

# TRENNUNG – SCHEIDUNG

## Wir bleiben Eltern



Wenn Eltern sich trennen, ist das eine belastende Erfahrung für alle Familienmitglieder. In dieser Zeit des Umbruchs haben Sie Unterstützung verdient, um weiterhin die Aufgaben des Elternseins bewältigen zu können.

### Wie ist die Situation für die Kinder?

Für die meisten Kinder ist die Trennung der Eltern ein einschneidendes Erlebnis. Fast alle Kinder wünschen sich, dass sich die Eltern wieder versöhnen. Wenn dies nicht geschieht, erleben Kinder vermehrt Gefühle der Angst und Wut, aber auch der Schuld.

### Wie wirkt sich eine Trennung der Eltern auf die Kinder aus?

Diese muss nicht grundsätzlich eine negative Auswirkung auf die Entwicklung der Kinder haben. Das Verhalten und die Äusserungen der Eltern haben jedoch einen grossen Einfluss auf das Wohlbefinden der Kinder.

### Was können Sie tun?

Erklären Sie ihren Kindern, dass die Kinder in keiner Weise schuld daran sind, dass Sie sich trennen. Reden Sie altersangemessen offen über die Gründe der Trennung.

Sagen Sie ihren Kindern, dass Sie als Vater und Mutter versuchen wollen, weiterhin wichtige Fragen gemeinsam zu besprechen.

Akzeptieren Sie, dass gewisse Turbulenzen und Unstimmigkeiten entstehen, wenn Ihre Kinder an zwei Wohnorten leben. Für Kinder ist das nicht immer einfach, da kann es auch zu temporären Verhaltensänderungen kommen. Dies ist kein Zeichen, dass es ihnen am anderen Ort schlecht geht.

Erlauben Sie Ihren Kindern den anderen Elternteil gern zu haben und das offen zeigen zu dürfen. Achten Sie darauf, dass sich Ihre Kinder frei äussern dürfen, ohne dass Sie dies gegen den anderen Elternteil verwenden.

*Die Kinder brauchen ihre beiden Elternteile als Ansprechperson und zur Orientierung.*

Weitere Inputs finden Sie online unter *KJZ-Ratgeber Trennung*.



Wir machen  
uns stark für Kinder,  
Jugendliche und Familien  
im Kanton  
Schwyz!

### Tipps zum Umgang

#### So unterstützen Sie ihre Kinder

- Stellen Sie sich auf heftige Reaktionen ein
- Halten Sie die Gefühlsausbrüche aus
- Geben Sie Raum und Zeit für die Trauer
- Seien Sie präsent und zeigen Sie Zuwendung
- Respektieren Sie die Loyalität des Kindes gegenüber beiden Elternteilen

#### Empfehlungen

- Regelmässige Kontakte zu beiden Elternteilen
- Dem Kind weiterhin seine Hobbies und Freundschaften ermöglichen
- Sorgfältige Wortwahl betreffend der Ex-Partner:in

#### Umgang mit dem Partner:in

- Geben Sie wesentliche Informationen an den anderen Elternteil weiter (Bsp. besondere Begebenheiten aus der Schule, ...)
- Sprechen Sie sich bei wichtigen Entscheidungen ab
- Lassen Sie den anderen Elternteil selbst entscheiden, wie er/sie die Elternrolle ausüben möchte. Suchen Sie bei grösseren Uneinigkeiten das Gespräch.

Bei Fragen wenden Sie sich gerne an die Erziehungsberatung:  
erziehungsberatung@chindernetz-sz.ch  
Telefon 041 811 06 07



#### KJZ-Ratgeber

Trennung und Scheidung – so unterstützen Sie Ihre Kinder und was Eltern regeln müssen.

QR-CODE SCANNEN

