



Eltern bleiben trotz Trennung

So begleiten und unterstützen Sie
Ihre Kinder bei einer Trennung

AUTONOME
PROVINZ
BOZEN
SÜDTIROL



PROVINCIA
AUTONOMA
DI BOLZANO
ALTO ADIGE

Familienberatung
Consutorio familiare **3E**
Ehe- und Erziehungsberatung - Südtirol

Kinder- und Jugendanwaltschaft
Garante per l'infanzia e l'adolescenza
Garant per la nfanzia y l'adolescènza



VORWORT

Ehetrennungen und -scheidungen sind auch in Südtirol keine Seltenheit mehr. Das Auseinanderbrechen einer Familie bedeutet eine schmerzhaft und belastende Erfahrung für alle Familienmitglieder – und ganz besonders für Kinder und Jugendliche. Für sie ist die Trennung der Eltern immer ein einschneidendes Erlebnis.

Viele Eltern sorgen sich, dass ihre Kinder durch die Trennung leiden und Probleme bekommen könnten. Und fragen sich, was sie tun können, um dies zu verhindern. **Mütter und Väter können vieles dazu beitragen, damit ihre Kinder die Trennung möglichst gut bewältigen:** Zum Beispiel, indem sie sich trotz Trennung als Eltern respektieren und sich darum bemühen, ihre Konflikte konstruktiv zu lösen. Und sich weiterhin viel Zeit für ihre Kinder nehmen, eine vertrauensvolle Beziehung zu ihnen pflegen und ihre Bedürfnisse erkennen und darauf eingehen.

Die Broschüre „Eltern bleiben trotz Trennung“ möchte Väter und Mütter darin unterstützen, ihre Kinder in dieser Phase zu verstehen und gut zu begleiten.

Sie bietet einen Einblick in die Befürchtungen, Ängste und Wünsche der Kinder und Jugendlichen sowie viele wichtige Informationen, worauf Eltern achten sollten. Außerdem gibt sie einen Überblick darüber, wo Eltern und ihre Kinder in dieser schwierigen Phase Beratung und Begleitung finden können. Mütter und Väter sollten sich nicht scheuen, diese rechtzeitig in Anspruch zu nehmen:

Gerade in Trennungssituationen kann professionelle Unterstützung ganz wesentlich entlasten und zu guten Lösungen für alle Beteiligten führen.

Ihre

**Dr. Elisabeth
Rechenmacher**

Direktorin der Familienberatung
Ehe- und Erziehungsberatung Südtirol

**Dr. Gudrun
Schmid**

Projektleiterin „Elternbriefe“
und „Bookstart –
Babys lieben Bücher“

**Dr. Paula Maria
Ladstätter**

Kinder- und
Jugendanwältin Südtirols



Liebe Leserin, lieber Leser,

gesellschaftliche Veränderungen, hohe Anforderungen im Arbeitsalltag, die Doppelbelastung von Beruf und Familie stellen eine große Herausforderung für Partnerschaft und Beziehung dar.

Angesichts dieser Rahmenbedingungen besteht Handlungsbedarf auch auf politischer Ebene: Mit einem umfassenden und ressortübergreifenden Präventionskonzept, das derzeit in Ausarbeitung ist, will die Landesregierung dem Rechnung tragen und gezielte und koordinierte Maßnahmen in die Wege leiten, um Beziehungen und Familien früh zu stärken, um Konflikten und Trennungen vorzubeugen.

Gleichzeitig müssen betroffene Eltern und Kinder aufgefangen und unterstützt werden. Die verschiedenen Familienberatungsstellen im ganzen Land leisten dabei wertvollste Arbeit. Auf ihre Anregung hin wurde diese Broschüre entwickelt, die Ratschläge für die Eltern und wichtige Informationen zu bestehenden Anlaufstellen enthält. Eine notwendige und begrüßenswerte Initiative, die möglichst vielen Eltern und deren Kindern eine Hilfe sein mag.

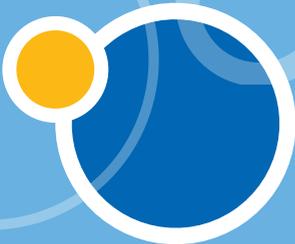
Dr. Waltraud Deeg

Landesrätin für Familie und Verwaltung

Dr. Marta Stocker

Landesrätin für Gesundheit, Sport, Soziales und Arbeit

Wenn Eltern sich trennen	5
Als Paar trennen wir uns, Eltern bleiben wir	5
Rechte und Pflichten der Eltern	8
Was eine Trennung für die Kinder bedeutet	10
So können Kinder auf eine Trennung reagieren	12
Gut behütet durch die Trennung – aber wie?	14
Wie sagen wir es unseren Kindern?	14
Das ist jetzt wichtig.....	16
Leichter geht's mit etwas Unterstützung	18
So schaffen wir es	18
Die Mediation	20
Weiterhin Familie – aber anders	22
Wo werden unsere Kinder nach der Trennung leben?	22
So gelingt der neue Alltag	24
Hier finden Eltern und Kinder Unterstützung	28
Nützliche Adressen	28



Wenn Eltern sich trennen

Als Paar trennen wir uns, Eltern bleiben wir

„Ich hatte Angst, dass meine Kinder durch die Trennung Schaden nehmen und Probleme bekommen könnten. Doch eine befreundete Psychologin beruhigte mich: „Das ist jetzt nicht so einfach, aber versucht, trotz allem respektvoll miteinander umzugehen und eure Streitigkeiten möglichst sachlich auszutragen. Nehmt euch Zeit für die Kinder, auch wenn es euch selbst nicht so gut geht: Für sie ist die Situation sehr schwierig. Sie brauchen euch beide und müssen spüren, dass sich zwar ganz vieles ändert, sie sich aber weiterhin auf euch verlassen können. Dass sie geliebt, ernst genommen und geschützt werden. Dann wird alles gut gehen.“ Es war nicht immer einfach, wir hatten auch schlimme Phasen. Aber wir haben auf die Kinder geachtet wie Löwen – und ganz klare Regelungen getroffen: Die Kinder sollten sich niemals zwischen den Eltern entscheiden müssen. Sie sollten den Alltag mit beiden erleben und keinen ‚Freizeitpapa‘ haben. Das ging nicht immer ohne Strapazen. Aber es hat sich gelohnt – sie haben die Trennung gut überstanden. Die Psychologin hat Recht behalten.“

Elisabeth

Kaum ein Paar trennt sich plötzlich. Meist hat die Entwicklung hin zu einer Trennung schon ein oder mehrere Jahre zuvor begonnen. Paare, die keine Kinder haben und sich nicht mehr verstehen, können auseinandergehen und ihr eigenes Leben weiterleben. Haben Paare aber gemeinsame Kinder, ist es komplizierter: **Während die Trennung für das zerstrittene Paar oft eine Befreiung darstellt, ist sie für die Kinder ein Schicksalsschlag. Für sie bleibt die Familie bestehen, auch wenn die Paarbeziehung in die Brüche gegangen ist. Allerdings verändert sie sich – oft auch schmerzhaft.**

Die Belastung der Kinder beginnt meist nicht erst mit der Trennung, sondern bereits vorher aufgrund der Eltern- und Paarkonflikte.

Auch nach der Trennung ist dieser Prozess noch nicht gleich abgeschlossen. Kinder können ganz unterschiedlich darauf reagieren: Kleinere Kinder reagieren häufig mit Bauchweh und sind ängstlich, bei älteren Kindern kann es sein, dass sie Probleme in der Schule bekommen oder versuchen, die Eltern gegeneinander auszuspielen (*siehe auch Seite 12*).

