

Kindeswohl bei der Trennung

Praktische Tipps



CANTON DU VALAIS
KANTON VALAIS

Inhalt

Eine Trennung stellt alles auf den Kopf	S. 3
Dem Kind die Trennung verkünden	S. 4
Dem Kind helfen, mit der Nachricht umzugehen	S. 5
Anfänge als Alleinerziehende/-r	S. 6
Positive gemeinsame Elternschaft	S. 7
Getrennt, aber immer noch Eltern	S. 9
Begleitung bei gemeinsamer Elternschaft und Hilfe durch Mediation	S. 10
Weiterführende Informationen	p.12

Zunächst ein paar grundlegende Bemerkungen

- Eine Trennung ist schmerzhaft, hat in der Regel aber keine negativen Auswirkungen auf das Kind, sofern der Konflikt seiner Eltern nicht andauert.
- Jedes Familienmitglied durchlebt die Trennung im eigenen Tempo.
- Beide Elternteile geben den Umständen entsprechend ihr Bestes. Selbst eine schwierige Situation kann sich verbessern – nichts ist in Stein gemeißelt.
- Eine Trennung kann auch eine Chance sein, neue Fähigkeiten zu entwickeln.
- Die gemeinsame Vergangenheit ist insbesondere für Ihr Kind weiterhin von grosser Bedeutung.

Eine Trennung stellt alles auf den Kopf

Unterschiedliche Empfindungen der Elternteile:

Bei einseitigem Trennungswunsch kann der andere Elternteil davon überrumpelt werden oder in einen Schockzustand geraten. Doch die Person, die die Trennung initiiert hat, empfindet ebenfalls Schmerz.

Denken Sie daran:

- Jede Person muss die Trennung im eigenen Tempo verarbeiten.
- Versuchen Sie, der anderen Person ausreichend Zeit für die Bewältigung zuzugestehen.
- Es bedarf mehrerer Schritte, um das Ende einer Beziehung akzeptieren zu können.
- Schenken Sie Ihren Kindern während dieser Zeit besonders viel Aufmerksamkeit.

Eine Trennung ist ein schmerzhafter Prozess, der Zeit braucht. Sobald Sie sich damit abgefunden haben, verfügen Sie über ausreichend Kraft, um Ihr Kind zu begleiten.

Ohnmachtsgefühle sind normal und treten häufig auf - holen Sie sich bei Bedarf Hilfe!

Und des Kindes:

Bei einer Trennung verliert das Kind oftmals seinen Halt. Genau wie die Erwachsenen muss das Kind das Geschehene in seinem eigenen Tempo verarbeiten. Wie kann man ihm helfen, seine Emotionen zu erkennen, ihm Unterstützung bieten und es in dieser Situation begleiten?

Kurzum:

- Halten Sie Ihr Kind aus dem Konflikt heraus.
- Laden Sie Ihren Schmerz nicht bei Ihrem Kind ab.
- Wenden Sie sich für moralische Unterstützung stattdessen an Ihre Familie, Freunde oder eine Fachperson.

Dem Kind die Trennung verkünden

Sobald der Entschluss feststeht, muss das Kind über die Trennung informiert werden. Eine klare und altersgerechte Botschaft beruhigt und hilft dem Kind, sich mit der Situation abzufinden.

Was kann ich tun? Tipps:

- Verkünden Sie die Trennung gemeinsam, selbst wenn Sie damit nicht einverstanden sein sollten.
- Bewahren Sie ein positives Bild von beiden Elternteilen: Gehen Sie nicht auf Einzelheiten der Trennung ein, die das Kind nicht betreffen. Weisen Sie die Schuld an der Trennung nicht dem anderen Elternteil zu.
- Sagen Sie Ihrem Kind, dass es nicht schuld ist: Die Trennung ist eine Entscheidung der Erwachsenen.
- Informieren Sie Ihr Kind über bevorstehende organisatorische Veränderungen. Wenn die Entscheidungen noch nicht getroffen sind, sagen Sie ihm, dass Sie darüber nachdenken, was für alle die beste Lösung ist.
- Versichern Sie Ihrem Kind, dass beide Elternteile es immer lieb haben und ihm weiterhin Unterstützung, Schutz und Geborgenheit geben werden.
- Es kann vorkommen, dass Sie die Nachricht mehrmals wiederholen müssen.

