



Für Eltern:
Trennung oder Ehescheidung – Gemeinsam Eltern bleiben!

Liebe Eltern

Ein neuer Lebensabschnitt steht Ihnen bevor. Ihre Ehe wird aufgelöst. Ihre gemeinsame Elternschaft wird jedoch bis an Ihr Lebensende bleiben, unabhängig davon, ob Sie eine neue Beziehung eingehen oder alleine bleiben. Ein Trennungs- oder Ehescheidungsverfahren kann zu schmerzhaften und je nachdem lange andauernden Verletzungen führen. Dies erschwert es umso mehr, auch die Bedürfnisse der Kinder in dieser für sie sehr unsicheren Zeit richtig wahrzunehmen und einzuschätzen. Folgende Empfehlungen sollen für Sie und Ihre Kinder eine Unterstützung sein.

Eltern bleiben

Manchmal leben Kinder in der Angst, dass sie einen Elternteil verlieren. Oft sind sie auch davon überzeugt, dass sie Schuld an der Trennung ihrer Eltern haben. Einige Kinder tun dann unbewusst alles Mögliche und Unsinnige, weil sie glauben, auf diese Weise Mama oder Papa wieder zurückbringen zu können.

Kinder zwischen den Fronten

Es gibt Situationen, in denen es Eltern nicht mehr möglich ist, einander mit gebührendem Respekt zu begegnen. Für Verhandlungen und Entscheide werden Anwältinnen/Anwälte hinzugezogen.

Sprechen Sie Ihr Kind auf seine grossen und kleinen Sorgen an und erklären Sie ihm die neue Lebenssituation, ohne dabei Ihre ehemalige Partnerin oder Ihren ehemaligen Partner schlecht zu machen.

Zeigen Sie Ihrem Kind keine Rechtsschriften oder Gutachten, denn dort stehen oft Sachen drin, die es überfordern.

Es werden ungeschönte Rechtsschriften verfasst, Gutachten und Stellungnahmen verlangt und die Sprache kann hart und direkt sein. Dabei besteht die Gefahr, dass das Wohl aller Familienmitglieder im Gesamten verloren geht. Bei allem Verständnis für die schwierige Situation von Erwachsenen ist es jedoch unbedingt zu vermeiden, die Kinder in die oftmals heftigen juristischen Auseinandersetzungen hineinzuziehen.

Kindesanhörung

Die Richterin oder der Richter hört in der Regel das Kind während des Ehescheidungsverfahrens an oder es wird eine geeignete Person mit der sogenannten Anhörung des Kindes beauftragt. Ein Ehescheidungsverfahren ist eine komplexe Sache und je besser alle Beteiligten einbezogen sind, desto eher können konstruktive Lösungen entstehen, welche von allen akzeptiert werden können.



Geben Sie Ihrem Kind bei der gerichtlichen Anhörung die Chance, sich frei auszusprechen und die Fragen zu stellen, die es gerne beantwortet haben möchte.

Wenn Sie spüren, dass dem Kind alles über den Kopf wächst, weil Sie beide sich nicht einigen können, beantragen Sie beim Gericht eine Prozessbeistandschaft für das Kind.

Besuchsrecht

Besuchsrechtsregelungen können bei Eltern diffuse und unerklärliche Ängste auslösen. Seine eigenen Kinder nur noch in einem bestimmten geregelten Zeitrahmen zu sehen, bereitet vielen Eltern verständlicherweise oft grosse Mühe. Daher laufen viele Verhandlungen zu Beginn oft sehr emotional ab. Für alle Beteiligten und vor allem für Ihre Kinder ist es eine grosse Erleichterung, wenn Sie möglichst bald zu einem Beschluss kommen, zu dem beide Elternteile ja sagen.

Seien Sie grosszügig gegenüber den Wünschen des Kindes nach Kontakten.

Sprechen Sie vor Ihrem Kind nicht schlecht über Ihren ehemaligen Partner oder Ihre ehemalige Partnerin.

Seien Sie tolerant gegenüber der neuen und vielleicht anderen Lebensweise Ihres früheren Partners oder Ihrer früheren Partnerin.



Neue Partnerschaft

Was tun, wenn eine neue Partnerin oder ein neuer Partner auftaucht? Eine neue Partnerschaft fordert alle – auch die Kinder. Sie geraten leicht in einen schwierigen Loyalitätskonflikt.

Möglicherweise findet Ihr Kind zum Beispiel die neue Partnerin/ den neuen Partner des anderen Elternteils ganz nett oder sogar toll, selbst wenn Sie selber diese Person mit ganz anderen Augen sehen.



Versuchen Sie, auch die Art und Weise, wie der andere Elternteil mit den Kindern umgeht, zu respektieren.

Bedrängen Sie Ihr Kind nicht mit Fragen über die neue Partnerin oder den neuen Partner und machen Sie keine negativen Äusserungen im Beisein des Kindes.

Denken Sie daran, dass Ihr Kind Sie manchmal auch alleine sehen möchte, selbst wenn Ihre neue Partnerin oder Ihr neuer Partner sich gut mit dem Kind versteht.

Liebe Eltern

Eine Scheidung/Trennung muss nicht nur Verlust bedeuten. In diesem «Drama» sind zwei Hauptakteure in besonderem Mass gefordert: Das sind Sie in der Rolle als Eltern. Wichtig ist, dass sie Ihren Schmerz oder/und Ihre Wut wahrnehmen und ausdrücken. Gleichzeitig sind Sie gefordert, einen sinnvollen Umgang mit diesen Gefühlen zu finden, sodass Ihre Kinder nicht darunter leiden müssen. Eine Aufgabe, die nicht immer gleich gut gelingt.

Die Neu-Organisation Ihrer Elternschaft benötigt auch Zeit. Es gibt hitzigere und coolere Phasen. Falls nötig, holen Sie sich Unterstützung. Oft kann es einfacher sein, mit der Moderation einer Fachperson Klärungen der Eltern-Aufgaben zu erarbeiten.

Die Jugend- und Familienberatungsstelle CONTACT bietet solche Beratungsgespräche für getrennt lebende Eltern an.

Verwenden Sie viel Sorgfalt und Einfühlungsvermögen für sich selber und für die Situation Ihres Kindes.

CONTACT

Jugend- und Familienberatung

Kasernenplatz 3 (Eingang im Hof), Postfach 7860, 6000 Luzern 7

Tel. 041 208 72 90, info@contactluzern.ch, www.contactluzern.ch