

## Was Kindern gut tut!

- Kinder sollen über die Scheidung der Eltern und über die bevorstehenden Veränderungen Bescheid wissen.
  - Sie sollen kindgerechte Information bekommen.
  - Sie brauchen die Möglichkeit Fragen stellen zu können.
  - Lassen Sie alle Fragen zu, auch wenn Sie noch keine Antwort wissen.
  - Fantasien und Ängste sind bedrohlicher als die Realität.
- Kinder sollen wissen, dass die Scheidung nichts mit ihnen zu tun hat und sie nichts daran ändern können.
  - Sagen Sie jedem Kind einzeln, dass es keine Schuld an der Trennung hat.
- Kinder sollen beide Eltern lieben dürfen und es muss ihnen erlaubt sein, dies auch zu zeigen.
  - Kinder brauchen Kontakt zu beiden Elternteilen.
  - Symptome vor oder nach den Besuchstagen gehören zum Alltag. Jedes Verlassen eines Elternteils macht die Trennung besonders spürbar.
  - Führen Sie ein bestimmtes Ritual ein, um die Übergänge zu gestalten.
- Kinder brauchen Ruhe zwischen den Eltern
  - Keine fortgesetzten Konflikte
  - Sprechen Sie nicht abwertend über den anderen Elternteil! Jeder für sich ist in Ordnung, miteinander ging es eben nicht gut.
- Kinder sollen in ihrer neuen Lebenssituation Stabilität und Verlässlichkeit erleben.
  - Lassen sie Kinder in manchen Bereichen mitplanen. Entscheidungen, an denen sie beteiligt waren, werden leichter mitgetragen.
- Kinder sollen erfahren, dass Gefühle wie Trauer, Angst und Wut, die mit der elterlichen Trennung einhergehen, normal und erlaubt sind.

- Kinder sollen ermutigt werden, ihre Gefühle und Bedürfnisse auszudrücken.
  - Gefühle können in Gesprächen, Geschichten, Rollenspiele, beim Malen, usw. Ausdruck finden.
- Kinder sollen in ihren Ressourcen und Stärken gefördert werden.
  - Das Benennen ihrer Stärken gibt ihnen wieder Selbstvertrauen.