Das Kind muss seinen Emotionen freien Lauf lassen können. Es darf traurig oder wütend sein oder keine Reaktion zeigen. Es ist wichtig, ihm Raum zu geben, damit es reden und Fragen stellen kann. Das Kind nimmt die Gefühle seiner Eltern ziemlich sicher wahr. Es ist hilfreich, ihm zu erklären, dass dies für alle eine schwierige Zeit ist und dass es normal ist, traurig oder wütend zu sein. Es ist auch angebracht, dem Kind zu sagen, dass es den Schmerz der Erwachsenen nicht auf sich nehmen muss und dass die Erwachsenen dafür sorgen, dass es für alle Beteiligten so gut wie möglich läuft.

Dem Kind helfen, mit der Nachricht umzugehen

Einem Kind kann man nichts vormachen. Wenn es in der Partnerschaft kriselt, nimmt es das oft wahr und entwickelt möglicherweise Verhaltensweisen, die von seinem Kummer zeugen. Dies kann sich in Spiel- und Lernschwierigkeiten, einem vorübergehenden Verlust der Selbstständigkeit, Konzentrations- oder Schlafstörungen, Apathie oder Unruhe äussern. Es ist wichtig, dem Kind Zeit zu geben, um die Veränderungen zu verarbeiten, und es hinsichtlich der Folgen der Trennung zu beruhigen.

Tipps, um dem Kind zu helfen:

- Geben Sie ihm die Möglichkeit, einen möglichst regelmässigen Kontakt zu beiden Elternteilen sowie zu seiner erweiterten Familie zu halten.
- Teilen Sie ihm mit, dass es Ihnen ein Anliegen ist, dass es weiterhin beide Elternteile so oft wie möglich sehen wird.
- Richten Sie eine Routine und Orientierungspunkte ein, damit sich Ihr Kind auf die Veränderungen und Übergangsmomente beim Besuch des anderen Elternteils vorbereiten kann.



Anfänge als Alleinerziehende/-r

Das eigene Leben neu zu ordnen, braucht Zeit. Die Beziehung zum anderen Elternteil kann kompliziert sein. Dennoch ist es wichtig, vor dem Kind wohlwollend miteinander zu kommunizieren, denn es hat das Recht, sich aus Spannungen herauszuhalten und mit beiden Elternteilen eine gute Zeit zu verbringen. Sich als Eltern direkt miteinander auszutauschen, ist von entscheidender Bedeutung. Dadurch wird sichergestellt, dass das Kind aus den Themen, die in die elterliche Verantwortung fallen, herausgehalten wird. So kann es trotz der Trennung sein Leben als Kind weiterführen.

Tipps:

- Zeigen Sie sich selbst gegenüber wohlwollend, denn das eigene Leben und das des Kindes zu managen, ist unter diesen Umständen eine echte Herausforderung.
- Erstellen Sie einen altersgerechten Wochenkalender für das Kind, z. B. mit Bildern für jüngere Kinder, anhand derer sie sich zeitlich orientieren können (Anzahl der Nächte bis zum nächsten Besuch, Ferien usw.).
- Sprechen Sie angespannte Themen beim Austausch mit dem Ex-Partner bzw. der Ex-Partnerin nicht an: Wählen Sie dafür einen geeigneten Zeitpunkt (in Abwesenheit des Kindes, an einem neutralen Ort).
- Sorgen Sie für ein ruhiges Klima und einen herzlichen Empfang des Elternteils, der Ihr Kind abholt oder zurückbringt.
- Belasten Sie das Kind nicht mit Ihren eigenen Emotionen in Bezug auf den anderen Elternteil oder die Situation. Denken Sie daran, dass das Kind seine eigenen Gefühle hat, die sich von Ihren unterscheiden können.
- Informieren Sie das Umfeld des Kindes (Schule, Kindergarten usw.) über die neue Situation.
- Tauschen Sie sich mit dem anderen Elternteil über die Gesundheit, die Schule und die Aktivitäten Ihres Kindes aus. Entscheidungen müssen von beiden Elternteilen getroffen werden, unabhängig vom Betreuungsmodell.
- Informieren Sie den anderen Elternteil im Voraus über eventuelle Änderungen, damit er sich darauf einstellen kann.
- Tauschen Sie sich mit dem anderen Elternteil über Ihre Wahrnehmung dessen, was das Kind erlebt, aus.

