

# FAMILIE IN TRENNUNG

WIE KÖNNEN ELTERN DEN ÜBERGANG VON EINER ZUSAMMENLEBENDEN IN EINE GETRENNT LEBENDE FAMILIE ERFOLGREICH GESTALTEN.

## ALTERSANGEMESSEN ERKLÄREN STATT ÜBERFORDERN

Kinder benötigen eine entwicklungsangepasste Erklärung für die Trennung. Trennung ist ein Prozess und somit wird „DAS Erklärungsgespräch“ nicht ausreichen. Eher werden Kinder genau dann genau die Fragen stellen, die ihrem Denken entsprechen und ihre Sorgen ausdrücken. Wichtig ist es, sich dann – wenn Kinder fragen - ausreichend Zeit zu nehmen, sie emotional aufzufangen und in kindgerechter Sprache zu antworten. Auch sollten Kinder nicht mit den eltern-eigenen Gefühlen überfrachtet werden.

## ELTERNPLAN SCHAFFT SICHERHEIT

Bevor die Trennung vor den Kindern thematisiert wird, tauschen Sie als Eltern sich über folgende Aspekte aus und schaffen Klarheit: Wie war es bis jetzt? (Wer hat das Kind ins Bett gebracht? Wer kann es beruhigen, es trösten? Wer hat es bisher hauptsächlich versorgt? ...) Was wird sich ändern? (Werden die Kinder umziehen müssen? Was muss sich zwingend verändern, was kann möglichst gleich bleiben? Können die Kinder ihre Freunde weiterhin sehen? Was wird sich an der Betreuungssituation ändern? Werden die Eltern mehr arbeiten müssen und weniger Zeit für die Kinder haben?... ) Wer wird für die Kinder da sein? (Aufteilung der Betreuungszeiten? Ferienregelung? Wer wird bei der Betreuung der Kinder mithelfen?...).

## PERSPEKTIVE WECHSELN

Kinder fragen sich zumeist auch, wie ihre eigene Zukunft wohl aussehen wird. Um zu verstehen, was wichtig für Ihr Kind ist, nehmen Sie seine Perspektive ein. Veränderungen stehen an. Diese können verunsichern und ängstigen. Was ist wichtig für Ihr Kind? Was gibt ihm Halt und Struktur? Was schafft Vertrauen, Zuversicht und Hoffnung? Hören Sie genau hin und fühlen Sie sich ein.



# FAMILIEN KOMPASS

BEZIRKSAMT STEGLITZ-ZEHLENDORF  
ERZIEHUNGS- UND FAMILIENBERATUNG

## **DIE DREI GRUNDBEDÜRFNISSE BEACHTEN BEI DER BETREUUNGSPLANUNG:**

1. *Geborgenheit*: Enge Bezugspersonen sollen dem Kind auch nach der Trennung möglichst erhalten bleiben. Dann wird es sich auch weiterhin geborgen fühlen.
2. *Soziale Anerkennung*: Gleichaltrige und Freunde sind von elementarer Bedeutung (vor allem für Kinder ab dem dritten Lebensjahr). Bei Trennung sollten seine Beziehungen zu Freunden möglichst erhalten bleiben.
3. *Entwicklung/Entfaltung*: Trennungen der Eltern sollten die natürliche Entfaltung eines Kindes nicht hemmen oder beschneiden. Liebt es bspw. seine Theater-AG oder seinen Fußballverein, in dem es Erfolge feiert, sollte ein Kind unbedingt weiter dahin gehen dürfen.

## **VERTRAUT BLEIBEN**

Gemeinsame Aktivitäten mit einem Elternteil und auch mit anderen Bezugspersonen (Großeltern etc.), welche bereits vor der Trennung umgesetzt wurden, sollten möglichst beibehalten werden. Kinder brauchen zudem in den Besuchszeiten einfühlsame, präsent und für ihre Bedürfnisse aufmerksame Eltern.

## **ERFAHREN IST WICHTIGER, ALS ERKLÄREN - ENTTÄUSCHUNG REDUZIEREN**

Ein Kind wird verunsichert und verletzt, wenn Worte das eine sagen, die Erfahrung aber etwas anderes lehrt. Versprechen Sie nur, was Sie halten können. Angekündigte Besuche und Termine sollten verlässlich eingehalten werden.

## **WECHSEL ERLEICHTERN**

Ihr Kind wechselt seine Lebenswelten in einer von Ihnen festgelegten Taktung. Kinder brauchen die emotionale Erlaubnis, wechseln zu dürfen und beide(!) Eltern weiterhin lieb haben zu dürfen. Sie brauchen die Erlaubnis des einen Elternteils, sich auch bei dem anderen wohlfühlen und sich auf ihn freuen zu dürfen. Dann werden die Übergänge leichter werden.

## **LOYALITÄTSKONFLIKT UND KOALITIONSDRUCK VERMEIDEN**

Streiten können Sie sich, aber bitte nicht vor dem Kind! Reden Sie bitte vor ihrem Kind möglichst neutral über den anderen Elternteil, eventuell dessen neuen Partner, dessen (Groß-)Eltern und Familie. Es sind Bezugspersonen Ihres Kindes und werden dies auch bleiben. Lassen Sie dem Kind in jedem seiner (neuen) Zuhause Raum für den anderen Elternteil (Fotos, Geschenke, ...). Sie als Eltern haben weiterhin einen kleinsten gemeinsamen Nenner: Ihr Kind/ Ihre Kinder.



Der Familienkompass wird herausgegeben durch die Erziehungs- und Familienberatung Steglitz-Zehlendorf. Er befasst sich mit verschiedenen Themen rund um die Entwicklung und Erziehung von Kindern. Quellenangaben und weiterführende Literatur sind auf der Website veröffentlicht.

[www.berlin.de/ba-steglitz-zehlendorf](http://www.berlin.de/ba-steglitz-zehlendorf)

Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf  
Jugendamt

**BERLIN**

