STARK
Streit und Trennung meistern
Alltagshilfe, Rat & Konfliktlösung
www.stark-familie.info

Übergaben und Wechsel gestalten

Die Wechsel zwischen den Eltern sind für viele Kinder herausfordernd. Hierfür gibt es viele Gründe, wie entwicklungsbedingte Trennungsangst von Kindern, eine angespannte Situation zwischen den Eltern oder Unsicherheiten beim Kind, wie es sich am besten verhalten soll. Folgende Schritte können dazu beitragen, dass die Wechsel für alle Beteiligte positiv verlaufen können.

1 Verlässliche Abläufe schaffen

- Klare, verlässliche Abläufe einhalten
- Kinder rechtzeitig auf bevorstehenden Wechsel hinweisen (ausreichend Zeit zum Packen, Spiele beenden, …)

2 Alles Wichtige mitgeben

- **Immer wichtige Dinge** mitgeben (z. B. Kleidung, Schultasche, Medikamente)
- Eventuell **Dinge** mitgeben, die Ihr Kind braucht, um sich beim anderen Elternteil wohlzufühlen (z. B. das Lieblingskuscheltier, oder das Lieblingsspielzeug)
- Eventuell **Dinge** für besondere Unternehmungen beim anderen Elternteil mitgeben (z. B. Wanderschuhe oder Badesachen)
- **Vor allem jüngere Kinder** beim Packen unterstützen
- **Kinder fragen**, ob sie gerne etwas zum anderen Elternteil mitnehmen möchten

3 Konflikte vor Kindern vermeiden

- Übergaben für den Austausch über das Kind nutzen, wenn **kurze, sachliche Tür- und Angelgespräche** möglich sind
- Bei starken Spannungen zwischen den Eltern:
  - Übergaben **kurz halten**
  - Austausch verlegen auf Zeiten, wenn die Kinder nicht dabei sind
- **Eventuell Aufeinandertreffen der Eltern bei Übergaben ganz vermeiden und Wechsel** (vorübergehend) an einem **anderen Ort** stattfinden lassen (z. B. Kindergarte, Schule, Nachbarn)
- Wichtig: **Kinder vor dem Miterleben von Konflikten schützen**!

Gefördert vom:
Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend

4

Informationsaustausch zwischen den Eltern sicherstellen

- Regelmäßigen Austausch über die Kinder mit dem anderen Elternteil sicherstellen
- Möglichkeiten: **E-Mails**, **Kurznachrichten**, **kurze Telefonate** oder ein **Übergabebuch** (zum Austausch wichtiger Informationen, wie einzunehmende Medikamente oder noch zu erledigende Hausaufgaben)
- Nicht den Kindern auftragen, Botschaften zwischen den Eltern zu übermitteln

5

Kindern erlauben, eine gute Beziehung zum anderen Elternteil zu haben

- Den Kindern erlauben, sich ein eigenes Bild vom anderen Elternteil zu machen.
- Den Kindern immer wieder versichern und zeigen, dass Sie den Kontakt und die Beziehung des Kindes zum anderen Elternteil unterstützen
- Es zulassen, wenn Ihr Kind von schönen Erlebnissen beim anderen Elternteil erzählen möchte
- **Eventuelle Sorgen**, ob Ihre Kinder beim anderen Elternteil gut betreut werden, mit dem anderen Elternteil oder einer geeigneten Anlaufstelle besprechen, **nicht mit Ihren Kindern**

6

Kindern emotionale Sicherheit geben

Junge Kinder zeigen anfangs bei Übergaben manchmal Protest, Anklammern oder Weinen oder nach dem Umgang Wut und Trotz. Sie müssen sich erst an die Wechsel zwischen den Eltern gewöhnen.

- Kinder bei Wechseln zwischen den Eltern **einfühlsam begleiten und bei Kummer trösten**
- Umgangskontakte und v.a. Übernachtungen bei jungen Kindern **schrittweise aufbauen**
- Ermöglichen, dass Kinder ihre **Zuneigung gegenüber beiden Eltern offen zeigen können**
- Ermöglichen, dass (ältere) Kindern **(spontane) Änderungswünsche bei den Umgangszeiten** offen äußern können

Gefördert vom:
Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend