



# STARK

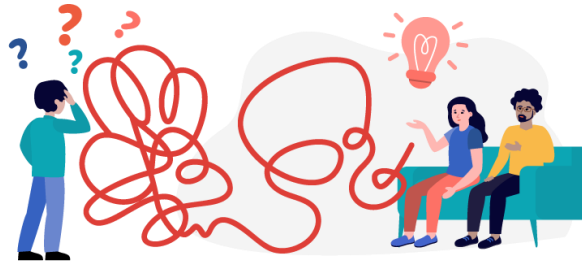
Streit und Trennung meistern  
Alltagshilfe, Rat & Konfliktlösung

[www.stark-familie.info](http://www.stark-familie.info)

Streit und Trennung meistern: Alltagshilfe, Rat und Konfliktlösung

## Kinder über die Trennung informieren – Der rote Faden

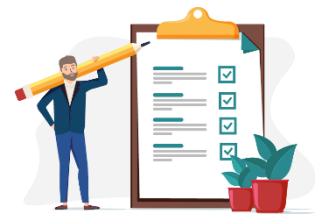
Die wichtigsten Schritte, wie Sie mit Ihren Kindern über die Trennung sprechen können.



1

### Gute Vorbereitung

- Machen Sie sich erste Gedanken dazu, welche Betreuungsregelung Sie sich für die Kinder nach der Trennung vorstellen können.
- Überlegen Sie sich, welche Informationen für Ihre Kinder besonders wichtig sind.
- Machen Sie sich schon einmal Gedanken, was Sie Ihren Kindern auf mögliche Fragen antworten wollen. Aber keine Sorge: Sie müssen nicht auf alle Fragen schon eine Antwort haben!



2

### Abstimmung mit dem anderen Elternteil

- Verständigen Sie sich vorab mit dem anderen Elternteil zu wichtigen Fragen, wie den Vorstellungen über die Betreuungsregelung und die nächsten Schritte.
- Bereiten Sie sich, wenn möglich, gemeinsam auf das Gespräch mit den Kindern vor und verständigen Sie sich über den Ablauf.
- Vereinbaren Sie Gesprächsregeln, um Streit vor den Kindern zu vermeiden.
- Überlegen Sie auch gemeinsam, was Sie Ihren Kindern auf mögliche Nachfragen antworten wollen.



3

### Wahl des Zeitpunkts



- Wählen Sie einen Zeitpunkt, an dem Sie genug Zeit und Ruhe haben.
- Am besten findet das Gespräch nicht unmittelbar vor dem Zubettgehen statt, damit die Kinder ausreichend Zeit haben, Fragen zu stellen, über das Gesagte nachzudenken und Trost und Nähe zu suchen, wenn sie traurig oder verunsichert sind.

Gefördert vom:



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend



4

## Was beim Gespräch wichtig ist

- Sprechen Sie die Trennung offen an.
- Beschreiben Sie möglichst konkret, was sich für Ihre Kinder im Alltag ändert.
- Benennen Sie möglichst genau die nächsten Schritte.
- Betonen Sie, was für Ihre Kinder gleichbleibt.
- Ermutigen Sie Ihre Kinder, Fragen zu stellen.
- Erkundigen Sie sich nach den Wünschen Ihrer Kinder und geben Sie ihnen Möglichkeiten, über Veränderungen, die sie betreffen, mitzubestimmen.
- Zeigen Sie Verständnis für die Reaktionen Ihrer Kinder. Trösten Sie sie und seien Sie für sie da.



5

## Was vermieden werden sollte

- Machen Sie Ihren Kindern keine Versprechungen, die Sie nicht halten können.
- Geben Sie Ihren Kindern nicht das Gefühl, schuld an der Trennung zu sein.
- Vermeiden Sie es, Ihre Kinder mit Ihren Sorgen, negativen Gefühlen und Konflikten zu belasten.
- Streiten Sie sich nicht vor den Kindern. Achten Sie auf die vereinbarten Gesprächsregeln.
- Machen Sie den anderen Elternteil vor den Kindern nicht schlecht, auch wenn sie oder er Sie möglicherweise sehr verletzt hat.



**Für Kinder ist es wichtig, eine positive Beziehung zu beiden Eltern aufrecht erhalten zu können. Probleme mit dem anderen Elternteil sollten Sie deshalb nie mit Ihren Kindern besprechen, sondern mit anderen Erwachsenen, wenn die Kinder nicht dabei sind.**

6

## Weitere Gespräche

**Die Verarbeitung der Trennung und die Anpassung an die vielen Veränderungen im Alltag brauchen Zeit.**

- Nehmen Sie sich die Zeit, neue Regelungen wiederholt zu erklären.
- Haben Sie ein offenes Ohr für Fragen Ihrer Kinder.
- Erkundigen Sie sich auch von sich aus immer mal wieder, wie es den Kindern mit der Situation geht.
- Seien Sie bei Kummer für sie da.



Gefördert vom:



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend