

Vorschläge für Eltern im Umgang mit den Kindern nach einer Scheidung

- *Eine Scheidung ist kein schicksalhaftes Ereignis, das über einen hereinbricht sondern ein Prozess, den Menschen gestalten*

"Scheiden tut weh" - dieser Ausspruch gilt für alle Beteiligten, für Eltern und Kinder in gleicher Weise. Aber jeder einzelne erlebt den Prozess der Trennung ganz individuell. Der Trennungsschmerz ist bis zu einem bestimmten Grad nicht vermeidbar; das Ausmaß und die Dauer von schädigenden und weiterhin verletzenden Auswirkungen wird aber durch das Verhalten der Eltern zueinander und den Kindern gegenüber wesentlich beeinflusst.

- *Eltern bleiben Eltern - Kinder brauchen beide Eltern*

Scheidung bedeutet Trennung der Ehepartner; sie bleiben aber Eltern für ihre Kinder ein Leben lang. Die Kinder brauchen auch die Beziehung zu beiden Elternteilen, denn dadurch wird ihre Persönlichkeit und die Art der Beziehungen zu anderen Menschen im weiteren Leben geformt. Jetzt stellt sich die Frage: Wie kann ich auf der Elternebene in Kontakt bleiben und gleichzeitig mein eigenständiges Leben weiterentwickeln? Wie kann der Elternteil, bei dem die Kinder ständig wohnen (oder nur zu bestimmten Zeiten auf Besuch sind), mithelfen, dass dieser Kontakt möglich bleibt und sich entwickeln kann. Er beschränkt sich ja nicht nur auf Besuchszeiten, sondern findet auch dazwischen statt, und kann gefördert oder gestört werden, z.B. durch die Art, wie über den abwesenden Elternteil gesprochen wird.

- *Die Scheidung der Eltern verändert auch das Leben der Kinder*

Eine erste einschneidende Veränderung betrifft die neue Wohnsituation. In der Regel wohnen die Kinder bei einem Elternteil und besuchen den anderen. Die Besuchstage sind für alle Beteiligten eine besondere Situation, denn dadurch werden automatisch Erinnerungen an gemeinsame Zeiten und damit starke Gefühle wie Trauer, Enttäuschung oder Wut geweckt. Je stärker diese Gefühle noch gespürt werden, desto belastender wird die Besuchssituation erlebt, weil Kinder - vielleicht ohne es ausdrücken zu können - alle Spannungen mitbekommen und sich möglicherweise sogar dafür verantwortlich oder schuldig fühlen.

- *Die neue Beziehungsform muß neu gestaltet werden*

Die Beziehung der Kinder zu dem Elternteil, mit dem sie nicht zusammenleben, findet nicht nur an den Besuchstagen statt, sondern zeigt sich auch in Alltäglichkeiten, wie: Telefonate, Briefe schreiben, kleine Aufmerksamkeiten, Interesse für das, was das Kind beschäftigt. "Große Aktionen" sind zwar wichtig, können (und sollen) aber den gemeinsamen Alltag nicht ersetzen. Sowohl für die alltäglichen, als auch für die "großen Aktionen" gilt es, das richtige Maß zu finden.

- **Rund um die Besuchszeit - wenn Ihre Kinder Vater/ Mutter besuchen...**

VORHER:

Da der bevorstehende Besuch eine Veränderung des noch neuen und ungewohnten Alltags bedeutet ist es wichtig, das Kind einige Tage vorher darauf vorzubereiten. Eine Unterstützung dafür könnte ein Monatskalender sein, in dem die Besuchstage eingetragen werden. Hilfreich kann es auch sein, für das Kind eine eigene Besuchstasche mit Wechselwäsche und geeignetem *Schuhwerk* bereitzustellen. Kleine Kinder sollten ihr Schmusetier/Lieblingsspielzeug mitnehmen dürfen: Damit die Kinder sich sicher fühlen, ist es wichtig, dass sie nicht alleine warten, bis sie abgeholt werden. Über die momentane Befindlichkeit der Kinder (Gesundheit, besondere Ereignisse, Sorgen, Freuden,...) sollten die Eltern sich kurz austauschen, z.B. bei einem kurzen Telefonat vorher.

BESUCH:

In den ersten Monaten nach der Scheidung kann es sein, dass ihr Kind sich schwer trennen kann - beim Besuchsantritt vom Elternteil, bei dem es lebt, und beim Wiederheimkommen vom Elternteil, den es besucht hat. Kinder können dabei unterschiedliche Verhaltensweisen zeigen wie z. B. anklammern, weinerlich, zornig oder auch extrem still sein. Auch wenn dieses Verhalten für Sie anstrengend ist, versuchen Sie trotzdem, Ihr Kind und seinen Schmerz zu verstehen. Ihr Kind braucht auch Zeit, sich auf die andere Umgebung, die neue Wohnung, den Elternteil, den es besucht, einzustellen. Erleichternd kann es sein, den Besuch immer mit etwas Vertrautem, das Ihrem Kind gefällt, zu beginnen: z. B. ein gemeinsames Spiel, Geschichten erzählen, etwas essen oder trinken, ein Zoo- oder Kinobesuch... Es ist nicht notwendig, an diesem Tag etwas Sensationelles zu unternehmen, teilen Sie mit Ihrem Kind, wenn es Sie besucht, auch ein Stück Alltag. Damit sich Ihr Kind auch bei Ihnen beheimatet fühlen kann, braucht es zumindest eine eigene Ecke für seine Spielsachen und für persönliche Dinge in Ihrer Wohnung. Auch wenn der Abschied für alle leidvoll ist, nehmen Sie sich dafür genügend Zeit. Es ist eine Hilfe, den Aufbruch nach Hause eine Stunde vorher anzukündigen. Kleinkinder sollten zwei Stunden vor dem Schlafengehen wieder zu Hause sein, damit sie genügend Zeit haben, sich umzustellen.

