

„Was hilft mir, wenn es stürmt?“

Kinder im Fokus nach einer Trennung oder Scheidung

Bereich Trennung und Scheidung



RAINBOWS für Kinder und Jugendliche

- **Gruppe** „Gestärkt in die Zukunft“
 - Altershomogene Kleingruppen für Kinder ab 4-13 Jahren
- **YOUTH-Gruppe**
 - für Jugendliche
- **Einzelbegleitung**
 - für Kinder und Jugendliche
- **Feriencamps**
 - „Gestärkt aus dem Sommer“

RAINBOWS für Mütter, Väter und Elternpaare

- **Beratung** rund um Trennung, Scheidung und Patchwork
- **Beratung** nach §95,1a AußStrG vor einvernehmlicher Scheidung
- **Gerichtl. angeordnete Erziehungsberatung** gem. §107, Abs 1. Z3 AußStrG

Bereich Tod und Trauer



RAINBOWS für Kinder und Jugendliche

- **Trauerbegleitung** „Gestärkt aus der Trauer“: Individuelle Einzel- und Familienbegleitung vor oder nach dem Tod eines nahestehenden Menschen
- **Trauergruppe**: Kleingruppen für trauernde Kinder
- **Feriencamp** „Schiffsreise ins Regenbogenland“

RAINBOWS für Mütter, Väter und Elternpaare

- **„Was braucht mein Kind?“**
Beratung vor oder nach dem Tod einer dem Kind enge Bezugsperson
- **Vorträge** „Kinder trauern anders“

Erleben und Unterstützung der Kinder

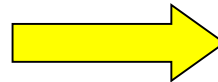


Unsicherheit/Irritation aufgrund fehlender Informationen



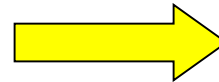
- sofortige, ausreichende und korrekte Informationen
- Möglichkeit Fragen zu stellen

Schuldgefühle



Angst nehmen an der Trennung schuld zu sein

Gefühlschaos, Hilflosigkeit und Ohnmacht



- Begleitung durch das Chaos
- Hilfe beim Ausdruck der Gefühle

Erleben und Unterstützung der Kinder



Trauer



- Möglichkeiten die Trauer auszudrücken
- Austausch mit Gleichbetroffenen

Loyalitätskonflikte: „Ich stehe zwischen den Beiden“



- aktive Entlastung im Loyalitätskonflikt
- Erlaubnis beide Elternteile zu lieben

Erleben und Unterstützung der Kinder

„Papa/Mama trennt sich von mir“

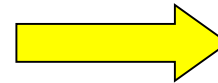
Vor allem jüngere Kinder erleben die Trennung der Eltern vorrangig als Trennung von sich selbst.



- Bezugspersonen in und außerhalb der Familie
- regelmäßiger Kontakt zu beiden Elternteilen

„Es soll alles so sein wie früher“

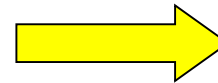
Kinder wünschen sich nichts mehr, als dass ihre Eltern wieder zusammenkommen



- Regressionen zulassen
- Hoffnung nicht verstärken

„Ich bin es nicht wert“

Das Kind findet sich nicht liebenswert genug, um den anderen Elternteil zum Bleiben zu bewegen.



- Stärkung des Selbstwerts
- sichere Zuneigung
- besondere Aufmerksamkeit

Reaktionen der Kinder

Bedeutung von Scheidungssymptomen

- Reaktionen sind gesunde Spontan- und Erlebnisreaktionen
- Aktionen zur Wiedererlangung des psychischen Gleichgewichts

Mögliche Reaktionen:

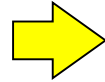
- Weinerlichkeit, depressive Verstimmung
- Aggression
- Schuldgefühle
- Ängste
- Lern- und Konzentrationschwierigkeiten
- psychosomatische Auffälligkeiten
- Regression
- sozialer Rückzug
- „Nicht-Reaktionen“, Überanpassung