Wie Kinder eine Trennung erleben, wird von vielen Faktoren beeinflusst, zum Beispiel vom Alter der Kinder und ihrer Persönlichkeit, von ihren Bezugspersonen und ihrem Umfeld. Vor allem aber auch davon, wie sich Mutter und Vater trennen und wie sie sich während der Trennungsphase und in den Jahren danach den Kindern gegenüber verhalten.

Im Durchschnitt dauert es zwei bis vier Jahre, bis Kinder und Jugendliche ihre Ausgeglichenheit wieder gefunden haben.

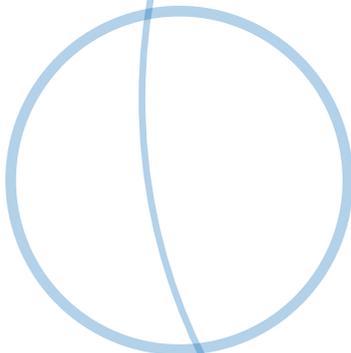
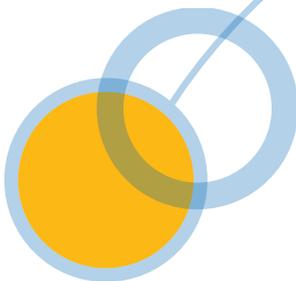
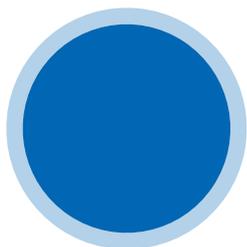
Dies gilt in erster Linie dann, wenn es Vater und Mutter gelingt, trotz der eigenen Belastungen und Schwierigkeiten, die Situation für die Kinder positiv zu regeln und fürsorglich und kompetent auf deren Bedürfnisse und Befürchtungen einzugehen. Sie zum Beispiel weiterhin gut zu versorgen. Viele Kinder, deren Eltern sich trennen, haben Angst, von ihnen verlassen zu werden. Deshalb sollten auf die Erklärung „Wir werden beide für euch da sein“ Taten folgen: Wenn auch der Elternteil, der künftig nicht mehr bei dem Kind wohnt, sich weiterhin Zeit nimmt, macht das Kind die Erfahrung, dass es nicht verlassen wird. Steht die Mutter zum Beispiel am Sonntag beim Handballspiel trotzdem am Spielfeldrand, feuert ihre Tochter an und bespricht danach das Spiel mit ihr, zeigt Interesse und Anerkennung, gibt ihr das große Sicherheit.

Werden Kinder allerdings in den Trennungskampf der Eltern hineingezogen, leiden sie meist sehr und auch lange darunter. Zum Beispiel, wenn sie häufig erbitterte Kämpfe oder gar Gewalt miterleben oder von einem Elternteil gegen den anderen ausgespielt werden. Eine nicht gut verarbeitete Trennung kann auch noch im Erwachsenenalter belasten.

Deshalb ist es sehr wichtig, dass Mütter und Väter zusammenarbeiten und an einem Strang ziehen. Diese Verantwortung kann ihnen niemand abnehmen, auch keine Fachperson, kein Gericht und kein Anwalt oder keine Anwältin. Wenn sie sich klarmachen, wie sehr ihr Streit die Kinder belastet, fällt es ihnen vielleicht leichter, ihre Konflikte im Interesse der Kinder zu bewältigen.

„Wenn du ein Kind hast und dich trennst, wirst du mit deiner Expartnerin weiter zu tun haben, dein Leben lang. Du musst dich also entscheiden: Willst du den Rest deines Lebens im Streit leben? Oder willst du gut auskommen?“

Kurt





Rechte und Pflichten der Eltern

Mit der Gesetzesnovelle vom 8. Februar 2006 Nr. 54 hat der Gesetzgeber das gemeinsame Sorgerecht der Eltern über ihre minderjährigen Kinder eingeführt. Das Gesetz sieht ausdrücklich vor, dass das minderjährige Kind, trotz Trennung der Eltern, das Recht hat, weiterhin eine ausgewogene und dauerhafte Beziehung mit beiden Elternteilen zu haben, von beiden Eltern betreut und erzogen zu werden. Alle wichtigen Entscheidungen, die das Kind betreffen, müssen gemeinsam getroffen werden. Eltern müssen daher nach der räumlichen Trennung weiterhin in Kontakt bleiben, sich absprechen und gemeinsam Lösungen für ihr Kind finden.

Im Prinzip ist mit diesem Gesetz eine „halbe-halbe“ Regelung vorgeschrieben, in der Praxis aber ist eine „halbe-halbe“ Aufteilung oft nicht möglich, da ein Elternteil meistens beruflich zu viele Verpflichtungen hat. Die „halbe-halbe“ Lösung sieht aber nicht vor, dass Mutter oder Vater in dieser Zeit ausschließlich für ihre Kinder da sein müssen, die Eltern können sich auch auf die Mithilfe von Dritten, insbesondere Großeltern, berufen.

Eltern, die ausschließlich das Wohl ihres Kindes im Auge haben, werden bei der Trennung vernünftige Lösungen für die Betreuung und den Umgang mit dem Kind finden. Wichtig ist, dass beide sich bewusst sind, dass sie beide weiterhin Eltern und Erziehungsberechtigte ihres Kindes sind.

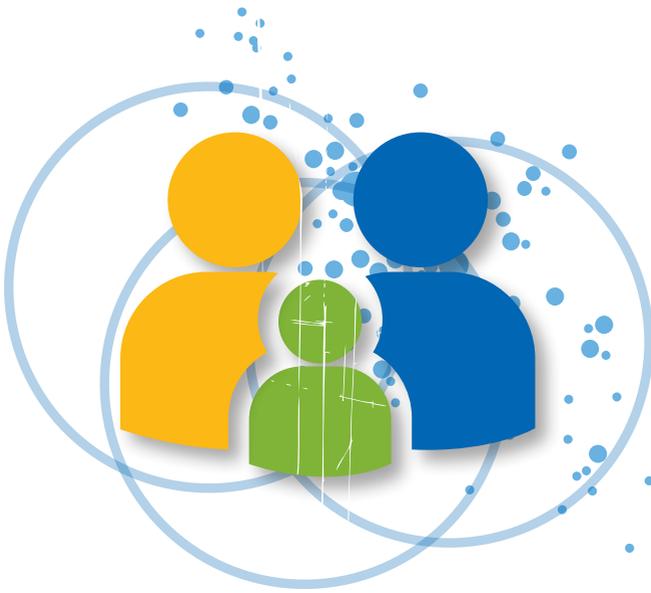
Wenn das Gericht über die Unterbringung des Kindes und das Umgangsrecht entscheiden muss, so wird ausschließlich das Wohl des Kindes ins Auge gefasst und dazu wird auch das Kind – wenn es über eine gewisse Reife verfügt – angehört.

Auch wenn sich bisher die Mutter mehr oder weniger alleine um die Kinder gekümmert hat, bei der Trennung nun aber auch der Vater seine Aufgaben vermehrt übernehmen will und die Kinder damit einverstanden sind, so wird das Gericht in diesem Sinne eine Verfügung erlassen.

Die Zeiten, in denen der Mutter das alleinige Sorgerecht übertragen wurde und der Vater nur „Besuchsvater“ war, sind vorbei, und nur in ganz extremen Fällen wird das Kind nur einem Elternteil anvertraut.

Rechtsanwältin Dr. Christine Mayr





Was eine Trennung für die Kinder bedeutet ...

