



LANDKREIS  
TUTTLINGEN

# ZEHN VERHALTENSREGELN FÜR GETRENNTE ELTERN ZUM THEMA UMGANG

## **Haben Sie den Mut, Ihrem Kind die Trennung gemeinsam zu erklären**

Sagen Sie ihrem Kind, dass es an der Trennung seiner Eltern nicht schuld ist und dass es nichts dafür tun kann, dass Sie nicht wieder zusammen kommen. Versichern Sie aber Ihrem Kind, dass es keinen von Ihnen beiden verlieren wird.

## **Beziehen Sie Ihr Kind bei der Umgangsregelung mit ein**

Kinder haben das Recht, die Umgangsregelung mitzugestalten. Wie weit, ist abhängig vom Alter des Kindes und seinen Fähigkeiten.

## **Horchen Sie Ihr Kind nicht aus**

Fragen Sie Ihr Kind nicht, was es beim anderen Elternteil gemacht, gegessen oder wie viel es ferngesehen hat. Ihr Kind spricht nicht gern darüber, weil es diese beiden Welten, besonders aus Loyalität, getrennt halten will.

## **Werben Sie den Ex-Partner nie im Beisein des Kindes ab**

Ihr Kind fühlt sich dadurch auch selbst abgewertet. Begegnen Sie Ihrem Ex-Partner mit einem Mindestmaß an Achtung, auch wenn Sie selbst enttäuscht von ihm sind.

## **Ermutigen Sie Ihr Kind, sich einem neutralen Gesprächspartner anzuvertrauen**

Das kann ein vertrauter Erwachsener (Oma oder Opa) oder eine Kinderpsychologin sein. Manche Kinder wollen ihre Eltern nicht belasten und fressen den Kummer in sich hinein. Ermutigen Sie Ihr Kind, sich dort zu öffnen.

## **Konfrontieren Sie Ihr Kind nicht zu früh mit einem neuen Partner**

Eine zu prompte Neuorientierung überfordert Kinder und verschärft deren Loyalitätskonflikt. Es treten für das Kind „Konkurrenzen“ auf.

## **Bleiben Sie in der Nähe**

Der getrennt lebende Elternteil sollte möglichst nicht in eine andere Stadt ziehen, um den selbstverständlichen Kontakt zu den Kindern halten zu können. Umgekehrt gilt dies auch für den betreuenden Elternteil. Es ist belastend für Kinder, wenn sie in dieser Situation auch noch die vertraute Umgebung verlassen müssen.

## **Missbrauchen Sie Ihr Kind nicht als Botschafter**

Ihr Kind ist der Falsche, um dem Ex-Partner Mitteilungen zu überbringen.

## **Vermeiden Sie offenen Streit bei Übergaben oder am Telefon**

Versuchen Sie lieber, anstehende Konflikte per Brief oder E-Mail zu klären. Oft empfinden Kinder die direkte Übergabe am Sonntagabend belastender als am Montag über die Zwischenstation von Schule oder Kindergarten zum anderen Elternteil zu wechseln.

## **Finden Sie Ihr individuelles Umgangsmodell**

Versuchen Sie, sich gemeinsam auf ein Umgangsmodell zu einigen, das über die 14-Tage-Regelung hinausgeht. Es sollte für Ihr Kind flexibel gestaltet sein.



LANDKREIS  
TUTTLINGEN

Amt für Familie, Kinder und Jugend  
Bahnhofstraße 100  
78532 Tuttlingen

Tel. 07461 - 926 4112 info@landkreis-tuttlingen.de  
Fax 07461 - 926 4187 www.landkreis-tuttlingen.de