Reaktionen

Unterstützung

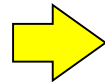
**Babyalter
2. & 3. Lebensjahr**



- Angst
- Schlafschwierigkeiten
- Entwicklungs-
rückschritte

- Tagesablauf beibehalten
- Körperkontakt
- verlässliche, konstante
- Bezugspersonen

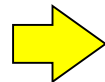
**Kindergarten- und
Vorschulkinder
(egozentrische
Perspektive)**



- Trauer
- Schuldgefühle

- Angst nehmen an der
Trennung schuld zu sein

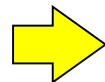
**Volksschulkinder
(subj. Perspektive)**



- Trauer, Hilflosigkeit
- Zorn
- Leistungsabfall
- Scham

- Entlastung im
Loyalitätskonflikt

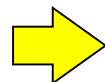
**Kinder ab ca. 10
Jahren**



- Übernehmen von
zu viel Verantwortung

- Gerechtigkeitssinn
achten
- Selbstwert stärken

Jugendliche



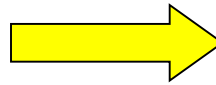
- überstürzte Ablösung

- Grenzen setzen
- loslassen

Reaktionen der Kinder

Reaktionen der Kinder sind abhängig:

- von der Persönlichkeit
- vom Alter
- vom Umfeld
- von den Stärken und Ressourcen



„Ob das Kind gestärkt durch diese Krisenzeit gehen kann, hängt in hohem Maße davon ab, wie die Eltern vor, während und nach der Trennung mit der Situation umgehen und welche Unterstützung alle Beteiligten bekommen.“



Was Kindern die Bewältigung der Trennung erleichtert

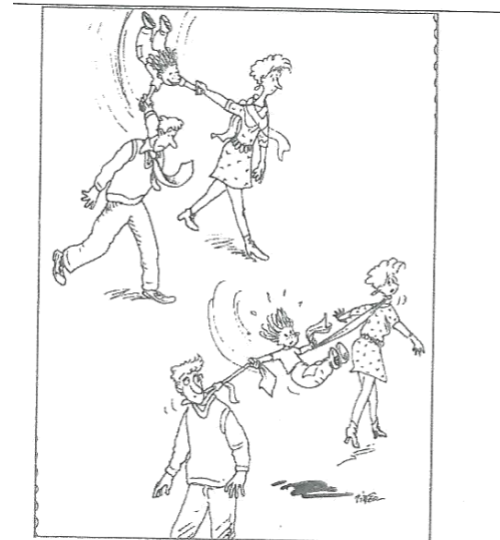


- Kontaktmöglichkeiten zu beiden Elternteilen
- Kooperative und konfliktarme Zusammenarbeit der Eltern
- realistische Bilder der Eltern: keine Idealisierungen und keine Abwertungen
- minimale Veränderungen in der Lebenswelt der Kinder
- verlässliches soziales Beziehungsnetz für Eltern und Kinder
- demokratischer Erziehungsstil der Eltern
- Faktoren, die in der Persönlichkeit des Kindes liegen
- Trennung von Paarebene und Elternebene
- Entspannung in der Nachscheidungsphase
- kaum/geringe Loyalitätskonflikte, sodass das Kind Mutter und Vater lieben darf

Elterliche Kooperation

Elterliche Kooperation (gemeinsame elterliche Verantwortung für das Wohlergehen der Kinder)

- Akzeptanz des Partners/der Partnerin in seiner/ihrer Elternrolle (kein Untergraben des anderen Elternteils)
- respektvolle Kommunikation über Erziehungsfragen
- geteilte Elternschaft



