

SICH SELBST HILFE HOLEN

*Je gestärkter Sie sind, desto mehr können
Sie Sicherheit vermitteln.*

Sprechen Sie mit

- Vertrauensperson
- Familienberatungsstellen
- Ihrer Wahl
- Deutscher Kinderschutzbund
- Jugendamt
- Psychotherapeuten

Adressen im Kreis Düren

- Psychologisches Beratungszentrum der Evangelischen Gemeinde zu Düren: auch Gruppentraining für Eltern und Kindergruppen: 02421 188-142 oder -148
- Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern SKF e. V. Düren (u.a. Trennungs- und Scheidungsberatung): 02421 13550 & Außenstelle Nideggen: 02427 6095
- Jugendamt (Amt für Kinder, Jugendliche und Familien) der Stadt Düren: 02421 25-2119 und -2122
- Jugendamt (Amt für Demografie, Kinder, Jugend, Familie und Senioren) des Kreises Düren: 02421 221100 und -11
- Beratungsstelle für Frauen und Mädchen (Frauen helfen Frauen e. V. Jülich): 02461 58282
- Frauenbüro der Stadt Düren: 02421 2522-60 oder -61

BEISPIELE FÜR KINDERBÜCHER ZUM THEMA ELTERLICHE TRENNUNG

... helfen über Erlebtes ins Gespräch zu kommen.

- „Ich hab euch beide lieb!“
von Claire Masurel / Kady MacDonald Denton,
Brunnen Verlag.
- „Tips versteht die Welt nicht mehr“
von Jeanette Randerath / Imke Sönnichsen,
Thienemann Verlag.
- „Wir sind immer für Dich da!“
von Harriet Grundmann / Marc-Alexander Schulze,
Coppenrath Verlag.
- „Aktion Springseil“
von Schirin Homeier / Barbara Siegmann-Schroth,
Mabuse Verlag.

ANFAHRT

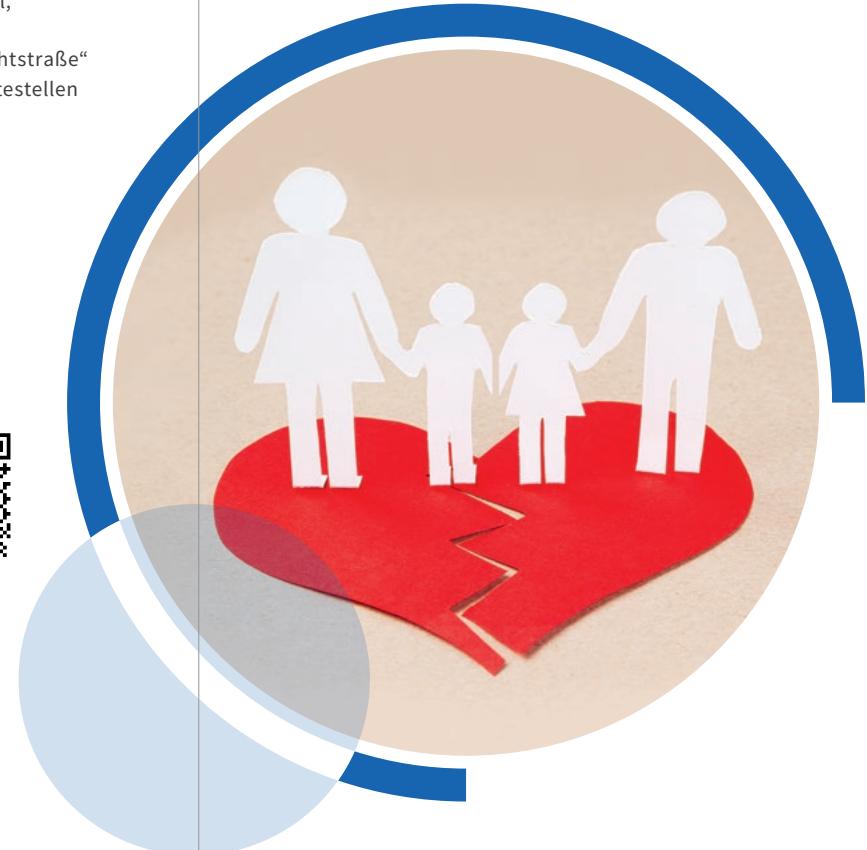
Öffentliche Verkehrsmittel:

- Die Buslinie 205 fährt bis zum St. Marien-Hospital, Haltestelle „Krankenhaus“
- Die Buslinie 209 fährt bis zur Haltestelle „Eintrachtstraße“
- Die Buslinien 206, 216 und 236 fahren zu den Haltestellen „Birkesdorf Amt“ und „Weidenpesch“

KONTAKT

St. Marien-Hospital
Abteilung für Kinder- und Jugendpsychiatrie,
Psychosomatik und Psychotherapie
Hospitalstr. 44, 52353 Düren

Tel.: 02421 805-6712
Fax: 02421 805-6725
iakjp.birkesdorf@jg-gruppe.de
www.marien-hospital-dueren.de



Scan mich für
Google-Maps

ELTERLICHE TRENNUNG

**Informationen & Hilfestellung der
Abteilung für Kinder- und Jugendpsychiatrie,
Psychosomatik und Psychotherapie**

LIEBE ELTERN,

Sie haben sich getrennt. Das stellt Sie und Ihr(e) Kind(er) vor große Herausforderungen. Es kann bei Kindern zu Gefühlen wie Trauer, Unsicherheit, Angst, Hilflosigkeit, Schuld und einer inneren Zerrissenheit kommen. Jedes Kind zeigt eine individuelle Reaktion auf dieses einschneidende Ereignis. Einige Kinder zeigen vorübergehend oder länger anhaltend ein verändertes, z. B. aggressives oder rückwärtiges Verhalten oder schulische Probleme.

