



# Trennung und Scheidung – so unterstützen Sie Ihre Kinder



**Wenn Eltern sich trennen, ist das eine belastende Erfahrung für alle Familienmitglieder. Die folgenden Informationen sollen Ihnen Unterstützung bieten. Denn auch wenn Sie sich trennen oder scheiden lassen, Eltern bleiben Sie Ihr Leben lang.**

## Wie ist die Situation für Kinder?

Die meisten Kinder erleben die Trennung der Eltern als Erschütterung. Fast alle Kinder wünschen, dass sich die Eltern versöhnen und wieder zusammenleben. Sie haben beide Elternteile gern und sind hin- und hergerissen. Die Kinder können bedrückende Gefühle wie Schmerz, Angst, Wut oder Schuldgefühle entwickeln. Stellen Sie sich auf solche Reaktionen ein und versuchen Sie, diese Gefühle auszuhalten, ihnen Raum zu geben und sie zu verstehen. Die Trennung oder Scheidung muss **nicht negative Auswirkungen auf die Entwicklung der Kinder haben**. Dafür ist es wichtig, dass Sie Ihre **Kinder gut im Blick behalten**.



## Was Sie als Eltern tun können

- Geben Sie sich und Ihren Kindern **Zeit und Raum, um zu lernen**, mit diesen grossen Veränderungen umzugehen.
- Erklären Sie Ihren Kindern, dass sie **in keiner Weise schuld** daran sind, dass Sie sich trennen. Reden Sie altersangemessen offen über die Gründe der Trennung.
- Sagen Sie Ihren Kindern, dass Sie als Vater und Mutter versuchen wollen, weiterhin **miteinander wichtige Fragen gemeinsam zu besprechen**.
- Lassen Sie Ihre Kinder **wenn immer möglich mitreden, wenn es um Themen geht**, die sie auch betreffen (beispielsweise die Wohnform). Dazu hilft es, wenn Sie sich zuvor mit dem anderen Elternteil absprechen.
- Gerade in dieser Zeit benötigen Ihre Kinder **besondere Zuwendung** von Ihnen beiden. Es ist wichtig, dass Sie als Mutter oder Vater Zeit mit den Kindern verbringen und offen für ihre Anliegen sind.
- Erlauben Sie Ihren Kindern **regelmässige Kontakte mit dem anderen Elternteil** und engagieren Sie sich, dass diese zustande kommen. Zum Beispiel indem Sie Ihre Kinder zum anderen Elternteil bringen.
- Geben Sie **wesentliche Informationen an den anderen Elternteil** weiter, beispielsweise über besondere Begebenheiten aus der Schule.
- Lassen Sie den **anderen Elternteil selber entscheiden**, wie er Vater bzw. wie sie Mutter sein will; suchen Sie nur bei grösseren Uneinigkeiten das Gespräch.
- Akzeptieren Sie, dass gewisse **Turbulenzen und Unstimmigkeiten entstehen**, wenn Ihre Kinder an zwei Wohnorten leben. Für Kinder ist das nicht immer einfach, da kann es auch zu temporären Verhaltensänderungen kommen. Dies ist kein Zeichen, dass es ihnen am anderen Ort schlecht geht.
- Erlauben Sie Ihren Kindern, den **anderen Elternteil gern zu haben** und das offen zeigen zu dürfen. Achten Sie auch darauf, dass sich Ihre Kinder **frei äussern dürfen**, ohne dass Sie dies gegen den anderen Elternteil verwenden.
- **Ziehen Sie Ihre Kinder nicht in einen elterlichen Streit hinein.**
- **Informieren Sie Bezugspersonen Ihrer Kinder**, wie Lehrpersonen, über die bevorstehenden Veränderungen. Es hilft, wenn Sie sich zuvor **mit dem anderen Elternteil absprechen**.

## Wie reagieren Kinder nach Alter?

Folgende Tipps von Entwicklungspsychologe Wassilios Fthenakis und Kinderarzt Remo Largo können Ihnen helfen, auf die Gefühle Ihrer Kinder einzugehen und ihr Selbstwertgefühl zu stärken. Es sind aber nur Orientierungshilfen. Jedes Kind ist anders.