„Die wichtigste Botschaft für Eltern ist, dass auch Scheidungskinder glücklich sein und zu zufriedenen, leistungs- und beziehungsfähigen Erwachsenen heranwachsen können. Fraglos ist, dass Kinder auch leiden, wenn ihre Eltern zusammen bleiben und Streit und Aggression den Alltag beherrschen.“
Prof. Dr. Franz Resch, Liga für das Kind

Jede Familie, die eine Trennung oder Scheidung bewältigen muss, hat ihre eigene Geschichte mit schönen Erinnerungen, aber meist auch unerfreulichen Erlebnissen. **Darauf reagieren Kinder ihrem Alter und ihrem Wesen entsprechend ganz unterschiedlich. Immer jedoch gibt es vieles, was sie zu bewältigen und verarbeiten haben:**

- Für Kinder ist es häufig ein Schock zu erfahren, dass ihre Eltern sich trennen werden, sie brauchen Zeit und Beistand, um diese Nachricht zu verarbeiten.
- Sie müssen ihre Trauer um das verlorene gemeinsame Zusammenleben mit Vater und Mutter bewältigen.
- Sie müssen Wege finden, ihre Gefühle auszudrücken (z.B. Wut auf die Eltern oder auf einen Elternteil), mit ihnen umzugehen und eventuelle Schuldgefühle zu überwinden.

- Sie haben zu akzeptieren, dass die Trennung der Eltern endgültig ist und dass sie die Hoffnung auf eine Wiedervereinigung aufgeben müssen.
- Sie müssen die Beziehung zum Elternteil, der außer Haus lebt, neu gestalten.
- Sie müssen sich an zwei unterschiedliche Lebenswelten, Wertesysteme, Lebensrhythmen und Erziehungsstile gewöhnen.
- Vielleicht müssen sie sich auch an ein neues Umfeld gewöhnen, einen neuen Wohnort, eine neue Schulklasse, neue Freunde und Freundinnen gewinnen ...
- Oftmals müssen sie auch lernen damit zurechtzukommen, dass ein neuer Partner der Mutter oder eine neue Partnerin des Vaters und vielleicht auch deren Kinder in ihrem Leben eine Rolle spielen.

Für die Bewältigung und Verarbeitung dieser Veränderungen ist neben dem Alter und der psychischen Befindlichkeit des Kindes auch die Begleitung von Seiten der Eltern ausschlaggebend.

Eine große Hilfe sind dabei auch weitere vertraute Menschen, welche die Kinder unterstützen können: Zum Beispiel liebevolle Großeltern, die wissen, dass sie sich nicht auf eine Seite schlagen dürfen und sich viel Zeit für die Enkel nehmen. Auch andere Bezugspersonen wie Lehrerinnen oder Sporttrainer sind gefragt. Manche Familienberatungsstellen bieten begleitete Gruppen speziell für Kinder in Trennungssituationen an (*Adressen siehe Adressenverzeichnis*).

Eltern sollten im Sinne der Kinder ein Netz aufbauen, das sie und ihre Kinder stützt.

„Auch wenn wir uns getrennt haben: Unsere Kinder gibt es nur, weil wir uns einmal geliebt haben. Dafür bin ich sehr dankbar. Mein Ex-Partner und ich sind uns einig: Wir schätzen es sehr, dass wir und die Kinder gesund und munter sind, hoffen, dass das so bleibt und versuchen bei kleineren oder größeren Meinungsverschiedenheiten ruhig zu bleiben und Kompromisse zu finden.“

Gertrud

So können Kinder auf die Trennung ihrer Eltern reagieren ...

Damit „Neues“ entstehen kann, muss erst „Altes“ aufgearbeitet werden. **Kinder und Jugendliche** geraten während der Trennungsphase häufig eine Zeit lang aus dem Gleichgewicht. **Abschied nehmen von Gewohnheiten, Beziehungen innerhalb und außerhalb der Familie klären und neu gestalten, das dauert seine Zeit – im Durchschnitt zwei bis vier Jahre.** Ihr Bemühen, mit der veränderten Familiensituation fertig zu werden, kann, ihrem Alter und Wesen entsprechend, ganz unterschiedliche Reaktionen hervorbringen. Diese legen sich meist nach einigen Monaten wieder:

- So haben zum Beispiel viele Kinder Schuldgefühle, weil sie meinen, das Scheitern der Beziehung der Eltern liege an ihrem Verhalten. Besonders bei jüngeren sind diese Gedanken häufig sehr ausgeprägt.
- Manche Kinder reagieren mit Zorn, Vorwürfen und Aggressionen gegen ein oder beide Elternteile,
- andere zeigen Trauer und Niedergeschlagenheit, Verunsicherung und Ohnmacht.
- Es kann auch zu Rückschritten in der kindlichen Entwicklung kommen (beispielsweise Einnässen) oder im Gegenteil zu einer beschleunigten Entwicklung und Selbständigkeit.
- Bei manchen Kindern verschlechtern sich die Schulleistungen oder sie bekommen Schwierigkeiten im Umgang mit anderen Kindern,
- andere sind weniger belastbar und/oder bekommen gesundheitliche Probleme.
- Jugendliche aus Trennungsfamilien neigen manchmal zu einer verzögerten oder überstürzten Ablösung.
- Manche Kinder vermitteln auch den Eindruck, dass ihnen die Trennung nichts ausmacht und zeigen kaum Reaktionen. Dies kann ein Hinweis darauf sein, dass sie ihre Gefühle verdrängen.

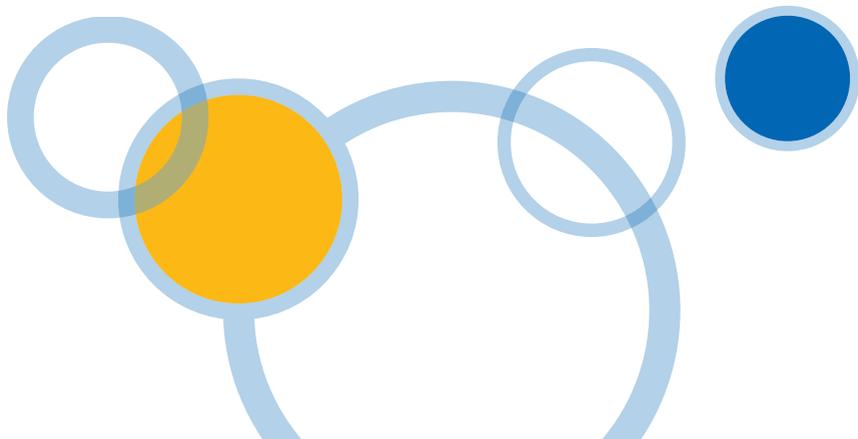
Mit einer gut geregelten, liebe- und verständnisvollen Begleitung der Eltern gelingt es Kindern mit der Zeit langsam wieder, sich innerlich und äußerlich zu stabilisieren. **Hilfreich ist es, wenn der gewohnte Alltag so weit als möglich beibehalten werden kann. Die Kinder können sich mit der neuen Familiensituation zurechtfinden und neue Perspektiven entwickeln.** Besteht eine gute Beziehung zu beiden Elternteilen, gelingt dies schneller und besser.

