

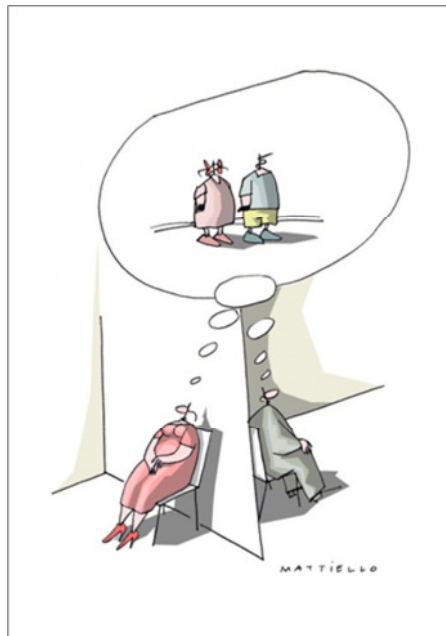
# Merkblatt für Eltern in Trennung und Scheidung

## Was können Eltern, die sich trennen, für ihre Kinder tun?

Trennung und Scheidung sind alltäglich geworden. Die Häufigkeit darf aber nicht darüber hinwegtäuschen, dass das Auseinanderbrechen der Familie meistens eine schmerzhaft und belastende Erfahrung ist in der Biographie aller Familienmitglieder, insbesondere auch der Kinder. Oft fühlen sich Kinder noch lange hin und her gerissen zwischen Vater und Mutter. Die Ehepartner können sich zwar als Mann und Frau trennen, die Elternschaft kann aber nicht aufgelöst werden, man bleibt Vater und Mutter auf Lebzeiten.

Diese Unterscheidung den Kindern vorzuleben ist etwas sehr Anspruchsvolles: „Wir haben uns getrennt, aber als Vater und Mutter wollen wir lernen, den Kindern zuliebe respektvoll miteinander umzugehen“.

So kann für das Kind die Familie auch nach der Trennung weiterbestehen – allerdings an zwei Standorten.



Was Sie als Eltern tun können:

- Geben Sie sich als Eltern und dem Kind Zeit zu lernen, mit der neuen Situation umzugehen. Bei so grossen Veränderungen kann gar nicht alles auf Anhieb klappen.
- Erklären Sie ihrem Kind, dass es in keiner Weise schuld daran ist, dass die Eltern sich trennen.
- Versichern Sie ihm, dass Sie als Vater und Mutter versuchen wollen, auch weiterhin miteinander wichtige Fragen zu besprechen, auch wenn das nicht immer leicht fallen wird.
- Erlauben Sie dem Kind mit Worten und Taten, den andern Elternteil gern zu haben und das auch offen zu zeigen.
- Bestätigen Sie Ihrem Kind Ihren festen Willen, dass der Kontakt zum wegziehenden Elternteil regelmässig gepflegt wird, und dass Sie einverstanden sind mit den Besuchen beim nicht obhutsberechtigten Elternteil.

- Lassen Sie es zu, dass die Mutter selber entscheidet, wie sie Mutter sein will, der Vater selber entscheidet, wie er Vater sein will – tolerieren Sie unterschiedlichen Stil und suchen Sie bei grösseren Uneinigkeiten das Gespräch.
- Achten Sie darauf, dass sich das Kind beim Vater und bei der Mutter äussern darf. Wenn die Eltern seine Aussagen im Konflikt gegeneinander verwenden, verstummt das Kind.
- Der Sinn der gemeinsamen Tage mit dem Vater, resp. mit der Mutter, ist die Pflege des Kontakts und der Zuneigung. Dafür braucht es keine grösseren Geschenke. Viel wichtiger ist, dass man miteinander Zeit verbringen kann.
- Es ist sinnvoll, dass sich beide Eltern engagieren, damit die Kontakte zustande kommen. Zum Beispiel so: die Mutter bringt das Kind zum Vater, der Vater bringt das Kind zur Mutter. Damit zeigt man dem Kind, dass die Beziehung zu beiden Eltern wichtig ist.
- Bei der Übergabe sollen wesentliche Informationen ausgetauscht werden, beispielsweise über besondere Begebenheiten aus der Schule, eventuelle Erkrankung, Abgabe von Medikamenten usw.
- Pflegen Sie respektvolle Umgangsformen, wenn Sie sich nach der Trennung begegnen. Kinder beobachten Sie genau und ziehen ihre Schlussfolgerungen. Eltern bleiben Vorbild auch für die Bewältigung schwieriger Situationen.
- Vermeiden Sie abschätzige Bemerkungen über den andern Elternteil, und vermeiden Sie, das Kind in den Streit der Erwachsenen hineinzuziehen.
- Verzichten Sie darauf, den andern Elternteil zu schwächen oder abzuwerten – damit würde vor allem auch das Kind getroffen.
- Akzeptieren Sie, dass gewisse Turbulenzen und Unstimmigkeiten entstehen wenn Kinder an zwei Wohnorten leben und schenken Sie dem nicht zu viel Beachtung. Versuchen Sie geduldig zu sein.

Die Folgen von Trennung und Scheidung können nicht ein für allemal „erledigt“ werden, auch wenn eine gute Vereinbarung abgeschlossen worden ist. Die Entwicklung der Kinder bringt es mit sich, dass man gelegentlich einen Zwischenhalt einschalten und überprüfen muss, ob die getroffenen Abmachungen noch passen. Das Leben bringt dauernd Veränderungen mit sich; die Kinder werden älter, Eltern haben neue Partner, verändern sich beruflich, ziehen um etc.. Vielleicht ist für eine Standortbestimmung die Unterstützung durch eine Fachperson sinnvoll: Wünsche und Erwartungen können geäussert, schwierige Fragen angesprochen werden.

Auf den Erziehungsberatungsstellen können Eltern ein Gespräch vereinbaren, wenn sie sich trennen oder bereits getrennt sind und sich mit der Unterstützung einer Fachperson möglichst gut über die Bedürfnisse der Kinder verständigen möchten.

## **Erziehungsberatung des Kantons Bern - Ressort Familie**