Verlust schmerzhaft zurückbleibt.

Da fällt es den Kindern besonders schwer nach der RAINBOWS Zeit auch noch von diesem Freund Abschied zu nehmen!

RAINBOWS möchte mit Ihrer Hilfe den Kindern am Ende einer Trauerbegleitung ein Trösterchen schenken.

Trösterchen groß: EUR 38,--

Trösterchen klein: EUR 25,--

Von diesem Betrag kommen

EUR 10,-- im Sinne einer Patenschaft Kindern zu Gute, deren Eltern sich eine RAINBOWS Begleitung nicht leisten können.

RAINBOWS-Österreich

8010 Graz, Grabenstraße 88

T: 0316/688670

E: office@rainbows.at

Spenden an RAINBOWS sind steuerlich absetzbar!

Der Verein RAINBOWS ist Träger des [www.rainbows.at](http://www.rainbows.at) österreichischen Spendegütesiegels.



Mein Name ist Trösterchen, bin weder Löwe, noch bin ich Bär – ja, ich bin viel, viel, viel, viel, vieles mehr. Meine Augen sind sanft und rein und sehen tief in dein schönes Herz hinein. An meinem Bauch, ganz kugelrund, hängt mein Trosttuch, weich und bunt. Mit ihm finde ich jede Träne, manche trocknen langsam, andere wieder schnell, sie alle kommen aus dem Herzenskarussell. Manche kullern, manche springen oder rinnen, und dann gibt's welche, die fließen nur nach innen. Manche spielen verstecken in all den wichtigen Gefühls-ecken, den wütenden, den traurigen, den lustigen und den schaurigen.

Große Trösterchenpat\*innen werden auf Wunsch auf unserer Homepage namentlich genannt.  
♥lichen Dank!

Konto: PSK, IBAN: AT806000000092186444, BIC: OPSKATWW

## DANKE an die SPONSOREN

Vielen Dank - jetzt geht es wieder weiter

Ihr Autoputzmeister Service GmbH, 8054 Graz  
VERAG Spedition AG, 4975 Suben  
Hofer & Co GmbH - Insecticide 2000, 1100 Wien  
„Herz-Jesu Apotheke

Mag. Claudia Rodas Gruber e.U., 8010 Graz“  
SEC-WarenhandelsgesmbH, 3500 Senftenberg  
MALPRO Personal-Consulting GmbH, 1210 Wien  
Horiba GmbH, 3430 Tulln

Franz Kornberger, 8225 Pöllau  
Rudolf Dastych EDV-Betreuung, 3462 Absdorf  
GeoExpert - Research and Planning GmbH,  
1150 Wien

Mag. Karl Gruber, 1120 Wien  
R & B Consulting GmbH, 4523 Neuzeug  
Christian Huber Karosseriefachbetrieb GmbH,  
4742 Pram

Kappa Filter Systems GmbH, 4407 Steyr-Gleink  
Aurelia Tseik, 2483 Weigelsdorf

Metall-Tec Martin Krejci, 2801 Katzelsdorf  
Brigitte Essmeister, 3362 Mauer bei Amstetten  
Seniorenpflegeheim Kaiser GmbH, 8700 Leoben  
Apotheke zur heil. Agnes Mr. Ph. Richard A.  
Lochner's Erben Ilse und Erich Petermann,  
3400 Klosterneuburg

Spenglerei Filippits GmbH, 1140 Wien

### Impressum

Wir bedanken uns bei allen, die uns bei der Umsetzung der Broschüre geholfen haben.

D. Bojdunyk-Rack, H. Jung, G. Mach, S. Huber, T. Wagner und allen anderen nicht genannten Beteiligten.

Grafik: S. Friedl/Sellinx, J. Dittrich

Der Herausgeber und Verleger: W0124

Business Data Consulting GmbH im Auftrag von Rainbows, Neubaugasse 10/14, 1070 Wien, Telefon 01/879 07 36, Fax 01/879 07 36-20, e-mail: office@bdcg.at

Der Nachdruck, sowie jede andere gewerbliche Nutzung, auch auszugsweise ist verboten und wird urheberrechtlich geahndet. Der Herausgeber und Verleger übernimmt für die Richtigkeit des Inhalts keine Gewähr. Für Schäden, die durch fehlerhafte Einschaltungen entstehen wird nicht gehaftet.

Marktgemeinde

# Wiener Neudorf

Europaplatz 2, 2351 Wiener Neudorf - [www.wiener-neudorf.gv.at](http://www.wiener-neudorf.gv.at)  
02236 / 62 501 - [gemeinde@wiener-neudorf.gv.at](mailto:gemeinde@wiener-neudorf.gv.at)



## Andreas Wiesbauer GmbH



Erdbau  
Hammelschütteln  
Sand u. Schotter

Am Holzweg 1  
3192 Hohenberg  
Tel. +43/2767/7357  
[www.wiesbauer-gmbh.at](http://www.wiesbauer-gmbh.at)



ÖFFENTLICHER NOTAR

**DR. GOTTFRIED STIEDER**  
ÖFFENTLICHER NOTAR



A-4000 LINZ • BESTELMWEG 15  
TEL. 0 732/77 77 02  
FAX 0 732/77 77 02-20  
E-MAIL [KANZLEI@NOTARSTIEDER.AT](mailto:KANZLEI@NOTARSTIEDER.AT)