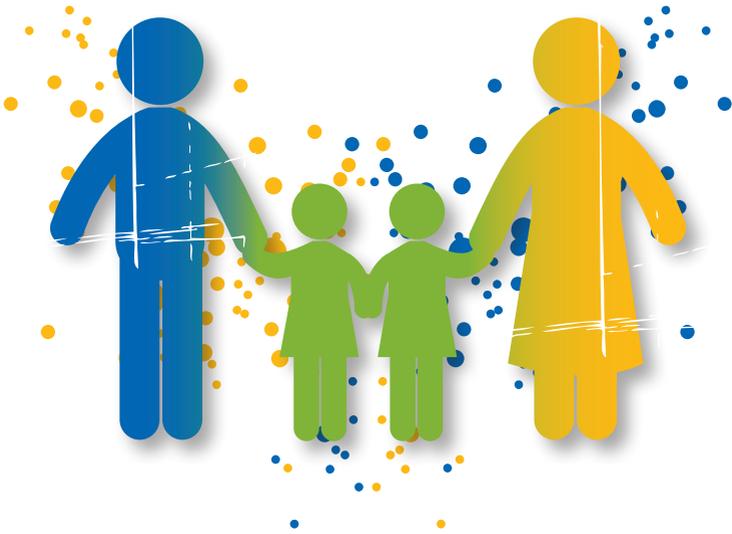
Bleiben diese „besonderen“ Verhaltensweisen längerfristig bestehen, ist dies ein Hinweis darauf, dass die Kinder sich in der neuen Lebenssituation noch nicht zurechtgefunden haben.

Häufig treten diese Reaktionen auch erst in größerem Abstand zur tatsächlichen Trennung auf oder verstärken sich dann. Dann kann es – zu Unrecht – so aussehen, als hätte der überwiegend erziehende Elternteil versagt oder als wäre das Verhalten eine Reaktion auf den Kontakt des Kindes mit dem außer Haus lebenden Elternteil.

In beiden Fällen sollten Eltern die familiäre Situation überdenken und prüfen, was sie dazu beitragen können, damit die Kinder ihre Probleme besser bewältigen können.

Verschiedene Einrichtungen bieten Beratungs-, Mediations-, und Gruppenangebote für Eltern oder spezielle Gruppen, in denen Kinder und Jugendliche sich abseits vom Alltag austauschen und die Trennung der Eltern spielerisch und altersgemäß verarbeiten können. Dort können sie auch wieder neue Kraft für den Alltag schöpfen. (*Adressen siehe Adressenverzeichnis*)





Gut behütet durch die Trennung – aber wie?

Wie sagen wir es unseren Kindern?

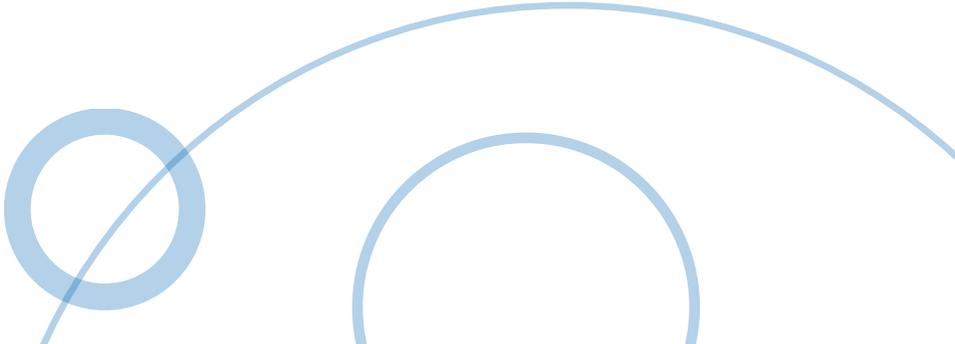
Niemand kann Kindern den Trennungsschock ersparen. Aber Väter und Mütter können entscheiden: Wann und wie sagen wir es ihnen? Wie begleiten wir sie in dieser Situation? Wie geben wir ihnen Sicherheit, obwohl ein Elternteil aus der gemeinsamen Wohnung auszieht?

Wichtig ist, dass beide Elternteile gemeinsam mit ihren Kindern über die sich ändernde Situation sprechen. Die Gründe für die Trennung sollten nicht bis ins Detail erklärt werden – das gelingt meist nicht, ohne gegenseitige Vorwürfe. Auch können Kinder bis ins frühe Schulalter hinein solche Erklärungen noch nicht verstehen.

In diesem Moment ist es vielmehr wichtig, den Kindern Sicherheit zu vermitteln, zu zeigen, dass die Eltern wissen, was sie tun. Und zu erklären, was die Trennung für die Kinder konkret bedeutet, wie sich ihr Alltag verändern wird. „Papi wird in einer anderen Wohnung wohnen, und du wirst oft am Wochenende bei ihm sein.“ Diesen Worten müssen Taten folgen – was zählt, ist allein die Erfahrung, dass sie nach der Trennung weiterhin geschützt und umsorgt sind.

Kinder und Jugendliche haben das Recht auf beide Eltern und diese haben die Pflicht, ihre Bedürfnisse zu erfüllen – und nicht umgekehrt. Mutter und Vater werden sich überlegen, was ihrem Kind gut tut, ob es zum Beispiel wirklich alle vier Tage zwischen den Eltern hin und her wechseln kann. Kinder brauchen im Alltag einen stabilen Rahmen, darauf sollten die Eltern Rücksicht nehmen. **Wenn Kinder nach der Trennung nicht aus ihrem bisherigen Zuhause ausziehen müssen oder ihnen zumindest die Schule und ihre Freunde und Freundinnen erhalten bleiben, ist das eine große Hilfe für sie.**

Auf die Ankündigung der Eltern, dass sie sich trennen, können Kinder ganz unterschiedlich reagieren: Manche haben tausend Fragen und stellen sie. Andere schluchzen, schreien, werden wütend, manche bleiben einfach stumm. Einige versuchen, ihre Eltern zu trösten, wieder andere beschäftigt das sehr, aber nach außen hin scheint es, als ließen sich nicht einmal von ihrem Spiel abbringen. Mütter und Väter sollten versuchen ruhig zu bleiben und dem Kind vermitteln: **„Ich weiß, das ist jetzt schwer für dich, aber es ist das Beste für uns alle und wir schaffen das.“** Sie können die Kinder auch fragen, wie sie die Lösungsvorschläge finden. Diese sind häufig sehr kooperativ. Fragt man sie allerdings, was sie am liebsten wollen, ist die Antwort meist: „Dass ihr zusammenbleibt!“



Das ist jetzt wichtig

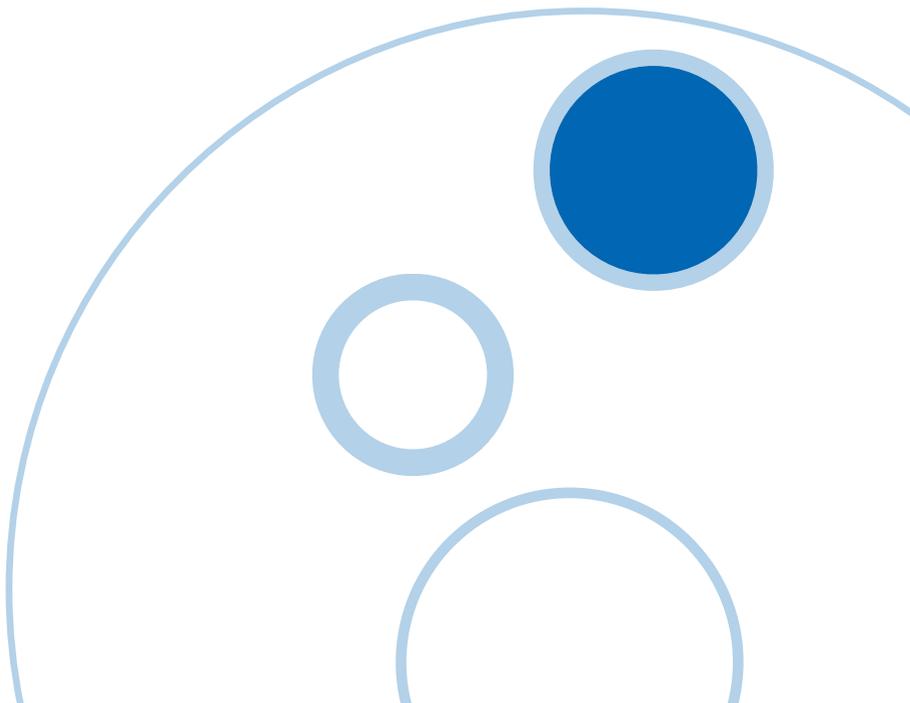
Ist die erste Hürde genommen und die Kinder wissen über die Trennung Bescheid, geht es vor allem darum, sie so zu begleiten, dass sie diese gut verarbeiten, ihr Selbstwertgefühl gestärkt und ihre Entwicklung unterstützt wird:

