



## Kinder vor Belastungen durch Konflikte schützen

### – Dos und Don'ts

Ganz unabhängig davon, wie sich der andere Elternteil verhält, können Sie selbst einiges tun, um Ihre Kinder in einem angespannten Umfeld zu entlasten.



### Don'ts

Die fünf wichtigsten Dinge, die Sie auf jeden Fall vermeiden sollten:

<p><b>1</b> <b>Kinder nicht in elterliche Konflikte einbeziehen</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Streiten Sie sich nicht, wenn die Kinder mithören können.</li> <li>➤ Wenn es sich ein Streit vor den Kindern entwickelt, versuchen Sie ruhig zu bleiben und das Gespräch auf einen anderen Zeitpunkt zu verlegen.</li> <li>➤ Teilen Sie Ihren Kindern keine Details über Gerichtsverfahren mit.</li> </ul>
<p><b>2</b> <b>Keine abwertenden Äußerungen über den anderen Elternteil in Anwesenheit der Kinder</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Teilen Sie Ihren Ärger über den anderen Elternteil nicht mit Ihren Kindern.</li> <li>➤ Sprechen Sie, wenn Sie sich ärgern, direkt mit dem anderen Elternteil oder holen Sie sich fachliche Unterstützung.</li> <li>➤ Wenn Sie mit Freunden und Bekannte über Ihren Ärger reden, achten Sie darauf, dass Ihre Kinder nicht mithören.</li> </ul>
<p><b>3</b> <b>Nicht mit dem anderen Elternteil um die Zuneigung der Kinder konkurrieren</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Versuchen Sie nicht, sich die Zuneigung Ihrer Kinder zu sichern, indem Sie keine Grenzen mehr setzen, ihnen teure Geschenke machen oder spektakulären Unternehmungen mit ihnen machen. Dies führt langfristig zu Enttäuschungen bei den Kindern und Erziehungsproblemen.</li> <li>➤ Bauen Sie eine positive Beziehung zu Ihren Kindern auf, indem Sie sich Zeit für Ihre Kinder nehmen, Interesse zeigen und eine konsequente Erziehung aufrechterhalten.</li> </ul>
<p><b>4</b> <b>Kinder keine Botschaften an den anderen Elternteil übermitteln lassen</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Achten Sie darauf, dass Ihre Kinder nicht in eine Übermittlerrolle geraten. Dies kann Kinder überfordern und in schwierige Situationen bringen.</li> </ul>
<p><b>5</b> <b>Keine emotionale Unterstützung bei den Kindern suchen</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sagen Sie Ihrem Kind, wenn es Ihnen gerade nicht gut geht und Sie etwas Zeit für sich brauchen.</li> <li>➤ Vermeiden Sie es aber, Ihren Kindern mitzuteilen, <i>wie sehr</i> Sie unter dem Verhalten des anderen Elternteils leiden.</li> <li>➤ Besprechen Sie Ihre Sorgen mit anderen Erwachsenen oder suchen sie sich fachliche Unterstützung</li> </ul>

Gefördert vom:





## Dos

### Die fünf wichtigsten Dinge, wie Sie Ihre Kinder unterstützen können:

<p><b>1</b> <b>„Quality Time“ mit Kindern verbringen</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Schenken Sie Ihren Kindern regelmäßig Momente der vollen Aufmerksamkeit, sogenannte „Quality time“, ohne dass Sie nebenher andere Dinge erledigen.</li><li>➤ Lassen Sie Ihre Kinder (mit-)bestimmen, was sie zusammen machen.</li></ul>
<p><b>2</b> <b>Zuneigung der Kinder zum anderen Elternteil zulassen</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Lassen Sie Ihre Kinder sich ein eigenes Bild vom anderen Elternteil machen.</li><li>➤ Geben Sie Ihnen die Möglichkeit, Ihre Zuneigung gegenüber dem anderen Elternteil offen zu äußern. Reagieren Sie nicht eifersüchtig oder verletzt.</li><li>➤ Wenn Ihre Kinder von schönen Erlebnissen beim anderen Elternteil erzählen möchten, hören Sie einfach zu und freuen Sie sich mit Ihnen.</li></ul>
<p><b>3</b> <b>Wünsche der Kinder bei wichtigen Entscheidungen miteinbeziehen</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Erkundigen Sie sich bei wichtigen Entscheidungen nach den Wünschen Ihrer Kinder.</li><li>➤ Vermeiden Sie Überforderung und Loyalitätsdruck, indem Sie...<ul style="list-style-type: none"><li>○ Ihnen versichern, dass Sie ihre Wünsche einbeziehen wollen, am Ende aber die Erwachsenen die Entscheidung treffen und die Verantwortung tragen.</li><li>○ nicht versuchen, Sie von Ihren Vorstellungen zu überzeugen.</li><li>○ akzeptieren, wenn Ihr Kind sich nicht äußern möchte.</li></ul></li></ul>
<p><b>4</b> <b>Für sich selbst sorgen</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Um sich gut um Ihre Kinder kümmern und sie bei der Trennungsbewältigung unterstützen zu können ist es wichtig, dass es Ihnen selbst gut geht.</li><li>➤ Suchen Sie sich regelmäßig „Inseln im Stressmeer“, um wieder Kraft zu tanken.</li></ul>
<p><b>5</b> <b>Bei Belastungsanzeichen der Kinder frühzeitig fachliche Hilfe in Anspruch nehmen</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Nehmen Sie bei Belastungsanzeichen oder Verhaltensproblemen der Kinder möglichst frühzeitig fachliche Hilfe in Anspruch (z.B. bei niedergelassene Kinder- und Jugendpsychotherapeutinnen und -therapeuten oder Kliniken für Kinder- und Jugendpsychiatrie)</li></ul>

