

www.ipse-online.de

Beratungsstellen im Bezirk

Erziehungs- und Familienberatung des Bezirksamtes
Landsberger Allee 563, 12679 Berlin, Tel.: 9311148
Golliner Str. 4, 12689 Berlin, Tel.: 93496177
Etkar-André-Str. 8, 12619 Berlin, Tel.: 902933301

Kinder- u. Jugendgesundheitsdienst für Säuglinge, Kleinkinder u. Schüler
Premnitzer Str. 11, 12681 Berlin
Tel.: 902936644/-33

Kinder- und Jugendpsychiatrischer Dienst des Bezirksamtes
Etkar-André-Str. 8, 12619 Berlin
Tel.: 902933691 (Hellersdorf), 902933684/-86 (Marzahn)

SOS-Familienzentrum Berlin
Alte Hellersdorfer Str. 77, 12629 Berlin
Tel.: 5689100

Familienberatung Marzahn
Basdorfer Str. 8, 12679 Berlin
Tel.: 9352063

Weitere Kontaktstellen

Kinder- und Jugendhilfzentrum „Haus Windspiel“, JAO e.V.,
Golliner Str. 6, 12689 Berlin
Tel.: 93491420

AHA-Elterntreff im Jugendhilfzentrum pad e.V.
Allee der Kosmonauten 77, 12681 Berlin
Tel.: 54396595

Schulpsychologisches Beratungszentrum Marzahn-Hellersdorf
Naumburger Ring 17, 12627 Berlin
Tel.: 9114867-0

Kiek in e.V. Berlin - Stadtteilzentrum,
Rosenbecker Str. 25-27, 12689 Berlin
Tel.: 93665270

Dieser Handzettel wurde erstellt von:
Erziehungs- und Familienberatung Friedrichshain-Kreuzberg
Stand: Oktober 2009



Eine Arbeitsgruppe der GesundheitswerkSTADT
Marzahn-Hellersdorf
Mitglied im Gesunde Städte-Netzwerk der BRD

Nr. 10



Interinstitutionelles Projekt zur
Stärkung der Erziehungskompetenz

Trennung



Unterstützt durch die Entwicklungspartnerschaft „Berlin DiverCity“ und die Deutsche Telekom im Rahmen von EQUAL, gefördert durch das BMAS aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds

Im Leben der Kinder ist **die Trennung** der Eltern in der Regel ein einschneidendes Ereignis. Das ist mit Belastungen verbunden. Eltern fühlen sich in dieser für sie schwierigen Zeit oft überfordert. Kinder erleben sich meist mit ihren Gefühlen und Problemen alleingelassen – oder zwischen den „Fronten“. Doch gerade jetzt brauchen Kinder Anregungen und Unterstützung, um mit der veränderten familiären Situation zurechtzukommen.

Hier einige Vorschläge, wie Sie nicht nur Ihren Kindern helfen können:

1. Eltern sollten über die Trennung klar informieren.

Kinder über die Situation im Unklaren zu lassen, führt zur Verunsicherung. Ihre Kinder verlieren den Glauben an ihre Wahrnehmung. Selbst wenn es keinen offenen Streit gibt, spüren sie die Spannung mehr, als sich Erwachsene gewöhnlich vorstellen können. Zerstrittene Eltern sollten im Interesse der Kinder als auch im eigenen Interesse versuchen, Distanz zueinander herzustellen. Hilfreich ist dabei oft, sich vorzustellen, dass der zerstrittene Partner ebenso ein Mensch ist, wie jeder andere auch, dem man natürlich höflich begegnet – schließlich haben sie sich in der Vergangenheit ja auch gemocht! Nur auf diesem Hintergrund kann es gelingen, dass Eltern gemeinsam über die Situation in kindgerechter Form informieren: „dass sie sich trennen, weil sie sich nicht mehr lieben“, aber nicht, „weil der jeweils andere Partner schlecht sei, die und andere Fehler habe usw.“, „dass sie – die Eltern – die Trennung nach dem vielen Streit als beste Lösung ansehen und es langfristig somit eher zu einer entspannten Familienatmosphäre kommen kann, von der letztendlich alle profitieren“.

2. Die Trennung ist Sache der Eltern.

Kinder sind hierfür *nicht* verantwortlich. Auch sollte keine unbegründete Hoffnung auf Versöhnung geweckt werden. Dennoch sollte verdeutlicht werden, dass ihr Kind beide Elternteile behalten wird und sie sich um eine zuverlässige Besuchs- und Kontaktregelung bemühen, ohne dabei zu versuchen, ihr gemeinsames Kind durch Konkurrenz und Verwöhnung als „Bündnispartner“ an sich zu binden oder indem sie den jeweils anderen Elternteil schlecht machen.

3. Der Kontakt zu beiden Elternteilen sollte möglich sein.

Eine Trennung oder Scheidung ist das Ergebnis, dass man sich im wahrsten Sinne des Wortes nicht mehr versteht. - Verlangen Sie also nicht von sich und dem anderen dass sie den Kindern zuliebe immer einer Meinung sein müssen. Kommt Ihr Kind z. B. von einem Besuch beim Vater zurück und sagt: „Bei Papa durfte ich aber...!“ dann werden Sie nicht gleich ärgerlich, sondern sagen: „Papa sieht es So! Ich sehe es anders.“

4. Wichtig für Ihr Kind ist die Entlastung von Schuldgefühlen.

Ihr Kind muss die Möglichkeit haben, seine Gefühle frei äußern zu dürfen – auch die für Sie unangenehm – und trotzdem Verständnis und Unterstützung von Ihnen zu erfahren. Auch nonverbale Zuneigung ist wichtig und vermittelt ohne viele Worte und Rechtfertigungen Ihrem Kind die Gefühlserfahrung von Liebe, Wärme, Akzeptanz und Sicherheit. Zieht Ihr Kind sich zurück, sollte man (Gesprächs-) Angebote machen ohne das Kind unter Druck zu setzen. Trennungskinder brauchen vor allem Zeit und Raum zum Verarbeiten der Gefühle.

5. Kontinuität und Routine im Erziehungsalltag sind wichtig,

um Ihr Kind nicht durch zusätzliche Veränderungen zu belasten. Klare altersspezifische Erziehungsziele und das Setzen von Grenzen bleiben aktuell. Leistungen bedürfen des Lobes, eine Fortführung der Haus- und Alltagsaufgaben sollte wiedererlangt werden.
– Ebenso Zeit für gemeinsame Aktivitäten, auch ohne den getrennten Partner.

6. Fangen Sie an, Ihren neuen Lebensabschnitt aktiv zu gestalten – nur Mut!

Die Einbeziehung von weiteren Bezugspersonen, zu denen Sie und Ihr Kind Vertrauen haben, kann helfen, die Trennungssituation weiter zu entspannen und neue Aktivitäten und Perspektiven eröffnen. In diesem Zusammenhang stellt sich für Alleinerziehende auch bald die Frage „wie geht es weiter, will ich eine neue Partnerschaft und wie gestaltet sich die Beziehung zum Kind in diesem neuen Lebensabschnitt?“ Haben die Partner die Trennung bejaht oder als Entlastung empfunden, werden neue Wege eher in Angriff genommen – schließlich geht das Leben ja weiter!