### Kinder im Alter von 0 bis 2.5 Jahren

Zu beobachten ist ein irritiertes, weinerliches Verhalten, Rückzug, ängstliches Verhalten gegenüber Fremden und ein Sich-Klammern an bekannte Personen. In diesem Alter erschüttert eine Trennung oder Scheidung die erst im Ansatz entwickelte Beziehung zu den Eltern.

**Empfehlung:** Regelmässige Kontakte zu beiden Elternteilen sollten beibehalten werden, wenn auch nur für wenige Stunden. So können Verlustängste der Kinder abgebaut werden.

### Kinder im Alter von 2.5 bis 3 Jahren

Die Kinder zeigen meist deutliche Verhaltensänderungen wie z. B. Trennungsängste, Aggressivität und Trotzverhalten. Die Kinder haben ganz konkrete Ängste und Fragen zu ihrer Situation. Sie realisieren, dass sie von den Eltern abhängig sind.

**Empfehlung:** Den Kindern ausreichende, kindgerechte Erklärungen zum Weggang eines Elternteils geben. Regelmässige Kontakte zu beiden Elternteilen sollten beibehalten werden.

### Kinder im Alter von 3 bis 5 Jahren

Die Symptome sind ähnlich wie jene in der vorherigen Altersstufe, aber intensiver. Es kann auch zu Symptomen wie Einnässen, Bauch- oder Kopfschmerzen kommen. Die Kinder denken oft, dass sie die Ursache des Weggangs sind. Daraus können Schuldgefühle entstehen. Einige Kinder verhalten sich deshalb überangepasst. Wenn sie realisieren, dass sie dennoch nicht wieder zusammenkommen, kann sich die Wut gegen einen oder beide Elternteile oder auch gegen aussenstehende Betreuungspersonen richten.

**Empfehlung:** Den Kindern ausreichende, kindgerechte Erklärungen zum Weggang eines Elternteils geben. Regelmässige Kontakte zum anderen Elternteil ermöglichen. Dies hilft dem Kind, sich an die neue Situation zu gewöhnen.

## **Kinder im Alter von 5 bis 6 Jahren**

Zu beobachten sind insbesondere erhöhte Ängstlichkeit und Aggression, verstärktes Weinen und Trennungsängste. Die Reaktionsmuster sind aber sehr unterschiedlich. Es gibt auch Kinder, die ihre Gefühle nicht offen zeigen.

**Empfehlung:** Die Eltern sollten ihr ausdrückliches Einverständnis geben, dass das Kind eine gute Beziehung zum andern Elternteil haben darf.

## **Kinder im Alter von 6 bis 9 Jahren**

In diesem Alter sind tiefe Trauer und Hilflosigkeit der Kinder die herausragenden Merkmale. Die Kinder sind zu alt, um ihre Ängste oder Schuldgefühle durch impulsives Verhalten abzubauen. Die widersprüchlichen Gefühle wie Wut und Liebe gegenüber derselben Person können sie belasten. Es kann zu Leistungseinbrüchen in der Schule, Verhaltensauffälligkeiten und Schwierigkeiten im Umgang mit Gleichaltrigen kommen. Das Kind realisiert, dass seine Gefühle nicht unbedingt mit jenen der Erwachsenen übereinstimmen. Zum Beispiel wird die Freude über die Begegnung mit dem Vater von der Mutter nicht unbedingt geteilt.

**Empfehlung:** Es sollte vermieden werden, von Kindern eine Entscheidung zu fordern, die den anderen Elternteil benachteiligt oder sogar ausgrenzt, z.B. durch Fragen wie: «Gell, du möchtest nicht noch länger in die Ferien mit deiner Mutter?»

## **Kinder im Alter von 9 bis 12 Jahren**

Andauernde, intensive Streitereien der Eltern können Depressionen, ein niedriges Selbstwertgefühl sowie schulische Schwierigkeiten für Kinder zur Folge haben. Sie versuchen zu verstehen, wer von den Eltern der Hilfloser und wer der Schuldigere ist, und ergreifen oft Partei. Kinder vergleichen in diesem Alter ihre Familiensituation oft mit anderen Familien. Daraus kann sich ein Gefühl von Scham entwickeln, wenn niemand im Umfeld eine Trennung/Scheidung miterlebt hat.

