



AUCH NACH DER TRENNUNG ELTERN BLEIBEN KÖNNEN

Mit der Gründung der eigenen Familie wird die bisherige Beziehung eines Liebespaars mit der Ebene des Elternseins erweitert. Im Falle einer Trennung stellt diese Eigenheit die Familie vor Hindernisse, denn die Betroffenen müssen im Rahmen der Kindererziehung weiterhin ein kooperierendes Elternpaar bleiben können. Für das Kind ist die Trennung ein einschneidendes Lebensereignis und es besteht ein Bedürfnis nach Sicherheit, Aufklärung und Information. Es kann vorkommen, dass das Kind viele Fragen zur Situation stellen wird (zum Beispiel zu den Finanzen, Gründen der Trennung etc.) und möglicherweise werden einzelne Fragen ein Elternteil überraschen, vor den Kopf stossen oder überfordern. In einer solchen Situation dürfen und sollten Eltern dem Kind erklären, dass man aktuell keine Antwort dazu hätte. Ob und wie man diese Frage zu einem späteren Zeitpunkt beantwortet, kann man in einer ruhigen Minute mit dem anderen Elternteil besprechen oder auch alleine

darüber nachdenken. Dem Kind Sicherheit und eine hilfreiche Orientierung zu bieten, ist wichtig, und doch darf man Grenzen ziehen, um auch die eigene Belastung niedriger zu halten. Ausserdem sollten die Antworten sorgfältig gewählt werden, vor allem dann, wenn sie das andere Elternteil betreffen: Negative Aussagen und Vorwürfe können das Kind in einen Loyalitätskonflikt bringen. Es ist wichtig, die Beziehung des Kindes zum anderen Elternteil weiterhin zu respektieren. Zusammen Zeit verbringen. Die Beziehung zum Kind sollte von beiden Elternteilen weiterhin aufrechterhalten werden, vor allem dann, wenn dies auch schon vor der Trennung der Fall war. Diese Stabilität im Alltag gibt dem Kind Sicherheit. Momente, in denen das Kind Aufmerksamkeit benötigt und vielleicht auch sucht, sollten als solche wahrgenommen werden. Selbst unscheinbar wirkende Situationen wie ein «Mama/Papa, schau doch mal!» können mit ungeteilter Aufmerksamkeit die Beziehung weiterhin stär-

ken. Im Alltag kann es zudem auch hilfreich sein, explizit Zeit mit dem Kind einzuplanen und so gemeinsam uneingeschränkt wertvolle Momente zu verbringen.



Tamara Krexha

Fachpsychologin Kinder und
Jugendpsychiatrie
Psychiatrische Dienste Graubünde