

Hilfe und Tipps für Eltern und Kinder bei Trennungen

RIED. Das Rieder Kinder- und Jugendschutzhaus (RIKI) arbeitet mit Kindern und Jugendlichen und ihrem Umfeld an guten Lösungen. Magdalena Rabengruber gibt in dieser Ausgabe Tipps wie man mit Kindern über eine bevorstehende Trennung spricht.

Eine Trennung oder Scheidung ist für Eltern und Kinder ein einschneidendes Erlebnis. Es ist daher umso wichtiger, dass mit den Kindern ehrlich darüber gesprochen wird, dass sich Mama und Papa trennen werden und welche Veränderungen im Alltag nun auf sie zukommen werden. Am besten wäre es, wenn beide Eltern das aufklärende Gespräch mit den Kindern führen, ohne dass es zu Vorwürfen und Beschuldigungen kommt. Kinder haben die Spannungen und Auseinandersetzungen zwischen den Eltern längst mitbekommen und brauchen nun Erklärungen dafür, um diese Empfindungen begreifen und einordnen zu können. Es



Magdalena Rabengruber (Psychologin und Pädagogin)

müssen nicht alle einzelnen Zusammenhänge erläutert werden, jedoch sollen Kinder das Gefühl bekommen, dass sie beiden Eltern jene Fragen stellen können, die für sie besonders wichtig sind. Dazu ist es manchmal notwendig, wiederholt Gespräche mit den Kindern zu führen, in denen auf bereits sowohl beantwortete Fragen wie auch auf „nicht gestellte“ Fragen eingegangen wird. Das wichtigste in diesem Zusammenhang ist aber, dass sowohl Mutter als auch Vater für die Kinder verfügbar bleiben.

Wie reagieren Kinder darauf?

Für Kinder bedeutet die Trennung der Eltern vor allem eine massive Erschütterung ihrer „heilen“ Welt, welche eine Palette an verschiedensten Gefühlen hervorruft wie (Verlust-)Ängste, Trauer, Enttäuschung, Schuld oder Wut. Die Reaktionen der Kinder direkt nach der Übermittlung der Botschaft können sich ganz unterschiedlich zeigen: Einige weinen, schreien, schlagen um sich wiederum andere reagieren völlig teilnahmslos und scheinbar gelassen. Wichtig zu wissen ist hier, dass ein jedes psychisch einigermaßen gesundes Kind auf die Trennung der Eltern reagieren muss, auch wenn es auf Anhieb scheinbar nicht ersichtlich ist. Viel Geduld und Toleranz ist in dieser ersten Zeit nach der Trennung von den Eltern gefordert. Da Eltern aber meist selbst in einer Lebenskrise stecken, gelingt es nicht immer, Verständnis gegenüber dem Verhalten des Kindes zu zeigen. Auch ist es oft schwer, gewisse Vereinbarungen das Kind betreffend mit dem

Ex-Partner zu treffen. Das Kind nimmt diese oder ähnliche anhaltenden Spannungen zwischen den Eltern auf, welche das Kind sehr belasten. Auffälliges Verhalten oder Schuldgefühle sowie Gefühle des Ausgeliefert-Seins oder des Zwischen-den-Eltern-Stehens können die Folge sein. In Situationen, in welchen Eltern und/oder Kinder hilf- und ratlos werden ist es umso bedeutsamer professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Das Rieder.Kinder&Jugend.Schutz.Haus bietet neben der Beratung und Behandlung von Familien in Krisenzeiten auch eine Anlaufstelle für Kinder, Jugendliche und deren Eltern in Scheidungssituationen. Dort erhalten sie je nach Bedarf eine einmalige psychologische Beratung als auch eine längere psychologische oder psychotherapeutische Betreuung in dieser schwierigen Zeit. ■



KONTAKT

www.kinderschutzhaus.at
07752/21200