Fliesen • Marmor • Kachelöfen  
**SENDLHOFER KG** HANDEL und VERLEGUNG  
Hafner, Platten- und Fliesenlegermeister  
5541 Altenmarkt, Tel. 0 64 52 / 55 28, Fax 69 49



WIRTSCHAFTSPRÜFUNG  
UND STEUERBERATUNG

**Gessler & Co. Wirtschaftsprüfung KG**  
Wirtschaftsprüfungs- und Steuerberatungsgesellschaft • Mag. Alexander Gessler • Dr. Siegfried Gessler (1925 - 2006)

Anraser Straße 85, 6020 Innsbruck  
Tel. +43 512 338 80 | [www.gessler.at](http://www.gessler.at)



**MEGATON** Handelsgesellschaft m.b.H  
Alarmanlagen & Videoüberwachungen

Franz Schubertgasse 12A  
A-2372 Gießhübl  
Telefon: +43 (0)2236 / 43179 FAX - DW 21  
[office@megaton.at](mailto:office@megaton.at) [www.megaton.at](http://www.megaton.at)



Gemeinde Weißkirchen an der Traun  
4616 Weißkirchen, Gemeindeplatz 1  
Tel.: 07243-56155-0  
gemeinde@weisskirchen.ooe.gv.at  
www.weisskirchen.at

Christine Leuthner

konzessionierte Immobilienverwalterin  
akad. gepr. Immobilienfachberaterin

Koppstraße 39  
A-1160 Wien  
Tel.: 01/493 14 86  
Fax: 01/493 14 86-18  
E-mail: office@hy-leuthner.at  
UID: ATU 60077856



[www.chauvin-arnoux.at](http://www.chauvin-arnoux.at)



Gastgebgsasse 27, 1230 Wien  
Tel.: 01 / 61 61 961 - 0, Fax: DW 61  
vie-office@chauvin-arnoux.at

*E. Fuchs*

**METALLSCHLAUCHERZEUGUNG GMBH**

**METALLSCHLÄUCHE - DRAHTUMFLECHTUNGEN**

ZENTRALE-WERK: A-3423, ST. ANDRÄ-WÖRDERN, AUHOFSTR. 5, TEL. 02242/326 55, FAX 02242/326 55 22



**WEINHAUS  
WAKOLBINGER**  
qualität. service. familie.

Am Holzpoldgut 14, 4040 Linz/Lichtenberg  
Tel. +43 (0)7239 6228

[www.wakolbinger.at](http://www.wakolbinger.at)

**Heinrich Brandl & Sohn**

A - 1160 Wien, Wattgasse 14  
Tel. 01/486 13 36, Fax 01/480 13 39  
office@mega-brandl.at  
www.mega-brandl.at



**MEGA**

- Industriekohlen
- Kleinkohlen
- Autokohlen
- Bürstenhalter
- Kontakte
- Strombänder
- Elektr. Staplerzubehör
- Kupferseile Hochflex





**Kreuzberger & Hauser  
Energietechnik**

5500 Bischofshofen - Werksgeleände 25  
T: 0 64 62/87 47 - F: 0 64 62/87 47-4  
office@kreuzberger-hauser-energietechnik.at  
www.energietechnik-gmbh.at



## 3P TROCKENBAU GesmbH

### Büro Wien:

Rotenhofgasse 29  
1100 Wien  
Telefon:01/606 7319-16

### Büro Rohrbach:

Bahnstrasse 40  
7222 Rohrbach  
E-mail:office@3p-trockenbau.at



# TECH HARBOR

NEUE WERFT.TECHCENTER



**ING PISCHULTI**

INSTALLATIONS- UND GEBÄUDETECHNIK

[WWW.PISCHULTI.AT](http://WWW.PISCHULTI.AT)

Hauptstandort:  
Estermannstrasse 14 | 4020  
Linz

Niederlassung:  
Niedermoserstrasse 8 |1220  
Wien

T: +43 732 77 96 68  
E: office@pischulti.at



COMPUTERSYSTEME

**ICS - ING. MARTIN AUSSERWÖGER**

STADLERGUTWEG 46/2, A-4040 LINZ

TEL. + 43 ( 7 3 2 ) 7 0 0 6 8 0 - 0

HTTP://WWW.ICSNET.AT

E-MAIL: OFFICE@ICSNET.AT



Kärntnerstrasse 532/3.OG  
8054 Seiersberg-Pirka  
0316/242604 Fax 14  
office@aldrian-personal.at  
www.aldrian-personal.at

Graz - Leibnitz - Feldbach - Wien - Salzburg - Linz - Ptuj (Slo)



DIE BESSERE  
VEREINBARKEIT VON  
BERUF UND FAMILIE.

## Frau, Beruf & Familie

Wenn ein Baby kommt, gibt es viele Fragen ...  
Zu Themen wie Mutterschutz, Karenz, Kinderbetreuungsgeld, Papamonat und Elternteilzeit, aber auch beim Wiedereinstieg in den Beruf beraten wir gerne!  
Information und Hilfe bieten wir auch bei Diskriminierung im Job oder sexueller Belästigung.

Mit dem AK-Karenzbildungskonto in der Höhe von 1.000 Euro unterstützen wir Eltern nicht nur bei der Weiterbildung während der Karenz, es stehen auch Kurse im Bereich Gesundheit und Bewegung zur Auswahl!

#deine Stimme. **AK-Hotline** ☎ 05 7799-0



[www.akstmk.at](http://www.akstmk.at)