NACHHER:

Auch das Nachhausekommen kann für alle Beteiligten eine schmerzliche Situation sein, die sich verstärkt, wenn zwischen den Eltern eine Konkurrenz "Wer ist der bessere Elternteil" besteht. Ihr Kind reagiert in dieser schwierigen Situation (Abschied vom einen Elternteil, Ankommen beim anderen) vielleicht so, dass es sehr angespannt, wütend, durcheinander, oder auch sehr still und in sich gekehrt ist. Rituale und feste Gewohnheiten können hilfreich sein: Körperliches

Austoben (Radfahren, Dreiradfahren, Turnen...); ein warmes Bad nehmen oder ein Gespräch führen. Dabei wäre es wichtig, dem Kind mit Interesse und ohne Bewertung zuzuhören und es ihm zu überlassen, wieviel es von diesem Besuch erzählen möchte, oder ob es lieber über etwas anderes sprechen will.

HÄUFIGKEIT UND DAUER VON BESUCHEN:

Bezüglich der Besuchszeiten ist eine gewisse Regelmäßigkeit zu empfehlen. Weiters hat sich für viele als gut erwiesen:

- bei kleineren Kindern (bis zum Schuleintritt): kürzere Besuchszeiten, dafür aber häufigere Besuche,
- bei größeren Kindern (Schulalter): längere Besuchszeiten und eventuell Übernachtungen beim besuchten Elternteil, wobei auch größere Abstände zwischen den Besuchen möglich sind.
- Bei Jugendlichen: flexible Regelungen, die gemeinsam ausgehandelt werden.

• Hilfestellungen

Es ist möglich, sich auf verschiedene Arten Hilfe zu holen:

- Durch Freunde, Bekannte und andere Familienmitglieder,
- durch Kontakt mit Menschen, die eine Scheidung/Trennung erfolgreich bewältigt haben,
- durch Bücher
- durch fachliche Beratung

Bücher:

- Françoise Dolto: Scheidung - Wie ein Kind sie erlebt.
- Linde von Keyserlingk: Neue Wurzeln für kleine Menschen. Von Trennungen und Neuanfängern
- Walter Gasser: Wir trennen uns -- was tun wir für die Kinder ? Teil 2: An die Eltern.
- I. Fiala: Mein Kind, dein Kind, unser Kind. Vom Umgang mit den Problemen in einer neuen Partnerschaft.

Bilderbücher:

- Monika Weitze, Eric Battut: Wie der kleine rosa Elefant einmal sehr traurig war, und wie es ihm wieder gut ging.
- Wolfgang Bittner: Wochenende bei Papa (ab 3 Jahren)

- A. Bode: Du bleibst immer mein Papa (ab 4 Jahren)
- Babette Cole: Wir teilen alles

Kinder- und Jugendbücher:

- Cynthia Voigt: Bad girls unzertrennlich (ab 11 Jahren)
- Jean-Philippe Arrou-Vignod: Wenn Hosen Hochwasser melden (ab 11 Jahren)
- Walter Gasser: Meine Eltern trennen sich. Teil I : An die Kinder.

Professionelle Hilfe durch fachliche Beratung:

- Amt für Jugend und Familie für den 20. Bezirk: 1200 Wien, Brigittaplatz 10
Tel.: 331.34.203-10
- Amt für Jugend und Familie für den 21. Bezirk: 1210 Wien, Am Spitz 1, Tel.:
277.34.213-10
- Beratungszentrum 21: 1210 Wien, Pius-Parsch-Platz 2/5, Tel.: 270.63.59
- Institut für Erziehungshilfe: 1²10 Wien, Patrizigasse 2, Tel.: 271.63.28 und
271.62.55 - Servicetelefon des Familienministeriums: 0660-5201

Dieses Informationsblatt wurde erarbeitet von:

- Renate Chicken, Praxis für Psychotherapie, Supervision, Mediation und
Erziehungsberatung A-1220 Wien, Schiffmühlenstraße 58-65/5/R1, Tel.: (01)
269 82 50
- Mag. Annemarie HUBER, Psychotherapeutin, Sozialarbeiterin,
Beratungszentrum 21: A-1210 Wien, Pius-Parsch-Platz 2/5, Tel.: (01) 270 63
59