

## Erziehungsberatungsstelle Lüneburg

Große Bäckerstraße 23

21335 Lüneburg

Telefon: 04131-224496-0

E-Mail: [erziehungsberatungsstelle@landkreis.lueneburg.de](mailto:erziehungsberatungsstelle@landkreis.lueneburg.de)

[www.lueneburg.de](http://www.lueneburg.de)

## INTERNET:

[www.familienhandbuch.de](http://www.familienhandbuch.de)

[www.elternbriefe.de](http://www.elternbriefe.de)

[www.antwortfuereltern.de](http://www.antwortfuereltern.de)

## BÜCHER:

Fuhrmann-Wönkhaus

„**Scheidungskinder**“

Humboldt 2009

Remo H. Largo, Monika Czernin

„**Glückliche Scheidungskinder**“

Piper 2008

Neele Maar, Verena Ballhaus

„**Papa wohnt jetzt in der Heinrichstraße**“

ISBN 978-3-7152-0363-8

# ELTERNBRIEF

der Erziehungsberatungsstelle



**Landkreis Lüneburg**

und



**Hansestadt Lüneburg**

Große Bäckerstraße 23

21335 Lüneburg

WENN ELTERN SICH  
TRENNEN  
WAS HILFT KINDERN?

## **Wenn Eltern sich trennen - Was hilft Kindern?**

Wenn Eltern sich trennen, ist das für sie oft eine schmerzliche, verwirrende, von Unsicherheit und von starken Gefühlen geprägte Zeit: Schuldgefühle gegenüber den Kindern, Wut und Trauer über die gescheiterte Partnerschaft. Väter/Mütter erleben einen anderen Familienalltag. Die Kinder nicht mehr täglich zu erleben, bedeutet auch den Verlust an Gemeinschaft und Nähe zu ihnen. Es gibt für Kinder nicht den „richtigen Zeitpunkt“ für eine Trennung. Für alle Kinder stellt sie eine enorme emotionale Belastung dar. Um eine Trennung der Eltern gut verarbeiten zu können, bräuchten Kinder Eltern, die in dieser Zeit einfühlsam, geduldig, ausgeglichen, optimistisch und zuwendend sind und gerade jetzt nicht sein können. Was also können Eltern tun, die Trennung für ihre Kinder erträglicher zu gestalten? Wie können sie ihnen zeigen: „Wir Eltern haben zwar unüberbrückbare Differenzen miteinander, aber in Bezug auf euch Kinder sind wir uns einig. Als Eltern bleiben wir euch erhalten, wir verlassen euch nicht.“

### **Den Kindern nichts vormachen**

Wenn der Entschluss sich zu trennen feststeht, sollten die Kinder einbezogen werden. Kinder haben sehr feine Antennen dafür, dass sich etwas in der Familie verändert. Jede nicht gegebene Erklärung kann vom Kind durch eine Fantasie über die Gründe der Trennung ersetzt werden. Die Eltern sollten, soweit ihnen dies möglich ist, das Gespräch mit ihren Kindern vorbereiten und vereinbaren, über was und wie sie mit den Kindern reden wollen. Wichtig ist, Kindern die Angst zu nehmen, sie könnten an der Trennung der Eltern schuld sein. Machen sie deutlich, dass die Verantwortung für die Trennung bei den Eltern liegt und auch die noch notwendigen Auseinandersetzungen danach Sache der Eltern bleibt. Signalisieren sie, „die Trennung hat nichts mit euch zu tun, ihr dürft nach wie vor beide Eltern lieben und werdet von diesen geliebt.“

## **Dem Kind sagen, wie es weitergeht**

Kinder wollen vor allem wissen, was die Trennung für sie bedeutet. Was wird sich verändern? Wie gestaltet sich zukünftig meine Beziehung zu beiden Eltern? Wo und wann werden wir uns sehen?

Kinder wollen wissen, was von dem Vertrauten bleibt mir erhalten? Behalte ich mein Zuhause? Bleibe ich in meinem Kindergarten, in meiner Schule, behalte ich meine Freunde?

### **Gefühle der Kinder achten**

Auch wenn sie sich als Eltern sehr bemühen, ihren Kindern die Trennung schonend zu ermöglichen, fordert sie dennoch viel Kraft von ihren Kindern. Trotz aller guten Worte bleiben Ängste und Verunsicherung, auch Wut, Scham und Verzweiflung. Jedes Kind hat seine eigene Art, seinen Schmerz mitzuteilen. Auch Kinder brauchen Zeit, sich auf die neue Situation einzustellen. Eltern sollten versuchen, die Gefühle ihrer Kinder zu verstehen und ihnen Zeit, Trost und Anteilnahme schenken.

### **Lassen sie sich beraten**

Eltern und Kinder erleben eine schwierige Zeit. Hilfreich sind einvernehmliche Absprachen zwischen den Eltern über die weitere Gestaltung der gemeinsamen Sorge, über Betreuungsregelungen, die den Bedürfnissen von Kindern und Eltern gerecht werden. Vor, während und nach einer Trennung ist viel zu besprechen – obwohl es gerade jetzt schwer fällt. Auf Rat und Hilfe sollten Eltern deshalb nicht verzichten. Sie haben sogar ein Recht darauf! Wenn Sie also Fragen haben, unsicher sind, Unterstützung brauchen, wenden Sie sich an uns.