

## Trennung der Eltern:

### Wie sage ich es meinen Kindern?

Bevor Sie Ihr Kind über Ihre Trennung informieren, sollten Sie sich (miteinander) über die folgenden Aspekte klar sein:

- ⇒ Was wird sich in der **Betreuung** für das Kind verändern?
  - ⇒ Wie soll die **Beziehung** zwischen dem nicht anwesenden Elternteil und dem Kind zukünftig gestaltet werden (Umgangshäufigkeit und –zeit)? Was wird sich dadurch für das Kind ändern?
  - ⇒ Wie wird sich die **außerfamiliäre Umgebung** für das Kind verändern (Schulwechsel, Freundeswechsel, Kontakt zu Großeltern etc.)?
1. Besprechen Sie auf der **Elternebene** diese Themen vor und klären Sie auch miteinander, über welche Themen Sie nicht mit ihrem Kind sprechen wollen. Wichtig ist vor allem, **wie** Sie Ihrem Kind diese Informationen geben! Betonen Sie das **Verbindende** und nicht das Trennende! Geben Sie dem Kind die Zusage auf Ihre gemeinsame **elterliche Liebe**!
  2. Führen Sie niemals aus **Verärgerung und Frustration** ein Gespräch mit ihrem Kind über die Trennung. Warten Sie lieber, bis sie in einer emotional stabileren Verfassung sind.
  3. Vor allem jüngere Kinder können sich nicht gegen Ihre Gefühle wie Wut, Hass und Zukunftsängste abgrenzen. Kinder erleben die **negativen Gefühle**, die Eltern gegeneinander richten, oft selbst als Verunsicherung und gar Ablehnung.
  4. **Jugendliche Kinder** sollten die Möglichkeit erhalten sich - trotz der familiären Krise - ihren eigenen Entwicklungsaufgaben (Autonomie, Orientierung zu Gleichaltrigen, eigene Werte, Identität, Sexualität) zuzuwenden. Sie sind keine geeigneten Loyalitäts- und Gesprächspartner für ihre Eltern in deren Verzweiflung und Trauer.