Positive gemeinsame Elternschaft

Es ist äusserst wichtig, den anderen Elternteil nicht zu kritisieren und beim Kind ein positives Bild von ihm aufrechtzuerhalten. Obwohl es Meinungsverschiedenheiten oder Konflikte zwischen den Eltern gibt, darf das Kind nicht in die Probleme der Erwachsenen hineingezogen werden. So darf es weiterhin beide Eltern lieb haben, ohne das Gefühl zu haben, für einen Elternteil Partei ergreifen zu müssen.

Tipps:

- Erlauben Sie dem Kind, den anderen Elternteil in beiden Haushalten durch Fotos oder Gegenstände präsent zu haben.
- Ermutigen Sie das Kind, mit dem abwesenden Elternteil zu kommunizieren (Telefonate, Nachrichten oder Ähnliches).
- Wenn möglich, sollten Sie beide bei bestimmten, für das Kind bedeutsamen Ereignissen wie Geburtstagen, Zeremonien oder Aufführungen anwesend sein.
- Fördern Sie die Bindung der Kinder zur erweiterten Familie (Grosseltern, Pate, Patin, Onkel, Tanten, Cousinsen und Cousins).

Ein Kind ist in der Regel beiden Elternteilen gegenüber sehr loyal und vertraut sich beiden an. Es ist wichtig, sich ihm gegenüber so zu verhalten, dass es das Gefühl hat, beide Elternteile lieb haben zu dürfen, ohne sich für eine Seite entscheiden zu müssen. Es gibt No-Gos, die absolut vermieden werden müssen.



No-Gos

1 Das Kind als Bote

Das Kind ist Opfer des Kommunikationsbruchs zwischen seinen Eltern. Es ist mit der Übermittlung der Nachrichten betraut, spielt die Vermittlerrolle und ist der Reaktion seiner Eltern ausgesetzt, wenn es ihnen die Informationen überbringt. Dies ist dem Kind äusserst unangenehm, da es in einen Loyalitätskonflikt gerät.

Tauschen Sie sich direkt miteinander über Themen aus, die Ihr Kind betreffen.

2 Das Kind als Spion

Das Kind wird direkt dazu befragt, was es beim anderen Elternteil erlebt. Man stellt ihm gezielte Fragen darüber, was es dort wann und mit wem tut. Das Kind fühlt sich wie ein Spion und hat das Gefühl, den anderen Elternteil zu hintergehen.

Leben Sie Ihr eigenes Leben zusammen mit Ihrem Kind.

3 Das Kind als Buchhalter

Das Kind weiss über die finanziellen Streitigkeiten seiner Eltern Bescheid. Es ist besorgt und fühlt sich vielleicht gezwungen, Partei zu ergreifen. Das Kind hat das Recht, sein Leben als Kind zu leben. Es ist nicht seine Aufgabe, Unterhaltsbeiträge auszuhandeln oder eine Rechnung zu überbringen.

Halten Sie Ihr Kind aus Ihren finanziellen Streitigkeiten heraus.

Kein Paar mehr, aber noch Eltern

Das Kind kann über längere Zeit den Wunsch hegen, seine Eltern wieder zusammenzubringen.

- Sagen Sie ihm, dass die Trennung nicht in seiner Verantwortung liegt.
- Stellen Sie klar, dass die Trennung endgültig ist.
- Halten Sie Ihre Erwachsenenprobleme von Ihrem Kind fern.

Das Kind muss wissen, dass es sich weiterhin auf beide Elternteile verlassen kann, obwohl seine Eltern kein Paar mehr sind. Ein Kind leidet nicht in erster Linie wegen der Trennung, sondern wegen des andauernden Konflikts zwischen seinen Eltern.

- Setzen Sie Ihr Kind nicht dem Konflikt aus und lassen Sie Ihre Wut nicht an ihm aus.

