

# Trennung/Scheidung – wenn Kinder leiden

**Bei einer Trennung oder Scheidung eines Paares wird das Leben des Kindes nachhaltig beeinflusst und läuft Gefahr, Schaden zu nehmen. Aus der Sicht des Kinderschutzes ist die Schaffung eines beruhigenden und sicheren Rahmens unabdingbar. Insbesondere Vater und Mutter müssen alles daran setzen, damit das Kind aus den elterlichen Konflikten und Streitereien herausgehalten wird.**

Lysiane Fellay (dt. Text Karin Gruber)

Nahezu jede zweite Ehe wird heutzutage geschieden. Im Gegensatz zu früher scheint das bei der Bevölkerung auf immer grössere Akzeptanz zu stossen und auch in Sachen Rechtsprechung und familiäre Entwicklung fast schon im Normbereich zu liegen. Und trotzdem ist die Situation für die betroffenen Familien alles andere als einfach. Eine Scheidung ist für alle Familienmitglieder eine schmerzhafteste Erfahrung. Die Stimmung in der Familie wird mit Gefühlen der Angst, Unsicherheit und Schuld durchmischt. Auch an den Kindern geht eine solche Erfahrung nicht sang- und klanglos vorbei – oftmals leiden sie darunter.

In der Regel fällt es den Kindern schwerer zu akzeptieren, dass ihre Eltern sich trennen. «Studien weisen darauf hin, dass Kinder auch noch Jahre nach der Trennung oder Scheidung ihrer Eltern darauf hoffen, dass diese wieder zusammenfinden», erklärt Dr. Romaine Schnyder, Direktorin des Zentrums für Entwicklung und Therapie des Kindes und Jugendlichen (ZET). In diesem kantonalen Zentrum werden in sechs Regionalstellen rund 4500 Kinder von einem interdisziplinären Team betreut. Die Gründe für eine Betreuung sind unterschiedlich. Oftmals stehen sie mit der Trennung oder Scheidung der Eltern im Zusammenhang.

## Informieren und schützen

Bei einer Trennung ist es wichtig, dass die Eltern zuerst einmal die Grundzüge der neuen Familienorganisation festlegen. Erst danach sprechen sie mit ihrem Kind darüber und informieren es klar über die neue Situation, wobei möglichst kein Platz für Unklarheiten gelassen wird. «Man muss den Kindern sagen, dass Mama und Papa sich trennen. Es ist zudem wichtig, dem Kind zu erklären, wie sein Alltag fortan ablaufen wird (wo es schlafen wird, wann es den anderen Elternteil sieht, wo welcher Elternteil wohnt, wo es zur Schule gehen wird usw.). Da eine Trennung oder Scheidung der Eltern für Kinder in der Regel sehr destabilisierend wirkt, ist es zentral, dass die Eltern dem Kind durch eine klare Beschreibung des Alltags Sicherheit geben», hält Romaine Schnyder fest und betont, dass mit dem Kind gemäss seinem Alter und seinem Entwicklungsstand gesprochen werden muss. Die Psychologin rät den Eltern, ihrem Kind zu erklären, dass auch die Eltern eine schwierige Phase durchmachen, in der sie manchmal traurig, hilflos oder wütend sein werden. Gleichzeitig sei es

## Wie kann man einem Kind helfen, mit der Trennung klarzukommen?

- Geben Sie ihm Geborgenheit und Sicherheit. Trösten Sie das Kind und nehmen Sie es in den Arm.
- Sprechen Sie mit dem Kind gemäss seinem Alter.
- Informieren Sie das Kind klar über die Situation und sagen Sie ihm, was nun auf es zukommen wird.
- Sagen Sie ihm, dass seine Eltern seine Eltern bleiben werden.
- Nehmen Sie ein Buch zu diesem Thema zu Hilfe, um dem Kind die Trennung oder Scheidung und ihre Folgen zu erklären.

für die Kinder wichtig zu wissen, dass die Eltern als Erwachsene die nötigen Mittel und Wege kennen, um die Situation in den Griff zu bekommen. Recht häufig wird sich das Kind verantwortlich fühlen und sich die Schuld an der Trennung

mit psychosomatischen Symptomen wie Bettnässen reagieren. Verhaltens-, Lern- und Entwicklungsstörungen können Gefühle der Angst und der Verunsicherung ausdrücken. Den Eltern fällt es oftmals schwer, damit klarzukommen.

er Region, an einen Psychiater oder an das SIPE-Zentrum ihrer Region wenden. Dort werden sie ein offenes Ohr finden, aber auch Ratschläge bekommen, wie sie am besten mit dieser Situation umgehen», unterstreicht die Psychologin und Psychotherapeutin Therese Zenhäusern und präzisiert, dass es oftmals besser sei, vorausschauend zu handeln, um zu verhindern, dass eine Situation aus dem Ruder läuft. Das Verhalten der Eltern spielt eine Schlüsselrolle für das Wohl des Kindes. «Die Eltern müssen einander gegenüber eine neutrale Haltung einnehmen, sich nicht vor dem Kind kritisieren oder beschimpfen. Es ist nicht die Trennung oder Scheidung an sich, die sich langfristig negativ auf die Kinder auswirken wird, sondern die ständigen Streitigkeiten, die sich über die Trennung hinaus abspielen», präzisiert Romaine Schnyder. «Wenn ein Elternteil das Kind zu spät zum anderen Elternteil vorbeibringt, sollte dies nicht in Anwesenheit des Kindes thematisiert werden», fährt Romaine Schnyder fort.