Die Wahrscheinlichkeit für die Entwicklung von Auffälligkeiten hängt insbesondere vom Umgang der Eltern untereinander und dem Umgang mit den Kindern ab.

Sie haben sich bereits von uns beraten lassen, hier haben wir unsere wichtigsten Tipps zur Erinnerung für Sie zusammengefasst.*

Dr. med. Bodo Müller

Chefarzt und Ärztlicher Direktor

SICHERHEIT BIETEN

Je sicherer sich Kinder fühlen, desto geringer ist die Wahrscheinlichkeit für Verhaltensauffälligkeiten.

- Absprachen mit Kindern unbedingt einhalten!
- rechtzeitige Info an die Kinder über anstehende Schritte
- eigene Sorgen nicht mit den Kindern besprechen, sondern mit Freunden oder Fachleuten
- NIE schlecht vor den Kindern über den anderen Elternteil sprechen
- Neuerungen (z. B. Schulwechsel) für die Kinder gemeinsam planen
- klar strukturierter Tagesablauf und feste Regeln
- Kontakt zu beiden Elternteilen und anderen geliebten Personen unterstützen
- enge Zusammenarbeit mit Kita / Schule
- Erinnerungen bewahren: Fotos anschauen, von schönen Ereignissen vor der Trennung erzählen

GEMEINSAMES GESPRÄCH (GGF. MEHRERE) MIT DEN KINDERN BEZÜGLICH DER TRENNUNG

***Je konkreter Kinder informiert sind,
desto sicherer fühlen sie sich.***

Deshalb bitte konkrete Informationen geben:

- über elterliche Trennung & Ereignisse, die auf Kinder zukommen (z.B. Umzug, genauer Zeitpunkt der räumlichen Trennung, Besuchwochenenden)
- darüber, bei welchem Elternteil Kinder leben werden
→ Entscheidung der Eltern, Kinder überfordert dies!
- darüber, dass Kontakt zu beiden Elternteilen bleibt
→ Kinder dürfen beide liebhaben und beide Eltern haben Kinder lieb!
- darüber, dass Kinder keine Schuld an der Trennung haben!
(z.B. sagen: „Wir trennen uns, weil wir so viel streiten.“)
- darüber, wer über die Trennung informiert ist bzw. wird (wie Großeltern, Lehrer, Erzieher)
- über das Festlegen gemeinsamer Erziehungsziele (z.B. zum TV- und PC-Konsum)
- darüber, was bleibt (z.B. eigenes Zimmer, Hobby, Ferienplanung)
- darüber, dass Kinder jederzeit die Möglichkeit haben sollten, Fragen zu stellen und Wünsche und Gefühle zu äußern

KONTAKTGESTALTUNG

***Klare und stabile Umgangsregelungen
helfen Kindern dabei, sich sicher zu fühlen.***

- Sorgfältige Überlegung zur Übergabesituation
→ sachliches elterliches Verhalten, keine kritischen, emotionalen Themen besprechen!
- Grundausstattung, eigenes Bett und Bereich zum Selbstgestalten bei beiden Eltern
- vor Besuchs-Wochenenden mit Kindern überlegen, was Kinder benötigen, um sich bei beiden Eltern wohlzufühlen

- zeigen, dass es für beide Eltern in Ordnung ist, wenn Kinder bei dem anderen Elternteil sind
- die Ausübung persönlicher Aktivitäten des Kindes (z. B. Hobbys, Kindergeburtstage) unterstützen und ermöglichen
- Festlegen eines Rhythmus, in welchem Sie sich über das Funktionieren der Regelungen und Anpassungen austauschen
- elterliche Kommunikation läuft nicht über Kinder!
→ Kinder nicht zum Boten machen
→ kein Ausfragen über anderen Elternteil
- Geschwister stärken sich — möglichst gemeinsamer Aufenthalt bei jeweiligem Elternteil
- Verantwortung, den Kontakt zu Kindern herzustellen und regelmäßig zu halten, liegt bei den Erwachsenen!
- wenn Kinder Kontakt suchen, deutlich machen, dass Sie sich darüber freuen
- Die Übergabesituation ist anstrengend für Kinder
→ wenn sich die Kinder nicht auf den Wechsel zum anderen Elternteil freuen, heißt das nicht zwingend, dass sich die Kinder dort unwohl fühlen werden.
- wenn möglich, Feste der Kinder (z.B. Geburtstag / Kommunion) gemeinsam feiern

NEUE ELTERLICHE PARTNERSCHAFT

***Bei jeglichen Veränderungen hilft Ihre
Zuverlässigkeit den Kindern, sich sicher zu fühlen.***

- Der Umgang mit den Kindern sollte einer neuen Beziehung übergeordnet werden.
- evtl. Zeit lassen zwischen erster Information über eine neue Partnerschaft und persönlichem Kennenlernen
- behutsames Herstellen des Kontaktes zwischen den Kindern und dem neuen Partner/der neuen Partnerin