

„Hingeschaut“

Elternbrief 04/24



Cartoon: Renate Alf

Thema:

„Wenn Mama und Papa sich nicht mehr liebhaben“

– Trennung mit Kindern

„Wenn Mama und Papa sich nicht mehr liebhaben“ – Trennung mit Kindern

Wenn Mama und Papa sich nicht mehr liebhaben ... Wenn es zu einer Trennung von Kindeseltern kommt, so erleben wir häufig verunsicherte Elternpaare bei uns in der Beratungsstelle. Die Eltern *stehen nun vor einer schwierigen Herausforderung, die sie zu meistern haben*. Sie umtreiben viele Fragen, welche nicht nur die organisatorischen Faktoren, die finanziellen Nöte, oder auch die eigenen (emotionalen) Verletzungen betreffen – sondern eine große Sorge hinsichtlich der gemeinsamen Kinder können entstehen: „Werden unsere Kinder einen Schaden durch unsere Trennung nehmen?“, „Wie werden die Kinder auf die Trennung reagieren?“, „Werden die Kinder uns noch lieb haben?“, „Wie verkraften die Kinder die Trennung?“, „Wo sollen die Kinder zukünftig leben?“, „Werden die Kinder sich an das neue Zuhause gewöhnen?“, „Wie regeln wir die Betreuung der Kindern?“ ...

Es wird deutlich, dass die veränderte Situation mit vielen Fragen und Unsicherheiten für alle Beteiligten – also auch für die Kinder - verbunden ist. **Was können Sie nun tun, um Ihre Kinder gut zu unterstützen?**

Erklären Sie Ihren Kindern – wenn möglich gemeinsam und kindgerecht – die neue Situation!

Besprechen Sie die neue Situation gemeinsam mit Ihren Kindern. Wichtig: Gegenseitige Vorwürfe, Schuldzuweisungen und Streit sind dabei tabu! Sie können das Gespräch gemeinsam vorbereiten, überlegen Sie wie die Veränderungen altersgerecht vermittelt werden können. Hilfreich ist, wenn Sie das Gespräch mit viel Ruhe, ausreichend Zeit und einem offenen Ohr führen. Hierdurch haben Ihre Kinder die Möglichkeit Ängste und Unsicherheiten zu benennen.

Schaffen Sie für Ihre Kinder, so schnell wie möglich, Sicherheit!

Ihre Kinder brauchen nach einer Trennung äußere und emotionale Stabilität sowie Kontinuität. Wenn es Ihnen – trotz der veränderten Situation – gelingt, möglichst viele Gewohnheiten und alltägliche Rituale Ihrer Kinder beizubehalten, kann dies Ihren Kindern ein hohes Maß an Sicherheit vermitteln. Wir wissen, dass dies häufig viel von Ihnen als Eltern abverlangt und eine hohe Anpassungs- und Planungsfähigkeit fordert. Jedoch können Ihre Kinder hierdurch praktisch wahrnehmen, dass Mama und Papa weiterhin gemeinsam für sie da sind.

✓ Ihre Kinder sollten immer beide Eltern liebhaben dürfen!

Ihre Gefühle gegenüber Ihrem Partner/Ihrer Partnerin haben sich verändert. Es kann Wut, Enttäuschung, Trauer ... aufkommen. Und das darf okay sein. Doch halten Sie im Hinterkopf, auch wenn sich Ihre Gefühle auf der partnerschaftlichen Ebene verändert haben – haben Ihre Kinder sowohl Mama als auch Papa weiterhin lieb. Ihre Kinder sind loyal und können – und sollten sich auch nicht – für ein Elternteil entscheiden. Wenn möglich, unterstützen Sie Ihre Kinder, wenn es bei dem anderen Elternteil sein möchte. Auch andere wichtige Bezugspersonen, z.B. die Großeltern sollten Teil des Lebens der Kinder bleiben dürfen.

✓ Neutrale/Beidparteiliche Unterstützung kann helfen!

Wir wissen, dass eine Trennung eine herausfordernde Situation sein kann – die Nerven können blank liegen, es läuft nicht immer alles nach einem Plan und es kann das Gefühl entstehen, dass die Situation einem über den Kopf zu wachsen scheint. Scheuen Sie sich nicht und nehmen Sie Hilfe in Anspruch. Unterstützungsangebote können vielfältig sein: Haben Sie enge Bezugspersonen in der Familie, oder im sozialen Umfeld? Sie haben beispielsweise einen guten Draht zum/zur ErzieherInnen Ihres Kindes? Suchen Sie ein offenes Gespräch und wir sind davon überzeugt, dass Sie auf ein offenes Ohr treffen werden. Auch dürfen Sie sich gerne bei uns - in der Familienberatungsstelle - melden. Wusste Sie, dass Sie die Beratung bei uns auch anonym, vertraulich und kostenfrei in Anspruch nehmen können? Gerne sind wir für Sie da und unterstützen Sie in Ihrer herausfordernden Lebenssituation!

Pia Schmidt

Noch ein kleiner Hinweis: Kennen Sie schon unseren Eltern-Onlinekurs zur Stärkung der Erziehungskompetenz, den wir für Eltern von Kindern jeder Altersstufe entwickelt haben? Sie finden ihn auf unserer Homepage:



Meine Kinderseite:

Zaubersand/ Kinetischen Sand selber herstellen

Was ist Zaubersand?

Wenn es draußen kalt und regnerisch ist, dann ist Zaubersand eine tolle Möglichkeit, um auch drinnen mit Sand spielen zu können. Besonders praktisch: Zaubersand klebt nicht und hinterlässt somit keine Spuren. Außerdem kann mit Zaubersand noch leichter geformt werden als mit normalem Sand, da er länger die Form hält und nicht so schnell zerfällt. Ein weiterer Pluspunkt: Der Zaubersand kann nach Lust und Laune verändert werden. Wer bunten Sand möchte, fügt einfach etwas Lebensmittelfarbe hinzu und wer sich glitzernden Zaubersand wünscht, mischt bei der Herstellung einfach etwas Glitzerpulver unter. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt! Wenn der Zaubersand nach dem Spielen abgedeckt aufbewahrt wird, kann man ihn mehrere Tage lang verwenden.

Dafür benötigt ihr:

- ✓ 960 g Mehl
- ✓ 120 ml Öl (*Sonnenblumenöl oder Babyöl*)
- ✓ etwas Lebensmittelfarbe, flüssig (*nach Bedarf*) oder Glitzerpulver
- ✓ eine große Schüssel
- ✓ eine Unterlage zum Spielen /Spielcontainer



Zaubersand selber machen - so geht's:

- 1:** Gebt das Mehl und das Öl in eine große Schüssel.
- 2:** Verknetet dann die Zutaten zu einer ordentlichen Masse. Falls euch die Masse zu fest oder zu dünn ist, gebt noch etwas Mehl oder Öl hinzu.
- 3:** Wenn ihr farbigen Zaubersand haben möchtet, gebt nun noch etwas von der flüssigen Lebensmittelfarbe hinzu. Je mehr Farbe ihr dazugebt, desto intensiver wird die Färbung des Sandes!
- 4:** Verknetet nochmal alle Zutaten miteinander. Dann ist euer Zaubersand auch schon fertig!
- 5:** Bevor ihr mit dem Spielen anfangt, füllt ihr den Sand am besten in einen großen Container oder gebt ihn auf eine große Wachsdecke. So bleibt der Rest der Wohnung sauber!