



Kasseler
Familien
Beratung

Wenn Deine Eltern sich trennen

Wenn Deine Eltern sich in letzter Zeit getrennt haben, hat sich für Dich viel geändert. Vielen anderen Kindern in Kassel, auch in Deinem Kindergarten oder in Deiner Schulklasse, geht es auch so. In so einer Situation ist es nicht einfach, manchmal fühlt man sich allein oder richtig schlecht. Mit anderen darüber reden fällt oft schwer, obwohl es helfen kann mit all den Gefühlen, die in einem hochkommen, umzugehen. Vielleicht kann dieser Brief Dir helfen, mit Deinen eigenen Stimmungen klarer zurecht zu kommen.

Wir freuen uns auf Eure Rückmeldung.

Herzlichst,

Das Team der
Erziehungsberatungsstelle

Du erreichst uns Kasseler Familienberatungszentrum
Hinter der Komödie 17
34117 Kassel

Telefon 0561. 78449-0
Fax 0561. 7844921
E-Mail familienberatungszentrum@netcomcity.de
Internet www.familienberatungszentrum.de

Sprechzeiten Mo.-Do. 08.30 - 12.00 Uhr
14.00 - 17.00 Uhr
Freitag 08.30 - 12.00 Uhr

Straßenbahn Linie 4, 7 und 8, Haltestelle Karthäuser Straße

Du glaubst, dass Deine Eltern doch zusammengehören, aber sie sehen es anders, denn sie haben viel Streit miteinander. Dass Dein Vater oder Deine Mutter ausziehen will oder schon ausgezogen ist, ohne Dich zu fragen, macht dich vielleicht ganz wütend und traurig. Deine Familie wird sich jetzt für immer verändern und Du kannst nichts daran ändern. Darüber bist Du vielleicht manchmal verzweifelt und verstehst die Welt nicht mehr.



Bei allem was passiert, vergiss nicht, wenn Deine Eltern sich trennen, sie bleiben Dir immer als Eltern erhalten - bis sie steinalt sind - **denn beide lieben Dich, so gut sie es können.**

Übrigens, wenn Du Lust hast, mit anderen Kindern zusammen über alles, was in letzter Zeit los war, zu reden, kannst Du Dich in der Familienberatungsstelle melden. (E-mail: familienberatungszentrum@netcomcity.de, Telefon: 78449-0) Wir haben **Kindergruppen**, wo Ihr zusammen spielen, basteln und reden könnt. Vielleicht würde es Spaß machen und außerdem tut es gut zu hören, wie andere Kinder mit der Trennung ihrer Eltern umgehen. Wenn Du möchtest, kannst Du aber auch ein Gespräch ganz für Dich allein oder mit Deinen Eltern bei uns bekommen.

Das Team der Erziehungsberatungsstelle

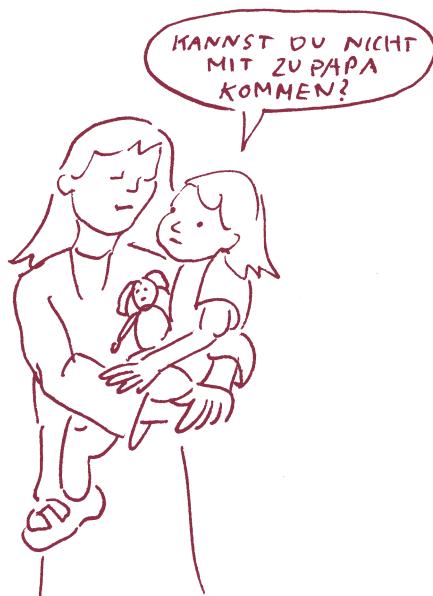
Ps. Es gibt auch viele gute Kinderbücher zu diesem Thema.

Wenn Deine Eltern sich später scheiden lassen wollen, heißt das, dass sie zum Gericht gehen müssen und vor einem Familienrichter erklären, dass ihre Ehe richtig zu Ende ist. Sie erklären dabei auch, wie sie mit der Erziehung ihrer Kinder in der Zukunft umgehen wollen. **Denn Deine Eltern bleiben weiterhin miteinander verbunden, weil sie Dich haben und Deine Eltern bleiben.** Bis dahin hast Du Dich ein bisschen an Eure neue Art von Familie gewöhnt. Vielleicht hat inzwischen auch ein Elternteil von Dir einen neuen Freund oder Freundin, mit der Du auch die Wochenenden verbringst. Deine beiden Zuhause sind Dir inzwischen vertraut. Du verbringst Deine Ferien abwechselnd bei Deinen Eltern und ihr habt einen Plan, wie sie mit Dir die Feiertage und Deinen Geburtstag feiern.



Vielleicht haben Dein Vater oder Deine Mutter schon eine neue Wohnung. Wenn es Deine Eltern hinkriegen, sollst Du auch da hin gehen, und auch dort essen und schlafen. Dazu hast Du vielleicht gar keine Lust. Aber nur so kannst Du Deinen Vater oder Deine Mutter wieder sehen. Das macht Dein Herz manchmal schwer. Die ersten Male in der neuen Wohnung kann es ganz schön komisch sein, aber von Woche zu Woche wird es Dir dort besser gehen: JETZT hast Du zwei Zuhause. Das wolltest Du zwar so nicht, aber vielleicht hat es ja auch was.

Wenn Du ein zweites neues Zuhause hast, wie soll das gehen, wenn Du gerne Deine Freunde auch mit dahin nehmen willst? Rede mit Deinen Eltern. Es wird vielleicht ein bisschen komisch sein, das Deinem Freund oder Deiner Freundin zu erzählen, aber vielleicht kennen sie das auch, nur haben sich noch nicht getraut, Dir das zu sagen. Probiere es aus. In Deiner Zweitwohnung brauchst Du natürlich auch Spielsachen von Dir und ein kuscheliges Bett. Dafür werden Deine Eltern hoffentlich sorgen.



Manche Eltern tun sich nach der Trennung sehr schwer mit ihren eigenen Gefühlen. Sie streiten sich immer, auch vor Dir und kriegen es nicht hin, Dich daraus zu lassen. Du willst das alles nicht mitkriegen, denn helfen kannst Du ihnen nicht. Alles was Du willst ist, Deinen Vater, Deine Mutter weiterhin zu sehen, mit ihm oder ihr zu spielen, Zeit zusammen zu haben und wieder zur Ruhe zu kommen. Hab' Geduld mit Deinen Eltern. Sie kämpfen auch mit ganz schweren, blöden Gefühlen. Manchmal weinen sie den ganzen Tag oder sie explodieren wie eine Rakete wegen gar nichts. Denk daran, das hat **mit Dir gar nichts zu tun**. Auch Eltern brauchen ihre Zeit um alles, was neu ist, zu verkraften.

Vielleicht hast Du manchmal das Gefühl, dass Du Schuld daran bist, dass Deine Eltern sich trennen, denn Du bist ab und zu ganz schön frech gewesen. ABER das ist OK und normal - denn Du bist ein Kind. Auch Du sollst Deine Gefühle zeigen können. Mit Deinen Eltern kannst Du auch ruhig darüber reden. Nur so sorgst Du dafür, dass Du diese hässlichen Gefühle nicht wie einen schweren Stein mit Dir herumtragen musst. Deine Eltern trennen sich, weil sie sich nicht mehr verstehen und über viele Sachen andere Meinung sind. An ihrer Trennung bist **Du** nicht schuld.