



Tipps für Familien in Trennung

Gerade Familien, die von der Trennung oder Scheidung betroffen sind, erleben durch das Wegfallen sozialer Strukturen, wie sie z.B. Kindergarten, Schule oder Vereine bieten, zusätzliche Belastungen. Dies spüren im Besonderen auch Kinder und Jugendliche.

Wir möchten Ihnen Impulse geben, die Sie in dieser mehrfach herausfordernden Zeit unterstützen sollen.

- Ermöglichen Sie Ihrem Kind Kontakt zum nicht im Haushalt lebenden Elternteil über Telefonate, das Senden von Nachrichten und Bildern, Sprachnachrichten und Videotelefonie. Sollte es Ihrem Kind noch nicht alleine möglich sein, helfen Sie ihm Kontakt herzustellen. Ihr Kind macht sich sicherlich Gedanken oder hat vielleicht Sorgen und Ängste, wie es Mama oder Papa jetzt geht. Auch einen Brief oder eine Postkarte zu schreiben, eine Zeichnung oder sich gegenseitig ein Foto zu schicken, ist eine schöne Möglichkeit, um einer liebevollen und verlässlichen Verbindung Ausdruck zu geben.
- Wenn Sie noch zusammenleben, versuchen Sie Streit zu vermeiden. Angespannte und „schweigende“ Familiensituationen sind für Sie und auch für Ihr Kind stressig (und auch Ihr Immunsystem leidet)! Halten Sie sich - soweit es möglich ist - in getrennten Räumen auf und spielen, basteln, malen und beschäftigen Sie sich abwechselnd mit Ihrem Kind, wenn es gemeinsam nicht mehr gehen sollte. Ihr Kind freut sich über Ihre besondere Zuwendung und Aufmerksamkeit. Spielen und kreatives Gestalten tut auch Ihnen gut!
- Falls Sie gerade in der Trennungsphase sind, nutzen Sie bitte die Corona-Situation nicht als „Notlüge“ für Ihre Familiensituation. Sie haben jetzt vielleicht sogar mehr Zeit sich zu überlegen, was Sie Ihrem Kind über die Entscheidung, sich zu trennen mitteilen möchten. Falls Sie Ihr Kind selbst betreuen, haben Sie auch mehr Zeit erste Reaktionen wahrzunehmen und auf die Bedürfnisse Ihres Kindes adäquat zu reagieren.
- Gerade kollektive Krisenzeiten sind eine Chance, die eigenen Probleme und Konflikte etwas in den Hintergrund zu rücken und dem Bedeutung zu geben, was wirklich wichtig und schützenswert ist. Ihre Kinder sind es in jedem Fall! Vielleicht finden Sie sogar eine bessere Gesprächsbasis mit dem Vater/der Mutter Ihres Kindes. Einen Versuch wäre es wert.

Im Regenbogen ist jede Farbe der anderen gleichwertig. Gemeinsam mit den anderen Farben bilden sie ein Ganzes. So ist jeder Einzelne gleichermaßen wichtig. Der Regenbogen vereint Gegensätze – Sonne und Regen – und verbindet sie.

Als Symbol steht er für Aufbruch, Veränderung und Frieden und gilt als Zeichen der Toleranz und Akzeptanz, der Vielfalt von Lebensformen und der Hoffnung. Das Symbol des Regenbogens stärkt unsere Zuversicht!

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen und Ihren Kindern eine konstruktive Zeit und hoffen, dass Sie und wir alle aus dieser Krise gestärkt und gesund hervorgehen!!

Ihr RAINBOWS-Team