



Erziehungsberatung Biel-Seeland

Merkblatt für Eltern in Trennung und Scheidung

Was können Eltern tun, damit die Trennung für die Kinder nicht zu zusätzlicher Belastung führt?

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. Aus der Sicht der Kinder gehören Eltern nämlich zusammen. Man bleibt Vater und Mutter auf Lebzeiten. Die Elternschaft kann nicht aufgelöst werden.

Hingegen kann man sich als Mann und Frau trennen. Diese Unterscheidung den Kindern vorzuleben ist etwas sehr Anspruchsvolles: "Wir haben als Mann und Frau nichts mehr miteinander zu tun, aber als Vater und Mutter wollen wir lernen, den Kindern zuliebe miteinander respektvoll umzugehen."

Folgende Regeln können hilfreich sein:

Geben Sie sich als Eltern und dem Kind Zeit, um zu lernen, mit der neuen Situation umzugehen. Bei so gravierenden 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.

Erklären 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.

Erklären Sie Ihrem Kind, dass Sie wollen, dass der Kontakt zum wegziehenden Elternteil regelmässig gepflegt wird, und dass Sie einverstanden sind mit den Besuchen beim nicht obhutsberechtigten Elternteil.

Es ist sinnvoll, dass sich beide Eltern engagieren, damit der Besuch zustande kommt. Der eine bringt das Kind, der andere bringt es zurück. Damit zeigt man dem Kind, dass die Besuche beiden wichtig sind.

Bei der Übergabe sollen wesentliche Informationen ausgetauscht werden, beispielsweise über besondere Begebenheiten aus der Schule, eventuelle Erkrankung, Abgabe von Medikamenten usw.

Akzeptieren Sie, dass gewisse Turbulenzen entstehen rund um das Besuchsrecht und schenken sie dem nicht zuviel Beachtung. Meist ergibt sich das von selbst.

Achten Sie darauf, dass sich das Kind beim Vater und bei der Mutter äussern darf. Wenn die Eltern seine Aussagen für den Kampf gegeneinander verwenden, verstummt es.

Der Sinn der Besuchstage ist die Pflege des Kontakts und der Zuneigung. Dafür braucht es keine grösseren Geschenke. Viel wichtiger ist, dass man miteinander Zeit verbringen kann.

Pflegen Sie anständige 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 abschätziges Bemerkungen über den andern Elternteil und vermeiden Sie, das Kind in den Streit der Erwachsenen hineinzuziehen.

Was auch noch dienen kann.

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 stimmen. Das Leben bringt dauernd neue Veränderungen mit sich, sei es, weil die Kinder älter werden, weil es Veränderungen der familiären Strukturen, oder berufliche Veränderungen gibt, usw. Deshalb kann es sinnvoll sein, gelegentlich mit der Hilfe einer Fachperson eine Standortbestimmung zu machen, bei der Wünsche und Erwartungen geäussert, aber auch schwierige Fragen angesprochen werden können.

Anlaufstellen:

Erziehungsberatung Biel-Seeland

Bahnhofstrasse 50
2502 Biel

032 328 75 40

Die Erziehungsberatungsstelle Biel-Seeland ist eine mögliche Anlaufstelle, wo Eltern ein Gespräch vereinbaren können, wenn sie beabsichtigen, sich zu trennen, oder wenn sie bereits getrennt sind und im Sinne eines Zwischenhalts überprüfen möchten, was sie noch besser machen könnten.

Wir betrachten es als unsere Aufgabe, Eltern behilflich zu sein, die dafür sorgen möchten, dass ihre Kinder auch in schwierigen Situationen möglichst gut heranwachsen können.

Bieler Praxis für Mediation

Bahnhofstrasse 50
2502Biel

032 328 75 57

Eltern, die eine Trennungs- oder Scheidungsvereinbarung erarbeiten möchten, bei der die Interessen der Kinder im Mittelpunkt stehen, können sich an die Bieler Praxis für Mediation wenden. Ein/e Jurist/in und ein/e Psychologe/in helfen, damit eine ausgewogene Vereinbarung entsteht, die von beiden Eltern als bestmögliche Lösung gutgeheissen wird.