



Psychiatrische  
Dienste Graubünden

MONATSTHEMA Mai

## BEZIEHUNG ADIEU – ELTERN ADIEU?

«Eltern-sein an sich ist schon eine Herausforderung. Getrennte-Eltern-sein ist noch viel anspruchsvoller», weiss Tamara Krexa, Fachpsychologin bei den Psychiatrischen Diensten Graubünden (PDGR). Die aktuellsten Zahlen des Bundesamts für Statistik zeigen: 2018 waren 12200 Kinder von der Scheidung ihrer Eltern betroffen – die Anzahl der Kinder von unverheirateten Elternteilen wurden nicht mitgezählt. Eine Scheidung oder Trennung an sich kann die Betroffenen belasten. Wann das Paar auch Kinder hat, steht die ganze Familie vor zu-

sätzlichen Herausforderungen. «Wenn man belastet ist, kann die Erziehungskompetenz darunter leiden», so Krexa, «eine Trennung oder Scheidung kann mit unterschiedlicher Belastung verbunden sein und Existenzängste, Scham, Wut und noch viele weitere Emotionen hervorbringen. Es verlangt viel von den Eltern, sich dann auch noch den Bedürfnissen des Kindes oder der Kinder angemessen anzunehmen.» So ist es wichtig, die eigene Resilienz so hoch wie nur möglich zu halten und nach Entlastungsmöglichkeiten zu suchen, um nicht an die eigene Belastungsgrenze zu kommen. «Kinder können die Belastungen der Eltern wahrnehmen, sich zurückziehen und ihre eigenen Schwierigkeiten für sich bezahlen. Daher ist von den Eltern eine besondere Sensibilität gefragt», erklärt Krexa. Eine Trennung geht, so Krexa, die Kinder ebenso an, denn der Verlust der bisherigen Familienstruktur kann ein kritisches Lebensereignis darstellen. Ob dieses positiv oder negativ ausfällt, hängt aber von vielen individuellen Aspekten ab, wie zum Beispiel auch den Verhaltensweisen der Betroffenen untereinander – dazu gehört auch die Kommunikation. So empfiehlt Krexa den Elternteilen eine respektvolle Gesprächskultur unterein-



**Maria Mittner**  
Fachpsychologin



**Tamara Krexa**  
Fachpsychologin



**Dr. med. Nico Loh**  
Oberarzt

ander und erwähnt: «Das Gespräch mit dem Kind sollte nicht gescheut werden, aber nicht alle Fragen der Kinder müssen sofort oder ausführlich beantwortet werden: Mit ihnen Finanzen zu besprechen, bringt sie mehr in einen Loyalitätskonflikt, hilft ihnen aber weder in der Bewältigung noch im Verständnis um die Trennung.» Wichtig ist es, auch während der Trennung dem Kind Sicherheit zu vermitteln: Auch wenn die Liebesbeziehung zwischen den Elternteilen nicht mehr besteht, sind sie dennoch als Eltern für das Kind da.

[pdgr.ch/monatsthema](https://pdgr.ch/monatsthema)

### FACHBEITRÄGE Mai 2023

**3. bis 5. Mai 2023**

Beitragsreihe TV Südostschweiz

**10. Mai 2023**

Ratgeber Bündner Zeitung

**12. Mai 2023**

Ratgeber Fegl Official

**19. Mai 2023**

Ratgeber Davoser Zeitung

**24. Mai 2023**

Ratgeber Bündner Woche

**22. Mai 2023**

Thementag Radio Südostschweiz