

Wie Eltern ihren Kindern bei Trennung oder Scheidung helfen

Eine Trennung oder Scheidung ist ein schmerzlicher Schritt, für Sie und für Ihren Partner – aber auch eine Lebenskrise für Ihre Kinder. In irgendeiner der heißen Phasen der Entscheidung vor einer Trennung oder Scheidung verlieren daher fast alle Eltern ihre Kinder leicht aus dem Blick.

Für ein Kind, das Trennung oder Scheidung erlebt, zerbricht seine bisher vertraute Welt: Kinder verstehen oft nicht, warum ihre Eltern „ sich nicht mehr verstehen " oder: „ einander nicht mehr lieben... " Sie sind zutiefst verunsichert – so als werde ihnen der Boden unter den Füßen entzogen.

Sie können als Eltern Ihren Kindern helfen, die Krise von Trennung oder Scheidung besser zu meistern!

Sie können viel dazu beitragen, dass Ihre Kinder keine schwerwiegenden seelischen Beeinträchtigungen entwickeln. Wenn Sie als Eltern bei und nach der Trennung respektvoll miteinander und achtsam mit Ihren Kindern umgehen, schaffen Sie eine gute Grundlage dafür, dass Ihre Kinder diese Krise möglichst gut meistern.

Ihre Kinder haben das Gefühl, ihnen ist etwas Lebenswichtiges genommen.

Darum: Geben Sie Ihren Kindern Informationen

- Lassen Sie alle Fragen und Gefühle zu.
- Reden Sie so offen und altersgerecht mit Ihren Kindern über Streit, Trennung und Scheidung.
- Sagen Sie jedem Kind einzeln auf den Kopf zu: "Du bist nicht schuld! - Es hat nichts mit dir zu tun!"
- Sprechen Sie mit Ihren Kindern als Eltern gemeinsam über die Trennung, wenn irgend möglich.
- Überlegen Sie vorher gut, was und wie und wo und wann Sie es sagen.
- Seien Sie vorbereitet, Fragen konkret und kurz zu beantworten.

Geben Sie Ihren Kindern Zeit und Be-Achtung

- Übergehen oder überhören Sie die Fragen Ihres Kindes nicht.
- Achten Sie respektvoll darauf, ob Ihr Kind sich dauerhaft zurückzieht oder isoliert.
- Lassen Sie Ihren Kindern Raum und Zeit, alle Ihre Gefühle auszudrücken.
- Versprechen oder verabreden Sie nur, was Sie auch wirklich einhalten können. Nähren Sie keine falschen Hoffnungen, dass Vater und Mutter wieder zusammen kommen.
- Zwingen Sie Ihre Kinder nie, gegen den anderen Elternteil - den eigenen Vater, die eigene Mutter - Stellung zu beziehen, Schlechtes über sie zu sagen oder zu hören.
- Zeigen Sie sich als verlässlichen Partner für Ihr Kind - Halten Sie Versprechen und Verabredungen verbindlich ein.