

## DER GUTE RAT

# «Wie teilen wir uns die Kinder auf?»

Nach langem Hin und Her haben wir nun beide beschlossen, dass es das Beste für uns ist, wenn wir uns trennen. Wir haben unseren Kindern (7 und 10 Jahre alt) mitgeteilt, dass die Trennung nichts mit ihnen zu tun hat und wir sie weiterhin lieben. Wir sind uns unsicher, wie wir die Kinderbetreuung und den Übergang im Allgemeinen gut gestalten können nach der häuslichen Trennung. Haben Sie dazu einen guten Rat?

Kinder fühlen sich häufig verantwortlich für die Trennung der Eltern, deshalb ist es sehr hilfreich, ihnen diese Last wieder zu nehmen, genau wie Sie das getan haben. Die Betreuung und der persönliche Kontakt zwischen Eltern und Kindern muss nach der Trennung gewährleistet sein. Viele Eltern entscheiden sich deshalb nach der Trennung, die Kinder weiterhin gemeinsam zu betreuen und so eine gute Beziehung aufrechtzuerhalten. Dabei spielt auch der Ort nach der häuslichen Trennung eine Rolle. Viele wählen einen nahen Wohnort, um zum Beispiel für einige Mittage oder Abende die Betreuung zu übernehmen. Wenn dies nicht möglich ist (beispielsweise wegen der Arbeit), verlagert sich die Zeit mit den Kindern für



**«Eine Trennung ist aber auch eine Chance, dass Sie als Eltern ein gutes Vorbild sind.»**

David Siegenthaler  
Paarberatung und Mediation

einen Elternteil meist auf das Wochenende. Es hilft, wenn Sie erst mal eine klare und regelmässige Betreuungsregelung definieren. Für den Anfang könnte es auch in Ordnung sein, kürzere Zeitfenster zu haben und dafür öfters pro Woche ein

Treffen zu ermöglichen oder regelmässige Telefonate zu führen. Nach einer Eingewöhnungszeit können Sie überprüfen, welche Anpassungen es für Sie und die Kinder braucht.

Der Übergang in die neue Situation kann unterstützt werden, indem Sie mit den Kindern das neue Zimmer am neuen Wohnort zusammen einrichten. Das A und O ist die Absprache zwischen den Eltern. Dies gilt auch für Ferienzeiten, kurzfristige Änderungen (jemand wird krank) und Stressreaktionen der Kinder auf die neue Situation (Kind zieht sich zum Beispiel ins Zimmer zurück nach der Übergabe).

Definieren Sie die Übergabe und die Zeiten für einen regelmässigen Austausch über die Kinder. Entscheiden Sie als Eltern, ob Sie in möglichst vielen Bereichen an einem Strang ziehen möchten oder die Erziehung unabhängig voneinander gestalten wollen. Eine Trennung bringt viele Herausforderungen mit sich, ist aber auch eine Chance, dass Sie als Eltern ein gutes Vorbild sind und vielleicht mit der Zeit wieder ausgeglichener sind, was sich auch positiv auf Ihre Kinder auswirken wird.

David Siegenthaler, Paarberatung und  
Mediation im Kanton Zürich,  
Beratungsstelle Uster