Ist die Situation zwischen den Eltern sehr konfliktgeladen, kann es hilfreich sein, eine externe Fachinstanz beizuziehen wie beispielsweise das Amt für Kinderschutz (Regionalstellen in Visp und Brig). Studien zeigen, dass Kinder – wenn die Trennung oder Scheidung von den Eltern gut gehandhabt wird – nach rund zwei Jahren die Verunsicherung überwinden und die psychosoziale Entwicklung wieder normal abläuft.

## Ein schlecht geregelter Konflikt der Eltern kann der Gesundheit des Kindes schaden

*Schlechtere Schulnoten, sozialer Rückzug, Aggressivität, Verlust des Selbstvertrauens... Kinder, die mit einer Trennung ihrer Eltern konfrontiert sind, zeigen deutliche Reaktionen und verleihen ihrem Leid Ausdruck. Werden die Kinder von einem Elternteil gegenüber dem anderen instrumentalisiert, können sie psychische Störungen entwickeln. Gewisse Eltern schaffen es nicht, die Kinder aus ihren Streitereien herauszuhalten. Sie kritisieren den anderen Elternteil offen in Anwesenheit der Kinder oder weisen ihnen eine inadäquate Rolle zu. Einige Kinder werden zum Partnerersatz, während andere gar die Elternrolle übernehmen. In solchen Situationen sollte unbedingt eine Fachperson zu Rate gezogen werden (z.B. ZET, Psychologin, Psychiater), um Lösungen zu finden und die Situation wieder ins Lot zu bringen. «Wenn sich die Situation auf der Ebene stabilisiert und verbessert, wirkt sich das in der Regel auch positiv auf die Kinder aus», unterstreicht Romaine Schnyder. Es ist äusserst wichtig, dass die Kinder nicht in Konflikte zwischen den Eltern bezogen werden. Jeder Elternteil kann das Kind unterstützen, indem er mit ihm besondere Momente teilt. «Sie können zusammen ein Buch lesen, gemeinsam kochen, einen Spaziergang machen», erklärt Romaine Schnyder. Sie fordert die Eltern auf, dem Kind immer wieder Geborgenheit und Sicherheit zu geben.*

**Kontaktieren Sie eine Fachperson, wenn Sie bei Ihrem Kind Folgendes feststellen:**

- Leistungsabfall, schlechtere Schulnoten
- sozialer Rückzug
- Trauer, depressives Verhalten
- Aggressivität
- verändertes Sozialverhalten
- negative Verhaltensveränderungen, die über mehrere Wochen oder Monate andauern

seiner Eltern geben. «Die Eltern müssen das Kind beruhigen und ihm klar zu verstehen geben, dass es nicht der Grund für die Trennung ist und es diesbezüglich nichts falsch gemacht hat», fährt die Direktorin des ZET fort.

## Eltern- und Kindesebene nicht vermischen

Bei einer Trennung der Eltern gerät das Leben der Kinder nicht selten aus den Fugen. «Ich treffe viele Familien, die gerade eine Trennung durchmachen. Die Kinder leiden unter dieser Situation. Ich sehe Kinder, die einen plötzlichen schulischen Leistungsabfall aufweisen, die Trennungssängste entwickeln oder

Sie müssen nicht nur ihre eigene Trennung verkraften, mit Streit und Konflikten zurechtkommen, ihre Traurigkeit und Wut handhaben, sondern auch mit den Reaktionen des Kindes umgehen», unterstreicht Therese Zenhäusern, Regionalleiterin des ZET Brig. «Für die Erwachsenen kann das Verhalten des Kindes eine grosse Herausforderung darstellen. Die Kinder verlangen nach mehr Aufmerksamkeit und Sicherheit. Wenn die Eltern mit der Trennungssituation nicht zurechtkommen, ist es wichtig, Hilfe zu suchen. Sie können sich z.B. an ihren Hausarzt, an einen Psychologen, an das Zentrum für Entwicklung und Therapie des Kindes und Jugendlichen (ZET) ih-

### NÜTZLICHE BÜCHER

**Vorschulalter/schulpflichtige Kinder:**  
Scheidung auf Dinosaurisch: Laurence Kransny Brown & Marc Braun

**Schulpflichtige Kinder:**  
Wir sind immer für Dich da! Wenn Mama und Papa sich trennen: Harriet Grundmann

### PARTNER

ADDITION | VALAIS  
SUCHT | WALLIS  
www.sucht-wallis.ch

Gesundheitsförderung  
Wallis  
www.gesundheitsförderungwallis.ch

Department für Gesundheit, Soziales und Kultur  
Dienststelle für Gesundheitswesen  
CANTON DU VALAIS  
KANTON WALLIS  
www.vs.ch/gesundheit