

Was brauchen Kinder in der Trennungssituation der Eltern?

Für viele Eltern ist eine Trennung eine grosse Krisensituation, in welcher es umso schwerer fällt, die Bedürfnisse der Kinder im Blick zu haben. Im Kanton Thurgau gibt es folgende Angebote, die dabei unterstützen können:

<https://perspektive-tg.ch>

<https://kinderimblick.ch>

Sofern keine Extremsituation wie Gewalt oder Missbrauch durch einen Elternteil vorliegt, äussern Kinder in einer Trennungssituation oft folgende Bedürfnisse:

- Trotz der Trennungssituation ist es für sie wichtig, einen guten Kontakt zu beiden Eltern haben zu können.
- Kinder fühlen sich für die Trennung oft (mit-)verantwortlich. Man kann ihnen nicht oft genug mitteilen, dass sie keine Verantwortung tragen.
- Kinder möchten sich nicht zwischen Vater und Mutter entscheiden müssen.
- Kinder leiden darunter, wenn ein Elternteil und sein Umfeld den anderen Elternteil vor den Kindern schlecht macht.
- Für Kinder ist entlastend, wenn sie unbeschwerten Kontakt zum anderen Elternteil haben können (z.B. bei Bedarf anrufen, Nachrichten schreiben etc.), aber nicht den Eindruck haben, sie müssten mit dem abwesenden Elternteil in permanentem Austausch sein, weil es diesem sonst schlecht gehe.
- Kinder sind entlastet, wenn Eltern sich gemeinsam absprechen und nicht über die Kinder kommunizieren. Wenn Eltern die Kinder damit beauftragen, Botschaften an den andern Elternteil zu übermitteln, ist das für die Kinder sehr belastend.
- Kindern freuen sich darüber, wenn die Eltern ihnen signalisieren, dass der Wechsel zum anderen Elternteil akzeptiert wird und der zurückbleibende Elternteil sich während der Abwesenheit des Kindes gut zurechtfindet.
- Die meisten Trennungskinder wünschen sich, dass ihre Eltern wieder zusammenkommen.
- Klare Vereinbarungen und Zuständigkeiten zwischen den Eltern entlasten auch die Kinder.

- Wenn die Eltern sich bei der Übergabe der Kinder kurz und freundlich austauschen können, hilft das sehr. Ist das nicht möglich, kann ein Wechsel der Betreuungszeit nach dem Kindergarten oder der Schule Spannungen vermeiden.
- Vor den Kindern ausgetragener Streit der Eltern ist für diese sehr belastend.
- Behandelt ein Elternteil das Kind nach der Trennung wie eine erwachsene Person oder bezieht ein Elternteil das Kind in den Kampf gegen den andern Elternteil mit ein, ist das Kind mit dieser Rolle überfordert. Kinder können entlastet werden, wenn Eltern ihnen mitteilen, dass sie gerade traurig/wütend/überfordert sind, aber mit einer erwachsenen Person oder in einer Therapie eine Lösung suchen und das Kind keinerlei Verantwortung für den Elternteil übernehmen muss.
- Für Kinder ist wertvoll, wenn sie ihr Leben bei beiden Elternteilen leben dürfen (d.h. Besuch von Freunden, ihre Hausaufgaben erledigen, ihren Hobbies nachgehen etc.)
- Kinder sind damit überfordert, wenn Eltern sie damit konfrontieren, dass der andere Elternteil für sie zu wenig bezahlt oder dass sie dem andern Elternteil zu viel bezahlen müssen.
- Viele Eltern haben in der Trennungssituation Angst, die Kinder zu verlieren. Sie verwöhnen die Kinder mit Geschenken oder setzen ihnen betreffend Medienkonsum keine Grenzen mehr, um sie für sich zu gewinnen. Für die Kinder ist aber viel wichtiger, dass die Eltern ihnen die emotionale Sicherheit geben, dass die Liebe zu ihnen trotz dem Ende der Beziehung der Eltern unverändert bleibt.
- Kinder sind meist dankbar, wenn sich nach der Trennung möglichst wenig verändert (Wohnsituation, eigenes Zimmer, Zeit mit den Eltern verbringen, Hobbies, Schule, Freundschaften).
- Für Kinder ist belastend, wenn ihnen nach der Trennung der Kontakt zu liebgewonnenen Personen wie z.B. den Grosseltern verboten wird. Auch Grosseltern sollten darauf aufmerksam gemacht werden, dass es den Kindern schadet, wenn sie vor diesen schlecht über den anderen Elternteil sprechen.
- Für Kinder ist entlastend, wenn der Kontakt zu neuen Partnern behutsam aufgebaut wird und wenn der andere Elternteil die neuen Partner nicht schlecht macht.