Es wird empfohlen, die Betreuungszeiten nicht nur dazu zu nutzen, das Kind zu verwöhnen: Es besteht die Gefahr, dass die Eltern-Kind-Beziehung durch Ausflüge und Geschenke in den Hintergrund rückt.

- Kompensieren Sie verpasste Momente nicht mit Geschenken. Schenken Sie dem Kind stattdessen gemeinsame Zeit.
- Setzen Sie sich nicht in Konkurrenz zu Ihrem Ex-Partner bzw. Ihrer Ex-Partnerin, denn das verdirbt dem Kind die Freude am Zusammensein mit dem anderen Elternteil. Vermeiden Sie Bemerkungen wie: «Schade, dass du bei deiner Mutter bist, denn wir werden deine Cousins besuchen» oder «Schade, dass du das bei deinem Vater gemacht hast».

Begleitung bei gemeinsamer Elternschaft und Hilfe durch Mediation

Im Rahmen des Pilotprojekts elterlicher Konsens können Sie Mediationsitzungen und begleitende Massnahmen zur gemeinsamen Elternschaft in Anspruch nehmen.

Begleitung bei gemeinsamer Elternschaft: Therapeutischer Ansatz

Dieser Ansatz bietet sich an, wenn die Zusammenarbeit zwischen den Eltern nicht mehr gegeben ist oder ihre Elternrollen durch den Paarkonflikt gestört sind. Dabei werden die Eltern für die tatsächlichen Erfahrungen ihres Kindes während der Trennung sensibilisiert, was ihnen hilft, zwischen Beziehung und gemeinsamer Erziehung zu unterscheiden. Das Hauptergebnis zeigt, dass es möglich ist, sich von einer Gewinner-Verlierer-Perspektive in der Beziehung zu lösen und eine positive gemeinsame Elternschaft zum Wohle des Kindes anzustreben.

Hauptnutzen:

- Beilegung des Konflikts
- Konkretes Verständnis der Bedürfnisse des Kindes
- Verbesserung der elterlichen Kommunikation für das Wohlbefinden des Kindes

Mediation: ein pragmatischer Ansatz, um den Alltag nach einer Trennung zu gestalten

Eine Mediation ist keine erzieherische oder psychotherapeutische Massnahme. Diese Methode nutzt Kommunikationstechniken, um Fragen der elterlichen Beziehung und Koordination zu behandeln. Sie erleichtert den Dialog und eine gemeinsame Entscheidungsfindung zu Themen, die die Personen besprechen oder regeln möchten.

Eine Mediation ist jederzeit möglich: vor, während oder nach einem Gerichtsverfahren. Wenn ein Gerichtsverfahren hängig ist, wird es während der Mediation ausgesetzt. Das Verfahren wird gegebenenfalls nach Abschluss der Mediation wieder aufgenommen.

Die Mediationsperson bietet einen neutralen, vertraulichen Rahmen/Raum für Gespräche, in dem man sich und die andere Person respektiert. Sie begleitet Sie im Dialog und hilft, für alle Beteiligten zufriedenstellende Absprachen und Vereinbarungen zu treffen, um den Bedürfnissen jedes Familienmitglieds gerecht zu werden.

Vorteil

... für die Beziehungen	... für die Entscheidungsfindung
Möglichkeit, sich zu unterhalten, wenn die Kommunikation unterbrochen ist (durch die Anwesenheit einer Drittperson)	Nach der Diskussion treffen die Eltern die Entscheidungen, nicht die rechtsprechende Person, die die Einzelheiten der Situation nicht kennt.
Verbesserung der Kommunikation und Abbau von Spannungen, Möglichkeit, die gemeinsame Elternschaft anzusprechen (wie man die Elternrolle ausübt)	Diskussionen über Sorgerecht, Ferien, Budget und Finanzen, Organisation und Koordination zwischen den Eltern, Aufteilung von gemeinsamen Besitztümern
Besseres Verständnis dafür, was das Kind während einer Trennung durchmacht	Möglichkeit von Teilvereinbarungen zu bestimmten Fragen oder einer Scheidungskonvention (die Rechtsvertretung kann diese Vereinbarungen überprüfen)
Kooperatives Vorgehen bei der Trennung oder Scheidung	Möglichkeit, die Vereinbarungen durch die rechtsprechende Person oder die KESB beglaubigen zu lassen
Das Kind ist besser vor Elternkonflikten geschützt.	Die Vereinbarungen sind beständig, da sie von den Eltern getestet und akzeptiert werden.

