Paar- und Familienberatung

stärkt • öffnet • verändert

Die Bewältigung von Trennung und Scheidung aus dem Blickwinkel der Kinder

Wenn Eltern sich trennen, endet zwar die Beziehung als Paar, doch die Rolle als Mama und Papa bleibt weiterhin bestehen. Sie tragen gemeinsam die Verantwortung, für Ihr Kind oder Ihre Kinder da zu sein und ihnen mit Liebe und Verständnis zur Seite zu stehen.

In allen Gesprächen, Entscheidungen und auch rechtlichen Angelegenheiten, wie beispielsweise Terminen mit dem Jugendamt oder dem Familiengericht, ist es von großer Bedeutung, die Perspektive Ihres Kindes nicht aus den Augen zu verlieren. Kinder erleben die Trennung mit ihren eigenen Gefühlen und Gedanken.

Könnte Ihr Kind frei sprechen, würde es folgende Wünsche formulieren:

Liebe Mama, lieber Papa, liebe/r...

1. **Ich bin das Kind von euch beiden.**
   Auch wenn ich mehr Zeit bei einem von euch verbringe, brauche ich den Kontakt zu euch beiden. Bitte seid beide für mich da.

2. **Ich liebe euch beide gleich.**
   Fragt mich nicht, wen ich mehr mag, und sprecht nicht schlecht über den Anderen in meiner Gegenwart. Das verletzt mich!

3. **Bitte hört mir zu, wenn ich über meine Gefühle spreche.**
   Nehmt sie ernst, auch wenn sie für euch vielleicht schwer zu verstehen sind.

4. **Seid nicht traurig, wenn ich zum anderen Elternteil gehe.**
   Ich liebe euch beide und möchte Zeit mit jedem von euch verbringen, ohne Schuldgefühle haben zu müssen. Am liebsten möchte ich immer bei euch beiden sein.

5. **Überfordert mich nicht mit Dingen, die ich nicht verstehen kann.**
   Themen, die zu kompliziert oder belastend für mich sind, besprecht bitte mit anderen Erwachsenen.

6. **Erinnert mich immer wieder daran: Ich trage keine Schuld an eurer Trennung**.
   Gebt mir das Gefühl, dass eure Liebe zu mir für immer bestehen bleibt.

7. **Helft mir dabei, den Kontakt zum anderen Elternteil zu halten.**
   Unterstützt mich, zu telefonieren, zu schreiben oder ein kleines Geschenk zu basteln, damit ich mich auch mit dem anderen Elternteil verbunden fühlen kann. Das ist für mich sehr wichtig!

8. **Redet miteinander wie erwachsene Menschen**.
   Benutzt mich nicht als Boten zwischen euch – besonders nicht für Botschaften, die den Anderen traurig oder wütend machen.

9. **Schafft klare Regeln und Absprachen für meine Besuche.**
   Ich brauche feste Zeiten und eine verlässliche Struktur, die mir Stabilität gibt. Bitte haltet euch dann auch an die Absprachen.

10. **Seid nicht böse oder enttäuscht, wenn ich beim Anderen bin und mich nicht melde.**
    Ich habe jetzt zwei Zuhause. Die muss ich gut auseinanderhalten – sonst kenne ich mich in meinem Leben überhaupt nicht mehr aus. Ich gebe mein Bestes!

11. **Bitte übergebt mich nicht wie ein Paket.**
    Nehmt euch einen Moment Zeit, freundlich miteinander zu sprechen, wenn ihr mich abholt oder bringt. Das gibt mir ein Gefühl von Sicherheit. Zerstört das nicht dadurch, dass ihr euch streitet oder euch anschweigt.

12. **Streitet nicht vor mir.**
    Zeigt mir, dass ihr respektvoll miteinander umgehen könnt, auch wenn ihr nicht mehr zusammen seid. Seid wenigstens so höflich, wie ihr es zu anderen Menschen seid und wie ihr es auch von mir verlangt.

13. **Lasst mich meine Freunde zu beiden von euch mitbringen.**
    Ich wünsche mir, dass sie meine Mama und meinen Papa kennen und großartig finden.

14. **Einigt euch fair und friedlich übers Geld.**
    Überhäuft mich nicht mit Geschenken und zeigt mir, dass gemeinsame Zeit wichtiger ist als materielle Dinge.

15. **Seid ehrlich, wenn ihr mir einmal einen Wunsch nicht erfüllen könnt**.
    Für mich sind gemeinsame Zeiten und Spiele ohnehin wichtiger als ein teures Geschenk.

16. **Macht nicht immer „Action" mit mir.**
    Es muss nicht immer etwas Großartiges oder Neues sein, wenn ihr etwas mit mir unternehmt. Gut ist es für mich, wenn ich euren Alltag mit euch leben kann.

17. **Lasst mich – soweit es euch möglich ist – in meinem vertrauten Umfeld**.
    Lasst mir die Dinge, die mir vertraut sind und die Rituale, die ich mit jedem von euch habe.

18. **Falls ihr euch nicht begegnen könnt, findet Alternativen.**
    Lasst mich vom anderen Elternteil im Kindergarten oder bei Freunden abholen.

19. **Seid respektvoll zu den anderen Großeltern.**
    Auch wenn es Spannungen gibt, unterstützt mich dabei, den Kontakt zu beiden Seiten meiner Familie zu halten.

20. **Seid offen und fair zu neuen Partnern.**
    Zeigt mir, dass ich mich sicher und wohlfühlen kann, auch wenn ein neuer Partner, eine neue Partnerin in euer Leben tritt.

Bitte vergesst nicht, dass ich auch unter der Trennung leide.
Auch wenn ich es nicht immer zeige – fragt mich, wie es mir geht, und achtet darauf, was ich brauche.

Danke, euer Kind

In Anlehnung an den Elternbrief des VdK Bayern (2/2006) und die Katholische Ehe-, Familien- und Lebensberatung Traunstein.

Bei einer Trennung stehen Eltern vor emotionalen und organisatorischen Herausforderungen. Besonders wichtig ist es, die Perspektive der Kinder zu beachten, die oft verunsichert sind, sich traurig oder schuldig fühlen, ohne dies immer auszudrücken.

Wenn Konflikte die Situation erschweren, kann professionelle Hilfe unterstützen. Unsere Familienberatungsstellen bieten einen geschützten Rahmen, um Lösungen zu entwickeln, Konflikte zu klären und die Bedürfnisse Ihres Kindes zu verstehen.

Gemeinsam finden wir Wege, die Ihrem Kind helfen, diese Zeit zu bewältigen und daran zu wachsen.

Paar- und Familienberatung

stärkt · öffnet · verändert



Beratung in allen Lebenslagen für Paare, Familien & Einzelpersonen

barrierefrei – kostenlos – vertraulich

- Psychosoziale Beratung
- Rechtsberatung
- Onlineberatung: www.antworten.at

Salzburg | Zell am See | St. Johann im Pongau
St. Michael im Lungau | Tamsweg | Wörgl

Familienberatung direkt im Bezirksgericht

Informationen bei:
- Familienrechtsfragen
- Obsorge-, Unterhalts- und Sozialrechtsfragen
- Beziehungs- und Partnerschaftsproblemen

An sechs Bezirksgerichten in Salzburg:
Salzburg | Seekirchen | Hallein
St. Johann im Pongau | Tamsweg | Zell am See

Bitte um Anmeldung unter:
+43 662 8047 6700
www.familienberatung-sbg.at

Jeden Dienstag direkt im Bezirksgericht.
Keine Terminvereinbarung notwendig!
www.familienberatung-sbg.at