- **Gefühle wie Schmerz, Wut, Traurigkeit, Angst, Hoffnung gehören in dieser Phase dazu, und alle diese Gefühle sind in Ordnung.** Die Kinder brauchen nun viel Zeit und Verständnis, und manchmal auch klare Grenzen.
- Auf ihre Fragen brauchen sie ihrem Alter entsprechende, aufrichtige Antworten und
- sie müssen wissen, dass sie keine Verantwortung für die Trennung der Eltern tragen und nicht „Schuld“ daran sind.



- Auch ist es wichtig, dass Mutter und Vater ihnen zeigen, dass sie ihnen trotz Trennung erhalten bleiben, sie beide weiterhin lieb haben dürfen und von beiden geliebt werden. Sind beide Elternteile regelmäßig für sie da, verbringen den Bedürfnissen der Kinder entsprechend Zeit mit ihnen, schenkt ihnen das Geborgenheit und Halt.
- Eltern sollten versuchen, die Stärken der Kinder zu sehen. Es ist sehr wichtig ihre Kompetenzen zu erkennen und zu fördern, ebenso wie ihre Eigenständigkeit und ihr Selbstbewusstsein.
- **Kinder und Jugendliche müssen aus den Paarkonflikten herausgehalten werden.**
- Entscheidungen, die sie betreffen, sollten Eltern trotz allem gemeinsam treffen und dann auch gemeinsam tragen.

Eltern, denen es gelingt, zwischen der Paar- und der Elternebene zu unterscheiden, schaffen es leichter, den Alltag der Kinder gemeinsam zu organisieren und für das Wohlbefinden der Kinder zu sorgen. **Entspannt sich nach der Trennung die Situation zwischen den Eltern, so entlastet dies auch die Kinder.**



Leichter geht's mit etwas Unterstützung

So schaffen wir es ...

*„Ob eine Trennung glückt oder nicht, hat viel mit Verzeihen zu tun.“
Alex*

Manchmal sind Eltern mit diesen Anforderungen überfordert. Ist die Zeit der Trennung sehr belastend, voller Schmerz und Unsicherheit, werden Lebenspläne zerstört, ist es schwierig, die Krise ohne größere Konflikte durchzustehen. Doch genau jetzt bräuchten die Kinder besonders viel Zuneigung, Begleitung, Sicherheit und Harmonie.

Verletzte Gefühle, Missverständnisse, Vorhaltungen, Unstimmigkeiten und dann noch der Kampf ums Haus: Bei Annika und Paul gestaltete die Trennung sich sehr schwierig. Er ist ein großer, starker Mann mit tiefer Stimme, sie eine zierliche Frau mit schnellen, manchmal schneidenden Worten, beide Ende dreißig. Dazwischen die drei Kinder: Lena, Johann und Philipp, elf, sieben und drei Jahre alt. Dass die Kinder etwas abbekommen, wollten beide nicht. Der Pfarrer gab ihnen den Tipp, sich an eine Beratungsstelle zu wenden.

Anfangs ging es dort fast gleich weiter wie zuhause: Ein falsches Wort, eine falsche Bewegung und schon begann der Streit aufs Neue. Bis die Mediatorin „stopp“ rief und auf einem großen Blatt Papier alle zu regelnden Konflikte Punkt für Punkt aufschrieb. Damit kamen die Gespräche auf eine sachlichere Ebene. Annika und Paul erkannten: „Das können wir bewältigen. Aber es ist Arbeit.“ Es wurde geklärt, worum es wirklich ging und worauf man sich einigen konnte. Die Eltern konnten sich endlich wieder zuhören und einen gemeinsamen Lösungsweg finden – und damit auch den Seelenschmerz der Kinder geringer halten.

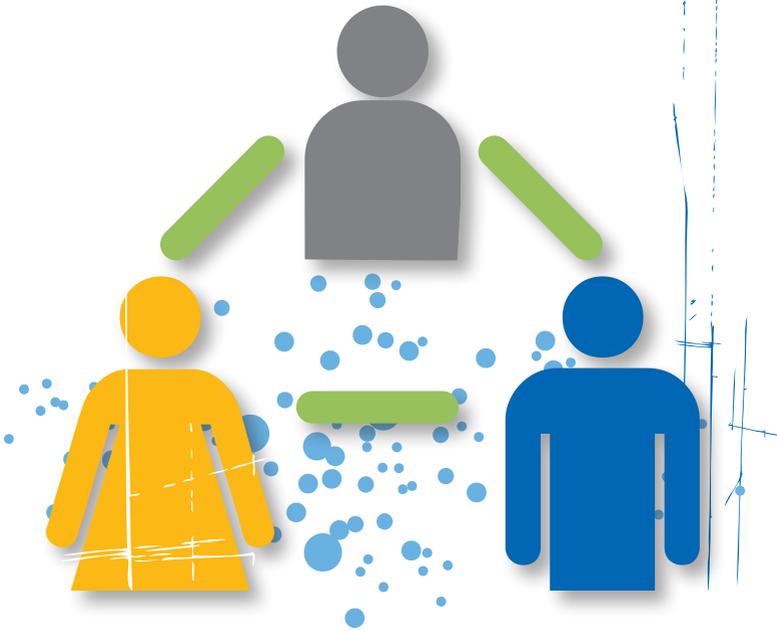
Paul bereut heute, dass er die Kinder in sein Gefühlschaos hineingezogen hat. Es tut ihm leid, dass er seinen siebenjährigen Sohn mit Fragen über Annika und ihren neuen Freund belastet und schlecht über die beiden

gesprachen hat. Auch, dass er seine Frau, wenn sie die Kinder zu ihm brachte, wie Luft behandelt hat. „Das hat den Kindern natürlich wehgetan.“ Er schafft es auch heute noch nicht, seine Ex-Frau zu fragen, wie es ihr geht. Und doch hat die Beratung gewirkt. „Wir reden jetzt wie Erwachsene miteinander. Dinge, die wir schon geregelt haben, lassen wir ruhen“, sagt er. „Wir besprechen, welche Hausaufgaben die Kinder machen müssen, wieso der kleine Philipp wieder Bauchweh hat. Und sind uns einig, dass wir die Kinder nicht mit Cola bestechen und uns nicht gegeneinander ausspielen lassen“. „Wenn Johann sagt, die Sendung darf ich bei Papi aber sehen, und ich weiß, das stimmt nicht, bleibt der Fernseher aus“, bestätigt Annika.

Weder Vater noch Mutter dürfen den anderen Elternteil bei den Kindern schlecht machen oder ihnen gar den Umgang mit ihm verwehren. Im Gegenteil, es liegt in ihrer Verantwortung als Eltern, den Respekt und Kontakt zu fördern.