Weiterführende Informationen

Therapeutische Hilfen: für das Kind, die Eltern und/oder die Familie:

- Eine individuelle Beurteilung, Unterstützung oder Psychotherapie kann für das Kind während der Übergangszeit sinnvoll sein, wenn man wahrnimmt, dass es unter der Situation leidet. In der Kinderpsychologie oder -psychiatrie finden sich qualifizierte Fachkräfte für diese Art der Betreuung.
- Einzeltherapien für Erwachsene können in schwierigen Zeiten, z. B. beim Trauerprozess, hilfreich sein.
- Eine Familientherapie bietet die Möglichkeit, an der Eltern-Kind-Bindung zu arbeiten und Familien im Übergang zu begleiten.
- Wenn ein Elternteil das Bedürfnis verspürt, über sein Kind zu sprechen, kann therapeutisches Fachpersonal hinzugezogen werden, das sich auf die entwicklungsbedingten Bedürfnisse des Kindes konzentriert. Diese Art der Unterstützung wird als elterliche Beratung bezeichnet.
- Eine an der gemeinsamen Elternschaft orientierte Therapie kann Eltern im Konflikt begleiten. Sie wird ihnen helfen, zwischen der Paar- und der Elternebene zu unterscheiden und sie bei der Arbeit rund um die Elternschaft begleiten.

⇒ Zitierte Websites:

Elterlicher Konsens:
www.familie-vs.ch/consensus

Mediation:
Walliser Verband für Mediation: www.avdm.ch

Begleitung bei gemeinsamer Elternschaft:
Stiftung As'trame: www.astrame.ch
Assoziation Etre coparent: www.etre-coparent.ch

Psychotherapie:
Assoziation der Psychologinnen und Psychologen des Wallis: www.psy-vs.ch

⇒ Allgemeine Websites:

Kantonales Amt für Gleichstellung und Familie:
www.gleichstellung-familie.ch
www.familie-vs.ch

➔ Organisationen, die Betroffene von häuslicher Gewalt unterstützen

OHG-Beratungsstelle:
027 607 31 00

Stiftung l'EssentiElles:
www.lessentielles.ch | 079 320 98 70 | infos@lessentielles.ch

Gewaltberatung Oberwallis / Caritas Wallis:
www.caritas-wallis.ch > Leistungen > Gewalt überwinden
027 924 88 02 | gewaltberatung@caritas-wallis.ch

Assoziation Point du Jour:
www.pointdujour.ch | 078 883 38 07
info@pointdujour.ch

Accueil Aurore:
www.accueil-aurore.ch | 027 323 22 00 | info@accueil-aurore.ch



Eine Trennung ist für alle Beteiligten schmerzhaft

Sie machen gerade eine besonders schwierige Zeit durch. Eine Trennung zieht einen Schlussstrich unter das Familienleben, das Sie sich vorgestellt und erträumt haben. Möglicherweise empfinden Sie eine tiefe Enttäuschung und erachten das Ende Ihrer Beziehung als Versagen. Wahrscheinlich erleben Sie verschiedene Emotionen wie Wut, Trauer oder Scham, Erleichterung, Verzweiflung oder Schuld.

Wie trennt man sich am besten?

Wie schützen Sie Ihr Kind vor Spannungen zwischen den Erwachsenen?

Welche Ressourcen stehen Ihnen zur Verfügung?

Diese Seiten bieten einige Anhaltspunkte.

Deutsche Version 2023 | Die Broschüre wurde mit Unterstützung des Kantonalen Amtes für Gleichstellung und Familie und in Zusammenarbeit mit der Kantonalen Dienststelle für die Jugend erstellt und vom Staat Wallis finanziert. Sie wurde im Rahmen der Arbeit des interdisziplinären Netzwerks des Pilotprojekts elterlicher Konsens in Monthey entwickelt und von Laurence Bagnoud-Roth, Benoît Carron und Laure Clivaz Strehmel verfasst und anschliessend ins Deutsche übertragen.