Positive Aspekte

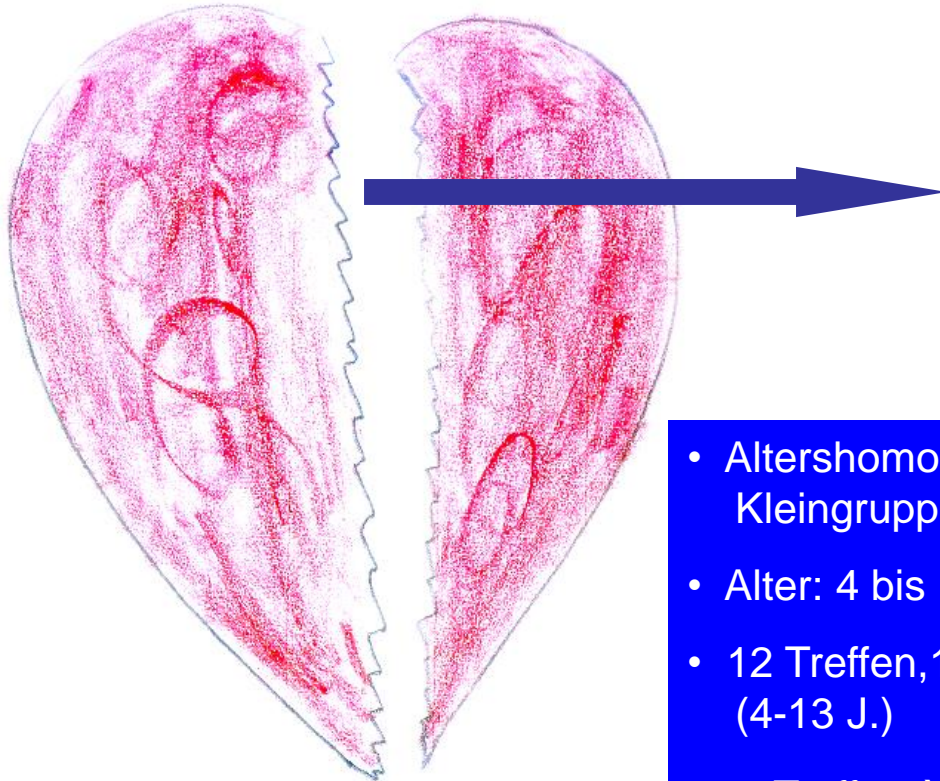
Stärken erwachsener Scheidungskinder

- Selbstständigkeit, Selbstbewusstsein
- Widerstandskraft
- Zugang zu Gefühlen; Empathie
- Leiden wird nicht verklärt
- Erfahrungen mit unterschiedlichen Lebensstilen
- Akzeptanz von Veränderungen
- Entscheidung für oder gegen Beziehung
- Wissen, dass professionelle Unterstützung Entlastung bringen kann



Schwierigkeiten unter denen Kinder leiden, sind oft nicht das Ergebnis der Scheidung, sondern das Ergebnis einer missglückten Scheidung!

Die RAINBOWS-Gruppe



Gruppenpädagogisches
Angebot für
Kinder/Jugendliche und
deren Eltern/-teile

- Altershomogene Kleingruppe
- Alter: 4 bis 17 Jahre
- 12 Treffen, 1x Woche (4-13 J.)
- 6 Treffen à 3 Std. (Youth, 14-17 J.)
- Themenbogen
- Methodenvielfalt

Drei Elterngespräche

- Information
- Austausch

Trennungsschmerz kann richtig weh tun...

Durch die Trennung oder Scheidung deiner Eltern können ziemlich viele Fragen auftauchen.

Es gibt auch andere Jugendliche, denen es genauso geht wie dir!

Bei RAINBOWS bekommst du Unterstützung!

In einer Gruppe von Gleichaltrigen hast du die Möglichkeit, dich mit deiner neuen Familiensituation auseinanderzusetzen.

Du kannst aber auch zu einem Einzelgespräch kommen!

RAINBOWS YOUTH – für Jugendliche von 13-17 Jahren

www.rainbows-youth.at





Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!