

Tipps zum Umgang mit Trennung

- Vermeiden Sie das Streiten in Anwesenheit Ihres Kindes und beziehen Sie es nicht in den Konflikt mit ein.
- Erklären Sie in einfachen Worten, warum es passieren kann, dass Eltern sich nicht mehr lieben. Betonen Sie dabei immer, dass sich an der Liebe zu Ihrem Kind nichts ändern wird.
- Nehmen Sie Ihrem Kind eventuell auftretende Schuldgefühle.
- Vermeiden Sie es, Ihr Kind mit Geschenken oder besonderen Aktionen zu überhäufen.
- Achten Sie darauf, dass Ihr Kind weiterhin einen normalen, vertrauten Alltag in der Kita oder Schule und in der Freizeit erleben kann.
- Besprechen Sie offen mit Ihrem Kind, wie es weitergeht und welche Veränderungen eintreten werden.
- Beziehen Sie Ihr Kind in die Entscheidung mit ein, wenn es darum geht, bei wem es künftig lebt und wann es den anderen Elternteil trifft.
- Verbergen Sie Ihre Gefühle nicht, aber konfrontieren Sie Ihr Kind damit in Maßen. Machen Sie es nicht zum Verbündeten dem anderen Elternteil gegenüber.
- Behalten Sie im Kopf, dass immer beide Elternteile das Recht haben, ihr Kind zu sehen und umgekehrt auch Ihr Kind das Recht hat, beide Eltern zu sehen.
- Seien Sie fair und suchen Sie bei Problemen eine einvernehmliche und kindgerechte Lösung, auch wenn Ihnen als Eltern das Gespräch miteinander schwerfällt.
- Bleiben Sie im Austausch und teilen Sie Aufgaben verantwortlich auf.
- Achten Sie darauf, dass nicht ein Elternteil nur für den Alltag, der andere für tolle Freizeitaktionen zuständig ist.

