

LPK-Fachtag Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie, Stuttgart am 10.10.2020

Thema „Psychotherapie im Kontext von Trennung und Scheidung“

Ergänzend zu den Folien: verkürzte Verschriftlichung des Vortrags zur Vorstellung der Kindergruppe „Meine Eltern leben getrennt...“/Stephanie Hoffmann

Grundsätzliche Informationen:

Dieses Gruppenkonzept ist für 5-8 Kinder im Alter von 8-11 Jahren gedacht, deren Eltern getrennt leben. Ähnliche Gruppenkonzepte gibt es auch für jüngere und ältere Kinder. Die Gruppe bietet für Kinder einen Raum, in dem sie ihre Erfahrungen und Erlebnisse mit anderen Kindern in ähnlichen Lebenssituationen austauschen können. Selbstverständlich soll die Gruppe auch Spaß machen - hierzu gehören gemeinsame Spiele und kreative Aktivitäten und die Knabber- und Trinkpause. Eine gute Balance zwischen sich dem Thema der Gruppe widmen (wie geht es mir als Kind mit meinen getrennt lebenden Eltern), Kind sein dürfen, mit anderen Kindern zusammen sein, Spaß haben und versorgt sein mit Essen und Trinken sind wichtige Ankerpunkte des Konzepts der Gruppe.

Der Kurs beinhaltet 10 Termine für die Kinder und 2 Elternabende. Vorangestellt ist ein verpflichtendes Informationsgespräch mit mindestens 1 Elternteil und auf jeden Fall mit dem Kind. Es ist wichtig, dass nicht nur die Eltern die Teilnahme an der Gruppe befürworten, sondern auch die Kinder selbst eine Idee davon bekommen, dass sie dies wollen, dass es für sie hilfreich sein könnte, dass sie neugierig auf das Angebot sind.

Ein Leitgedanke durch das gesamte Konzept der Gruppe ist, dass die Kinder als Experten ihrer eigenen Situation verstanden werden und sich mit ihren Gefühlen, Wünschen, Bedürfnissen und möglichen Handlungsideen und Bewältigungsstrategien beschäftigen.

Ziele der Gruppe sind:

- Sich mit der Trennungs- und Scheidungssituation und den damit verbundenen Familienthemen auseinanderzusetzen
- Die **Expertenrolle der Kinder** hervorzuheben
- Selbstwahrnehmung und das Ausdrücken von **Gefühlen** anzuregen
- Umgang mit unangenehmen Gefühlen (Trauer, Wut, Ärger...)
- **Wünsche und Bedürfnisse** zu spüren und auszudrücken: Was kann ich als Kind tun? Welche Auswirkungen hat dies auf die Familienbeziehung?

- **Handlungsmöglichkeiten** überlegen und ausprobieren
- **Positive Wahrnehmung der eigenen Person**
- Loslassen und Spass haben (lernen) → **Kindsein!**

Einige Tipps, die Kinder aus den Gruppen für andere Kinder und Eltern erarbeitet haben

Tipps an Eltern:

- 👍 Eltern sollen **Vereinbarungen**, die sie mit dem anderen Elternteil und mit den Kindern getroffen haben, **einhalten** (z.B. Abholzeiten oder Ferienregelungen).
- 👍 Eltern sollen **Geldsachen alleine klären**.
- 👍 Eltern sollen ihre Kinder darüber informieren, was vereinbart wurde, z.B. wann sie bei Mama oder Papa sind. Für Kinder ist es **wichtig**, darüber **Informationen zu haben**.
- 👍 Die Eltern sollen nicht beleidigend vom neuen Partner/von der neuen Partnerin des anderen reden.
→ Ebenso sollen Eltern ihre Kinder nicht über den neuen Partner des anderen Elternteils ausfragen.
- 👍 Es ist gut für Kinder, wenn Eltern sich auch wieder „normal“ miteinander unterhalten können und sich nicht nur „anmeckern“ oder über ihre Anwälte oder vor Gericht Kontakt haben.
- 👍 Die Eltern sollen nicht schlecht voneinander reden und respektvoll miteinander umgehen; sich gegenseitig anschreien, macht Kindern Angst.
- 👍 Die Eltern sollen die Kinder nicht als „Postboten“ für ihre Nachrichten benutzen.
- 👍 Es ist schön, wenn Eltern, die einen neuen Partner/eine neue Partnerin haben, die evtl. auch eigene Kinder mit ins neue Familiensystem bringen, trotzdem zwischendurch **Zeit** finden, etwas **mit ihrem Kind alleine** zu unternehmen.

Tipps an Kinder:

- 👍 Manchmal tut es in dieser Zeit gut, andere Gesprächspartner zu haben, wenn es einem einmal nicht so gut geht, z.B. Großeltern oder gute Freunde.
- 👍 Kinder dürfen ihren Eltern sagen, dass sie sich nicht wohl fühlen, wenn Papa und Mama so oft vor ihnen streiten.
- 👍 Ebenso können Kinder ihren Eltern sagen, dass sie es nicht wollen, dass sie vor den Kindern schlecht übereinander reden.
- 👍 Kinder sollen mit ihren Eltern besprechen können, was ihnen wichtig ist und was sie sich wünschen.
- 👍 Kinder können sich selbst schützen, indem sie nicht in den Streit der Eltern einsteigen, sondern lieber aus dem Zimmer gehen oder zu einer Freundin oder einem Freund.