Psychiatrische Dienste Graubünden

SCHEIDUNG – UND WEITERHIN ELTERN BLEIBEN

Eine Trennung tut weh. Egal, was ihr vorausgeht – meist durchlaufen beide Partner eine Achterbahn der Gefühle: «Habe ich versagt?» – «Werden es die Kinder verkraften?». Aus der Enttäuschung wächst oft Wut, aus Scham und Schuld können Selbstzweifel entstehen.

«Wichtig ist es, die eigenen Gefühle wahrzunehmen und wohlwollend mit sich selbst umzugehen», weiss Fachpsychologin Maria Mittner von den Ambulanten Psychiatrischen Diensten der PDGR (Psychiatrische Dienste Graubünden). «Nimmt man Stresssymptome bewusst wahr, kann man etwas dagegen tun.»

Wenn sich Paare mit Kindern trennen, bleiben sie auch weiterhin Eltern.

Der Alltag fordert getrennte Paare immer wieder aufs Neue: Eine Trennung bringt neben sozialen, organisatorischen und finanziellen Umbrüchen auch emotionale Verletzungen mit sich. «Oft braucht man einfach ein Ventil, um den Gefühlen Luft zu machen», weiss Maria Mittner aus beruflicher Erfahrung. Es liege nahe, dies auf der Paarebene auszutragen. «Das ist zwar menschlich – aber solche Auseinandersetzungen können die Kinder zusätzlich belasten.»

Die Verantwortung der Eltern liegt darin, sich im Beisein des Kindes respektvoll zu begegnen.

Ein bitterböser Kommentar, feindselige Vorwürfe oder grobe Beschimpfungen – oft brechen spontane Gefühle aus einem heraus. «Kinder kommen dabei in einen Loyalitätskonflikt und sind überfordert. Hat Mami recht? Stimmt es, was Papi da sagt?», erklärt Maria Mittner. Sie ringen innerlich: Wem kann ich glauben und zu wem soll ich halten? Hingegen ist es wertvoll, Fragen des Kindes aufzunehmen und gemeinsam zu beantworten. Auch wenn Entscheidungen noch nicht gefällt sind, kann man dies offen mitteilen: «Wir tun unser Bestes, um eine Lösung zu finden.»

Damit Eltern konstruktiver zusammenarbeiten können, sollten sie zunächst gut für sich selbst sorgen.

Das kann gelingen, indem sie aktiv werden und entscheiden, etwas gegen den emotionalen Stress zu tun. Dieser äussert sich bei jeder Person unterschiedlich, deshalb sind den Ideen kaum Grenzen gesetzt. Immer geht es darum, die eigenen Ressourcen zu stärken. Einige Möglichkeiten sind:

- Sport: Gehen Sie spazieren, joggen, walken oder powern Sie sich richtig aus. Jede Form der Bewegung hilft, das Stresshormon Adrenalin abzubauen. So können Sie besser entspannen, mental loslassen und bei Konflikten gelassener reagieren.
- Gespräche: Gute Freunde sind Gold wert. Vertrauen Sie sich einer Person an und schenken Sie Ihren Gefühlen Raum. Beim nächsten Treffen mit dem oder der ehemaligen Partner/in können Sie sich vermutlich besser kontrollieren.
- Positives Denken: Welche Strategie hat Ihnen in einer ähnlichen Situation schon einmal geholfen? Vielleicht ein heisses Bad am Abend, ein Wochenende mit Freunden, ein Ausflug in die Natur. Gönnen Sie sich regelmässig etwas Gutes.
- Trennungs-Tagebuch: Schreiben Sie sich Frust, Enttäuschung und Ängste von der Seele. In einem persönlichen Notizbuch hat alles Platz, was gerade wichtig ist. Natürlich auch Träume, Wünsche und Visionen für Ihren weiteren Lebensweg.

Jede Person erlebt die Trennung anders. Treten belastende Symptome auf, die mehrere Wochen anhalten, ist Unterstützung ratsam.

Mögliche Symptome sind anhaltende Niedergeschlagenheit, Angstgefühle, extreme Gereiztheit, Konzentrationsschwäche und Schlafstörungen – Zustände, die es schwer machen, den Alltag zu bewältigen oder den Beruf auszuüben.

Betroffene können sich an die Ambulanten Psychiatrischen Dienste der PDGR wenden. Die Sprechstunden helfen, mehr Akzeptanz und eine neue Sichtweise auf die Krise zu entwickeln und diese besser zu bewältigen. «Häufig reichen wenige Sitzungen aus», so Maria Mittner, «um eine merkliche Entlastung oder Besserung zu erreichen.»

Wir sind für Sie da:

Telefon 058 225 25 25
pdgr.ch/monatsthema
pdgr.ch/kinderimblick.ch

Maria Mittner
Fachpsychologin bei den PDGR