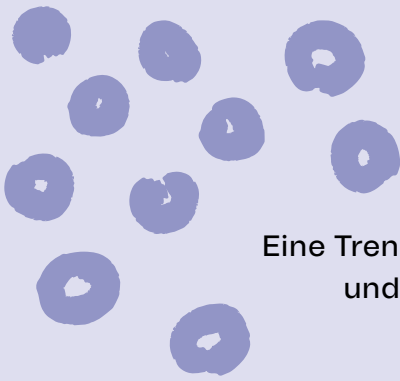




# Trennung und Scheidung mit Kindern



Die wichtigsten Fragen und Antworten



Eine Trennung ist ein großer Einschnitt im Leben von Kindern und auch für ihre Eltern. Viele Fragen tauchen auf:

**Was braucht mein Kind jetzt?**

**Wie sage ich es am besten?**

**Was darf, was soll ich tun?**



Diese Fragen bewegen alle Eltern, unabhängig davon, ob sie Mama, Papa, Patchworkeltern oder andere wichtige Bezugspersonen sind.

In unseren Antworten möchten wir Orientierung bieten. Eines ist uns besonders wichtig: Es gibt keine Patentrezepte! Jedes Kind und jede Familie sind einzigartig – mit ihrer Geschichte, ihren Bedürfnissen und ihrem jeweils ganz eigenen Weg durch die Zeit der Trennung.

Die hier zusammengestellten Antworten/Informationen können erste Impulse geben. Wenn Sie sich eine persönliche Unterstützung wünschen, sind wir bei RAINBOWS gerne für Sie da. Unsere Beratung richtet sich nach Ihrer individuellen Situation – achtsam, vertraulich und erfahren.

*Die folgenden Fragestellungen werden im Sinne der leichteren Lesbarkeit so gestellt, dass sie sich auf eine konkrete Anfrage einer Mutter oder eines Vaters beziehen. Die Antworten schließen ausdrücklich alle möglichen Familienformen mit ein.*

## Inhalt

	3
Den Kindern die Trennung erklären	.....
	7
Elterliche Kooperation	.....
	9
Kontakte zu den Eltern	.....
	19
Reaktionen der Kinder	.....
	22
Neue Partner*innen, Patchwork	

# Elterliche Kooperation

”

„Wie sehen Sie das: Sollen die Regeln der Mama auch bei mir gelten? Schlafenszeiten, Lebensmittel (Süßigkeiten), Medienkonsum? Ich möchte nicht, dass mein Kind so viel Zeit am Handy verbringt. Bitte sagen Sie ihr doch, dass das nicht gesund ist!“



**Gleiche Regeln und Rahmenbedingungen:** Es ist gut nachvollziehbar, dass klare Regeln und gesunde Rahmenbedingungen für das Aufwachsen eines Kindes wichtig sind. Für Kinder kann es einfacher sein, wenn es gleiche Bedingungen in beiden Haushalten gibt, insbesondere in Bezug auf Schlafenszeiten, Essen und Mediennutzung.



**Unterschiede sind erlaubt:** Auch in aufrechten Elternbeziehungen erleben Kinder, dass ihre Eltern nicht immer einer Meinung sind – der eine geht mit bestimmten Themen lockerer um, der andere vielleicht strenger. Diese Unterschiede sind ihnen also vertraut.

- **ABER:** Gleichzeitig leben Kinder in zwei unterschiedlichen Lebenswelten mit jeweils eigenen Gegebenheiten. Eine Übereinstimmung ist nicht immer möglich – entscheidend ist, dass das Kind gerne bei beiden Elternteilen ist. Im Alltag wird es immer gewisse Unterschiede geben, die für den einen oder anderen Elternteil schwierig zu tolerieren sind.



**RAINBOWS ist kein Botschafter zwischen den Eltern**, aber im Sinne des Kindes ermutigen wir die Eltern, im Austausch zu bleiben und nach gemeinsamen Grundhaltungen zu suchen, auch wenn im Alltag gewisse Unterschiede sein dürfen.

# Elterliche Kooperation



**„Mein Ex-Mann hat sich von uns getrennt und braucht jetzt da bei RAINBOWS gar nicht dabei sein, weil es ihn eh nicht interessiert. Meine Tochter muss ihm auch gar nix von den Treffen erzählen, finde ich, oder?“**

In Trennungssituationen reagieren Eltern unterschiedlich – manche ziehen sich emotional oder tatsächlich zurück. Das kann für das Kind sehr schmerzhaft sein.

RAINBOWS versucht immer, beide Elternteile einzubeziehen und das Gespräch mit beiden zu suchen – soweit dies möglich ist. So wissen beide Eltern über die Begleitung bei RAINBOWS Bescheid, und das Kind wird nicht in die belastende Situation gebracht, ein Geheimnis hüten zu müssen.

Wenn der andere Elternteil sich nicht für Unterstützungsangebote wie RAINBOWS interessiert, ist das frustrierend, auch für den Elternteil, der das Kind bei RAINBOWS angemeldet hat.

Bei RAINBOWS steht das Kind im Mittelpunkt. Auch wenn ein Elternteil aktuell kein Interesse zeigt, bleibt er dennoch eine wichtige Bezugsperson für das Kind. Wir unterstützen Kinder dabei, ihre Gefühle und Gedanken zur Trennung zu verstehen und ihren eigenen Umgang damit zu finden.

## WICHTIG FÜR DAS KIND

Kinder haben in der Regel das Bedürfnis, beide Eltern in ihr Erleben einzubinden, auch wenn einer wenig oder kaum präsent ist. Es braucht aber die Erlaubnis, über den anderen Elternteil sprechen und ihn gedanklich einbeziehen zu dürfen.

Kinder profitieren davon, wenn sie spüren: „Ich darf mit beiden Eltern über das, was mich betrifft, reden, aber ich muss nicht.“

## WAS ELTERN TUN KÖNNEN

Das Kind nicht unter Druck setzen, weder in die eine noch in die andere Richtung („Erzähl ihm nichts!“ vs. „Erzähl ihm alles!“).

Dem Kind offenlassen, ob und was es erzählen möchte.

Die eigene Enttäuschung über den anderen Elternteil nicht über das Kind transportieren, auch wenn das sehr schwerfällt.