

## Kinder und Scheidung

Kinder, die in einer Familie, in der Streit und Spannungen üblich sind, aufwachsen, sind erheblich mehr belastet als jene Kinder, die in einem friedlichen „geschiedenen Haushalt“ leben.

Wie Sie Ihre Kinder vor, während oder nach der Scheidung unterstützen können, zeigt sich auch darin, dass Sie Ihrem Kind gegenüber **wahrhaftig** bleiben:

- Unabhängig vom Alter ist es sehr wichtig, dass Sie Ihrem Kind erklären, was los ist.
- Die ersten Informationen sollten von jenem Elternteil kommen, zu dem das Kind den stärkeren Bezug hat.
- Es ist sehr wichtig, dass bei der Erklärung keine Schuldzuweisungen bezüglich des anderen Elternteils gemacht werden. Es ist psychisch ungünstig, wenn ein Bild des „guten“ und des „bösen“ Elternteils vermittelt wird. Dies zwingt das Kind dazu, Partei zu ergreifen, was zu schweren Loyalitätskonflikten führt.
- Es soll klar gestellt werden, dass die Scheidung ein Ereignis zwischen den Eltern ist und mit dem Kind nichts zu tun hat. Kinder tendieren dazu, sich für die Scheidung schuldig zu fühlen. Wenn Kinder verstehen, dass sie für die Scheidung nicht verantwortlich sind, werden sie auch verstehen, dass sie auch für eine Versöhnung nicht zuständig sind.
- Behandeln Sie das Thema Scheidung nicht, außer Sie sind absolut sicher, dass Ihre Ehe geschieden wird!
- Wenn Sie das erste Mal über die Scheidung reden oder etwas Wichtiges mitteilen wollen, tun Sie das an einem Tag, an dem Sie ausreichend Zeit haben, z.B. an einem schulfreien Tag. Ihr Kind wird sich unsicher und allein fühlen. Es sollte daher jemand, der dem Kind vertraut ist, in der Nähe sein, um ihm Sicherheit und Zuspruch zu geben.
- Ohne zu viel ins Detail zu gehen, besprechen Sie mit Ihrem Kind, welche Veränderungen aufgrund der Scheidung zu erwarten sind (Umzug, Schulwechsel...usw.).
- Bei der Frage „Warum?“ geht es eher darum, „Warum passiert dies gerade mir“, und eher nicht, warum Sie sich scheiden lassen.
- Vergewissern Sie sich immer wieder, ob Ihr Kind Fragen zur Scheidungssituation hat. Bleiben Sie aufmerksam in Bezug auf die Informationsbedürfnisse Ihres Kindes.