Wenn Vater und Mutter wieder lernen, konstruktiv miteinander zu sprechen, entsteht neues Vertrauen auf der Elternebene. Weiß die Mutter beispielsweise, was der Vater mit dem Kind am Wochenende unternommen hat und wie es dem Kind dabei ergangen ist, reduziert das oftmals ihre Angst. Auch deshalb sollten Eltern sich regelmäßig gegenseitig informieren: Welche Entwicklungsschritte hat das Kind gemacht? Wie geht es ihm in der Schule und wer sind seine Freunde und Freundinnen? Dann können beide besser auf die Bedürfnisse des Kindes eingehen.

„Man muss nicht ständig mit Schuldgefühlen herumlaufen, aber seinen eigenen Anteil am Scheitern der Ehe zu sehen nimmt viel negative Energie aus dem Trennungsprozess und verwandelt Wut in Trauer.“
Karin



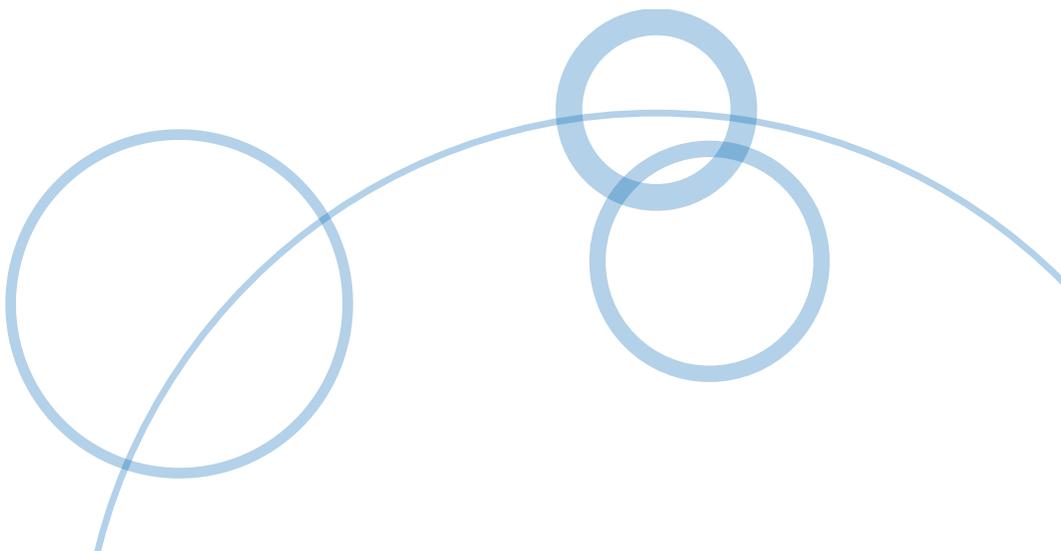
Die Mediation

Bei einer Mediation sollen alle gewinnen: Mutter, Vater und die Kinder.

Der Mediator oder die Mediatorin sorgen dafür, dass beide Elternteile ihre Sichtweise, ihre Anliegen und Bedürfnisse einbringen und besprechen können. Er oder sie bewertet nicht, beurteilt nicht und entscheidet nicht, was richtig oder falsch ist – das machen die Eltern selbst. Er oder sie zeigt nur die Richtung auf. Den Partnern fällt es meist leichter auszusprechen, was ihnen wichtig ist, wenn eine Person dabei ist, die für niemanden Partei ergreift sowie dafür sorgt, dass beide genügend Raum und Zeit erhalten und die manchmal auch Dinge anspricht, die keiner so wirklich aussprechen wollte. **So gelingt es häufig besser, an einer gemeinsamen, passenden Lösung zu arbeiten und Kompromisse zu finden, die für beide Elternteile passen** zum Beispiel zum Unterhalt und zum Sorgerecht. **Vielleicht nicht immer ganz so, wie sie es sich vorgestellt haben, aber doch so, dass sie damit einverstanden sein können.** Und die Kinder profitieren sehr davon, weil Vater und Mutter ein neues Miteinander als Eltern finden und das Klima in der Familie entlastet wird.

„Ich war überzeugt, dass ich bei einer Scheidung nur verlieren würde. Susannes Vorschlag mit dem Mediator schien mir dann trotzdem einleuchtend. Einfach abzulehnen, nur weil die Idee von ihr kam, wäre schlicht unvernünftig gewesen. Es zählten für mich an erster Stelle die Kinder. Und die Kosten: Strittige Scheidungen sind viel teurer als einvernehmliche. Der erste Besuch beim Mediator war für mich schwierig. Ich vertraue nicht so leicht. Aber es ging um Eckpunkte, nicht um Gefühle. Um Regelungen – und um eine Einigung. Im Trennungsvertrag unterschrieb ich dann, dass ich mehr für die Kinder zahlen würde, als ich vom Gesetz her müsste. Ich hätte das ablehnen können, damit hätte ich Susanne geschadet. Aber den Kindern noch viel mehr. Wenn es Susanne schlecht ging, würde es den Kindern nicht gut gehen, das hatte der Mediator klargemacht. Sie war auch fair: Einmal hat sie mir Geld zurücküberwiesen, weil ein Schulausflug billiger war als geplant. Das hätte ich sonst gar nicht mitgekriegt. Das schaffte zusätzliches Vertrauen.“

Jan





Weiterhin Familie – aber anders

Wo werden unsere Kinder nach der Trennung leben?

Auf die Frage, bei wem die Kinder und Jugendlichen in Zukunft leben werden, gibt es kein Patentrezept und nicht das eine für alle Trennungssituationen passende Lösungsmodell. Jede Trennungssituation ist anders, alle Eltern und Kinder einzigartig in ihrer Persönlichkeit. Die berufliche Situation und der Wohnort der Ex-Partner spielen eine bedeutende Rolle bei der Entscheidung, auch die psychische und körperliche Verfassung der Eltern und die Frage, welche Beziehung die Kinder bisher zum einen oder anderen Elternteil hatten. Manche Ex-Partner tun sich mit dem Finden einer gemeinsamen Lösung schwer. Es kann zu heftigen Kämpfen kommen, bei denen das Wohl der Kinder aus dem Blick gerät und es nur mehr ums Siegen oder Verlierende geht. Dabei kann es in so einem Gefecht nur Verlierende geben, insbesondere weil Kinder massiv unter den Streitereien leiden. **In solchen Situationen kann meist nur der freiwillige Verzicht auf selbstbezogenes Denken zugunsten einer verantwortungsvollen Elternschaft die Situation entschärfen.**

Im Idealfall entscheiden die Eltern gemeinsam über den Wohnort der Kinder. **Grundsätzlich sollten die Kinder vermehrt bei demjenigen Elternteil wohnen, der Regelmäßigkeit in der Beziehung und Erziehung gewährleisten kann** und dafür Sorge trägt, dass sie den anderen Elternteil oft sehen und auch zu ihm eine vertrauensvolle Beziehung behalten können. **Auch wird es eine Rolle spielen, wo die Kinder zur Schule gehen und wo wichtige Bezugspersonen sowie Freundinnen und Freunde wohnen.**

Eine für das Kind passende Umgangsregelung wird selten absolut gerecht für beide Elternteile sein. Daher gilt es für beide, tolerant und entgegenkommend zu bleiben.

„Ich bestand nicht auf fixe Wochenend-Regelungen für die Kinder, die bei seiner Arbeit schwierig gewesen wären. Fairness bedeutet auch, Belastungen und Leistungen der anderen Seite anzuerkennen. Zugeständnisse schaffen Vertrauen und lassen Wut schrumpfen.“

Antonia

„Manchmal muss man sich zwingen, nicht kleinlich zu sein, auch finanziell. In solchen Momenten denke ich: im nächsten Monat kann es ja auch wieder anders sein. Ich bin erwachsen. Ich bin selbst für mein Leben verantwortlich.“

Luis

Wurde eine Entscheidung getroffen, brauchen Kinder Zeit, um sich an die veränderte Situation zu gewöhnen. In einer Probephase werden die geplanten Umgangs- und Fürsorgeregelungen ausprobiert und bei Bedarf auch wieder abgeändert. Zudem kann mit dem Älterwerden der Kinder oder aufgrund anderer Umstände auch später eine Neuregelung des Umgangsrechtes notwendig werden.