**Empfehlung:** Die Kinder sind in diesem Alter besonders auf emotionale Unterstützung angewiesen. Auch ist es wichtig, die Schutzfaktoren der Kinder aufzubauen, zum Beispiel durch ein Hobby, bei dem die Kinder ihr Selbstwertgefühl stärken können.

## **Kinder im Alter von 12 bis 15 Jahren**

Jugendliche reagieren in diesem Alter oft sehr heftig auf die Trennung ihrer Eltern. Dazu gehören Gefühle wie Zorn, Trauer, Schmerz, Scham und das Gefühl, verlassen worden zu sein. Einige Jugendliche übernehmen zu viel Verantwortung, indem sie einfühlsam auf die Belastungen ihrer Eltern eingehen (Parentifizierung). Als Folge davon können die normalen Schritte zur Ablösung unterbleiben. Andere Jugendliche lösen sich überstürzt ab und fühlen sich in Gruppen von Gleichaltrigen geborgen.

**Empfehlung:** Auch in dieser Situation brauchen die Kinder beide Elternteile als Ansprechpartner und Orientierung. Versuchen Sie beide für Ihr Kind da zu sein.

## **Kinder im Alter von 15 bis 18 Jahren**

Die Pubertät ist auch ohne Trennung der Eltern eine schwierige Lebensperiode. Gleichaltrige werden immer wichtiger für das Wohlbefinden der Jugendlichen, es kommt zu Distanz zu den Eltern. Bei einer Trennung kann es zu Loyalitätskonflikten gegenüber den Eltern kommen.

**Empfehlung:** Es ist wichtig, sich selbst zu bleiben und auch Gefühle wie Trauer zu zeigen. Wenn Jugendliche erleben, wie Eltern mit unangenehmen Gefühlen und der Trennung gut umgehen, kann dies für sie eine positive Erfahrung sein. Da die Eltern vorleben, wie man schwierige Lebenssituationen meistern kann.

 **Auch wenn Sie sich als Paar trennen, Eltern bleiben Sie ein Leben lang.**

## **Wenn es Ihnen zu viel wird**

Getrennte oder sich trennende Eltern, die sich möglichst gut über die Bedürfnisse der Kinder verständigen möchten, erhalten in den Kinder- und Jugendhilfzentren (kjz) Unterstützung durch eine Fachperson. Eltern können sich bei Fragen zu Erziehung, Entwicklung und familiären Beziehungen sowie bezüglich der Umsetzung von Betreuungs- und Umgangsregelungen beraten und begleiten lassen.

## Zusätzliche Informationen (Auswahl)

kjz-Informationsblatt «**Trennung und Scheidung – was Eltern regeln müssen**»

Unterstützung sowie das Merkblatt Vaterschaft, Unterhalt und elterliche Sorge: [www.zh.ch/eltern-in-trennung](http://www.zh.ch/eltern-in-trennung)

Weitere Informationen zum Thema Trennung und Scheidung:  
[www.fuerslebengut.ch/trennung-scheidung](http://www.fuerslebengut.ch/trennung-scheidung)

Elternkurse für Eltern in Scheidung oder Trennung:  
«Eltern bleiben» und «Einmal Vater, immer Vater»  
[www.zh.ch/kjz-veranstaltungen](http://www.zh.ch/kjz-veranstaltungen)

Für verheiratete Paare: Musterformulare für Scheidungsverfahren beim Gericht. [www.gerichte-zh.ch](http://www.gerichte-zh.ch)

Elternbildung Schweiz: Streiten ja – aber fair  
[www.elternbildung.ch](http://www.elternbildung.ch) → zu unserem Shop

Dieses Infoblatt entstand in Anlehnung an die Materialien der Bildungs- und Kulturdirektion, Erziehungsberatung Bern.

**Wir unterstützen Sie.**

Die Kinder- und Jugendhilfzentren (kjz) beraten Eltern bei Fragen zur Erziehung und Entwicklung ihrer Kinder und zum Familienalltag.  
[www.kjz.zh.ch](http://www.kjz.zh.ch)