So gelingt der neue Alltag

Hier einige Anregungen für die „Zeit danach“:

- **Sagen Sie Ihren Kindern, was Sie vereinbart haben, damit sie sich orientieren können.** Und wo sie zu Hause sind, dürfen sie auch einmal wütend werden, ohne fürchten zu müssen, dass sie nicht mehr wiederkommen oder nicht mehr bleiben dürfen.
- Manche Mütter und Väter können gerade in der ersten Zeit der Trennung nur schwer ertragen, ihre Kinder mit dem Menschen zusammen zu wissen, der ihnen Schmerz und Enttäuschung zugefügt hat. **Machen Sie sich klar, dass die Kinder mit ihrem Vater oder ihrer Mutter und nicht mit Ihrem ehemaligen Partner/Ihrer ehemaligen Partnerin zusammen sein wollen.**
- **Überlegen Sie, wie Sie Ihren Kindern den Kontakt zur Ex-Partnerin oder zum Ex-Partner erleichtern können.** Welche Zusicherungen benötigen Sie, um ihm/ihr die Kinder weiterhin vertrauensvoll überlassen zu können? Nehmen Sie eventuelle Befürchtungen und ungute Gefühle ernst und besprechen Sie diese mit Vertrauenspersonen, aber nicht mit den Kindern.
- **Häufig hilft es, klare Abmachungen zu treffen und aufzuschreiben, was miteinander vereinbart wurde:** Wer holt die Kinder ab? Wie lange bleiben sie? Wer bringt sie zurück? Je kleiner die Kinder sind, desto weniger Zeit sollte zwischen einem und dem nächsten Treffen mit dem Elternteil, der ausgezogen ist, vergehen.

- **Es liegt besonders in der Verantwortung jenes Elternteils, der außerhalb wohnt, Kontakt zu den Kindern zu halten, sie/er muss auf sie zugehen.** Das kann auch bedeuten, es aushalten zu müssen, dass die Kinder sich eine Zeitlang bitten lassen oder sich weigern, mitzukommen. Für sie ist es von großer Bedeutung zu spüren, dass Mami oder Papi sich trotzdem um sie bemühen.
- Für den Elternteil, der außerhalb wohnt, ist es meist eine Herausforderung, gemeinsame neue Gewohnheiten mit den Kindern aufzubauen, besonders wenn er zuvor kaum Zeit alleine mit ihnen verbracht hat. **Wichtig ist dabei eine achtsame Planung der gemeinsamen Zeit, die den Kindern entspricht und möglichst miteinander gelebten Alltag und Freizeit beinhaltet.** Eine offene Haltung, die es ermöglicht, sich auf die Bedürfnisse der Kinder einzulassen bietet die Chance, die Beziehung zu vertiefen. Dafür braucht es keine größeren Geschenke. Viel wichtiger ist, dass man Zeit miteinander verbringt und das Vertrauen bestehen bleibt beziehungsweise wachsen kann.
- **Der Elternteil wiederum, bei dem die Kinder leben, hat die Aufgabe, den Kontakt im Interesse der Kinder zu unterstützen.** So werden sich die Kinder weiterhin an Mutter und Vater orientieren und beide Beziehungen bleiben trotz Trennung lebendig.
- **Vor allem in der Anfangszeit kann der Wechsel von einem Elternteil zum anderen die Kinder irritieren und verunsichern.** Das Verständnis von Vater und Mutter, ihre liebevolle Begleitung, helfen ihnen, sich in der neuen Situation zurechtzufinden.
- **Vereinbarungen und Versprechungen sollten unbedingt eingehalten werden:** Die Kinder zum Beispiel absichtlich eine halbe Stunde zu spät abzuholen oder ab und zu einfach zu „vergessen“, bringt vielleicht die Ex-Partnerin/den Ex-Partner auf die Palme – Leid tragend sind aber die Kinder, die auf ihre Mutter oder ihren Vater warten.

- **Auch wenn es sehr schwierig ist, sollten Eltern sich bemühen, bei der Übergabe der Kinder ein paar Worte miteinander zu sprechen.** So spüren die Kinder, dass sie einverstanden sind und sie jetzt gehen dürfen, ohne dass Papi oder Mami deswegen traurig oder wütend ist.

„Grundlage für Respekt ist die Zeit, die man gemeinsam verbracht hat. Wem es gelingt, sich an die guten Zeiten zu erinnern, der kann den Ex-Partner leichter respektieren. Zumindest als Elternteil. Denn ohne ihn gäbe es die gemeinsamen Kinder nicht. Sie können Grund genug sein, sich gegenseitig dankbar zu sein – trotz aller Entfremdung oder Enttäuschung.“

Lea

- Wenn die Kinder und der Ex-Partner/die Ex-Partnerin dann wieder vor der Tür stehen, sollten die Kinder mit offenen Armen empfangen werden. Mutter wie auch Vater sollten ihre Freude über all die schönen Erlebnisse teilen – und sich giftige Bemerkungen verkneifen sowie der Versuchung, die Kinder auszuhorchen, widerstehen.
- **Es kann verführerisch sein, die Kinder als Vermittler, Tröster, Beschützer oder Gesprächspartner (Partnerersatz) zu nutzen.** Kinder spüren die Not der Eltern, machen sich Sorgen um sie und wollen Stütze und Halt sein. **Doch das ist nicht ihre Aufgabe.** Sie brauchen die Chance, sich kindgerecht entwickeln zu können. **Unterstützung und Halt sollten Mütter und Väter bei vertrauten Erwachsenen oder in einer Beratung suchen.**

„Kinder sollten von Liebesdingen und dem Streit der Eltern verschont bleiben. Auch größere Kinder und Jugendliche dürfen nicht als Kummerkasten, Freundin oder Schuttabladeplatz benutzt werden – dies ist ganz klar Missbrauch. Für Sorgen und Schuldgefühle oder gar Wut und Hass brauchen Eltern vertraute erwachsene Personen, mit denen sie sprechen können.“

Karl, Psychologe

- **Regelmäßige Gespräche zwischen Vater und Mutter über die Entwicklung der Kinder, ihre Nöte und Sorgen bleiben wichtig.**
- **Besonders schmerzhaft kann es sein, wenn die Kinder Kontakt zur neuen Partnerin, zum neuen Partner der Ex-Partnerin/des Ex-Partners haben. Hier sollten klare Regeln vereinbart werden.** In manchen Situationen ist es wichtig für sich selbst zu überlegen, ob man sich wirklich Sorgen um das Kind macht oder ob persönliche Unsicherheiten oder Kränkungen überhand nehmen.

„Seine Neue“ ist toll zu unserem Sohn. Anfangs war es schwer, das auszuhalten. Aber was wäre die Alternative? Dass Jonas eine Stiefmutter hat, die ihn nicht mag oder gemein ist? Das kann niemand für sein Kind wollen.“
Ruth

- In sehr schwierigen Situationen bieten verschiedene Einrichtungen neutrale Räume an, in denen die Übergabe des Kindes so stattfinden kann, dass sich die Eltern nicht begegnen müssen. Auch gibt es dort die Möglichkeit für Eltern und Kinder, sich zu treffen, wenn dies nur unter Begleitung erfolgen kann.

„Trennungen sind Erdbeben für die Seele. Wir alle sehnen uns nach Liebe und Zugehörigkeit und bemühen uns darum. Damit zu scheitern, tut weh. Eine friedliche Trennung ist eine große Leistung.“

Claudia Clasen-Holzberg, Paartherapeutin

Hier finden Eltern und Kinder Unterstützung

Nützliche Adressen

Familienberatungsstellen

Familienberatungsstellen Ehe- und Erziehungsberatung Südtirol

Bozen, Sparkassestraße 13
Tel. 0471 973519
eebs@familienberatung.it oder
bozen@familienberatung.it
www.familienberatung.it

St. Ulrich, Reziastraße 94
Tel. 0471 973519

Meran, Rennweg 6
Tel. 0473 210612
meran@familienberatung.it

Schlanders, Hauptstraße 14 C
Tel. 0473 210612 oder 348 7928872

Bruneck, Oberragen 15
Tel. 0474 555638
bruneck@familienberatung.it

Familienberatungsstellen

P. M. Kolbe

Bozen, Mendelgasse 19
Tel. 0471 401959
kolbebolzano@yahoo.it

Brixen, Hartwiggasse 9/B
Tel. 0472 830920
kolbebrixen@yahoo.it

Meran, Freiheitsstraße 106
Tel. 0473 233411
kolbemerano@yahoo.it

Leifers, N.-Sauro-Straße 20
Tel. 0471 950600
kolbelaives@yahoo.it

Familienberatungsstelle A.I.E.D.

39100 Bozen, Eisackstraße 6
Tel. 0471 979399
info@aied.it - www.aied.it

Familienberatungsstelle L'Arca

39100 Bozen, Sassaristraße 17/b
Tel. 0471 930546
www.arca.bzconsultorio@arca.bz

Familienberatungsstelle Centro Studi-Mesocops

39100 Bozen, Dr.-Streiter-Gasse 9
Tel. 0471 976664
consultoriomesocops@teletu.it
39044 Neumarkt, Rathausring 3
Tel. 0471 976664

Familienberatungsstelle Lilith

Marlingstraße 29
39012 Meran
Tel. 0473 212545
info@lilithmeran.com

Kinder- und Jugendanwaltschaft

Cavourstraße 23/c - 39100 Bozen
Tel. 0471 970615 - Fax 0471 327620
info@kinder-jugendanwaltschaft-bz.org

Das Südtiroler Elterntelefon

Kostenlose Nummer: 800 892 829
(montags bis freitags von 9.30 bis
12.00 Uhr und von 17.30 bis 19.30
Uhr), beratung@elterntelefon.it

Psychologische Dienste

Bozen, Galileo-Galilei-Straße 2/E,
2. Stock
Tel. 0471 435001
psychol@sbbz.it und psicol@asbz.it

Bruneck, Andreas-Hofer-Straße 25
Tel. 0474 58622
psychologischer-dienst@sb-bruneck.it

Meran, Rossini-Straße 1
Tel. 0473 251000
psy@asbmeran-o.it

Brixen, Krankenhaus Brixen
Dantestraße 51
Tel. 0472 813100
psychologischerdienst@sb-brixen.it

Fachambulanzen für psychoziale Gesundheit im Kindes- und Jugendalter

Bozen, Grieser Platz 10
Tel. 0471 446211

Brixen, Dantestraße 51
Tel. 0472 812957 oder 331 6147265

Meran, Rossinistraße 1
Tel. 0473 251100

Bruneck, Dantestraße 2H/I (Sternhof)
Tel. 0474 370070

Sozialsprenkel

Die Adressen können bei folgendem
Amt angefragt werden:

24.2 Amt für Senioren und Sozialsprenkel

Kanonikus-Michael-Gamper-Straße 1
Tel. 0471 418250
amt.senioren@provinz.bz.it
www.provinz.bz.it/sozialwesen

Informationen zu privaten Psychologen und Psychologinnen erhal- ten Sie bei der:

Psychologenkammer der Provinz
Südtirol
Cesare-Battisti-Str. 1/A, 39100 Bozen
Tel. 0471 261111
info@psibz.org

Unterstützung für Alleinerziehende und Patchworkfamilien

Südtiroler Plattform
für Alleinerziehende
Dolomitenstr. 14, 39100 Bozen
Tel. 0471 300038
www.alleinerziehende.it

A.S.D.I. - Zentrum für Beistand getrennter und geschiedener Personen und für Familien-Mediation

A. - Diaz - Straße, 57, 39100 Bozen
Tel. 0471 266110
info@asdibz.it
www.asdi.it

Eltern bleiben trotz Trennung

So begleiten und unterstützen Sie
Ihre Kinder bei einer Trennung

Impressum

Herausgegeben von:

Familienberatung Ehe- und Erziehungsberatung Südtirol

Tel.: 0471 973519

www.familienberatung.it und

Autonome Provinz Bozen

www.provinz.bz.it/elternbriefe

www.provinz.bz.it/bookstart

Kinder- und Jugendanwaltschaft Südtirol

Tel.: 0471 970 615

www.kinder-jugendanwaltschaft-bz.org

Idee und Konzept

Dr. Elisabeth Rechenmacher, Dr. Gudrun Schmid,

Dr. Vera Nicolussi-Leck

Redaktion

Dr. Elisabeth Rechenmacher

Dr. Gudrun Schmid

Dr. Iris Schwarzmeier

Dr. Christine Mayr

Lektorat

Dr. Susanne Hubweber

Dr. Paula Maria Ladstätter

Dr. Marlies Pallhuber

Dr. Petra Pardeller

Grafik

Miriam Zanforlin

Druck

Karo Druck

2014

gefördert von

Stiftung Südtiroler Sparkasse
Fondazione Cassa di Risparmio

sostenuto da



Gutes soll kein Geheimnis bleiben: Empfehlen Sie die **Elternbriefe** und **Bookstart** – **Babys lieben Bücher** bitte weiter!

Mit den Elternbriefen entspannt durch den Familienalltag!

Wissenswertes, Überraschendes
und Hilfreiches über das Leben
mit Kindern – einfach gleich nach
der Geburt Ihres Kindes kostenlos
abonnieren.

Wundermittel VorLesen

Vorlesen ist ein Wundermittel:
Es macht glücklich und schlau!
Buchpakete einfach gleich nach
der Geburt Ihres Kindes kostenlos
bestellen:



Familienagentur
Kanonikus-Michael-Gamperstr. 1
39100 Bozen
elternbriefe@provinz.bz.it
bookstart@provinz.bz.it
www.provinz.bz.it/elternbriefe
www.provinz.bz.it/bookstart

Wenn Eltern sich trennen...



Gruppenangebot für sich trennende Eltern mit fachlicher Begleitung

... sind ihre betroffenen Kinder darauf angewiesen, dass Mutter und Vater einander den psychologisch bedeutsamen Platz zugestehen.

Wenn dieses „Dreiergespann“ (Vater - Mutter - Kind) im Alltag nicht mehr existiert so ist es doch wichtig, dass Kinder in ihrem Inneren diesen wichtigen Dritten immer mitdenken dürfen und ihn nicht ausschließen müssen. Mutter und Vater sollten darum bemüht sein.

Wenn Eltern sich trennen, ist das die große Herausforderung, weil sich die eigene Kränkung und das eigene „Verletzt sein“ massiv in den Vordergrund drängt und sich im Ausdruck auch schwer kontrollieren lässt.

Hier wollen wir Hilfestellung und Unterstützung anbieten.

Familienberatung
Consultorio familiare **BE**
Ehe- und Erziehungsberatung - Südtirol

www.familienberatung.it