

Hilfe für Eltern und Kinder im Fall einer Trennung oder Scheidung

Eine Trennung oder Scheidung ist für alle Beteiligten oft schmerzhafter als der Verlust eines geliebten Menschen durch Tod. Die Familie kann nicht gemeinsam trauern, häufig fehlt die Unterstützung durch die Umgebung, das Verständnis für die Probleme der Kinder und die Betroffenen haben auch fast keine Rituale um mit einer Trennung umzugehen. So fühlen sich oft alle Beteiligten allein gelassen.

Zum Chaos in den Gefühlen kommen meist ungewollte Veränderungen durch Umzug, die doppelte Belastung für den alleinerziehenden Elternteil und nicht zuletzt große finanzielle Einschränkungen durch das fehlende Gehalt und die fehlenden Sachen des Partners.

Als sehr hilfreich hat sich das Vorhandensein eines neutralen Dritten erwiesen. Das kann ein Familienmitglied, die Kindergärtnerin oder Lehrerin, eine geschulte Fachkraft oder die beste Freundin, der beste Freund sein. Wichtig ist, dass es für Kind und Eltern einen Ansprechpartner gibt, da in einer Trennungssituation den Eltern oft die Kraft fehlt, den Mehrbedarf an Aufmerksamkeit und Zuwendung für die Kinder zu geben.

Die **Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern** kann Ihnen in dieser Situation Hilfe und Unterstützung bieten. Dazu bieten wir an:

- Gespräche, um die Trennung emotional zu verarbeiten und neue Lebensperspektiven zu finden
- Beratung und Informationen zur elterlichen Sorge und zum Umgangsrecht
- Hilfe und Unterstützung bei der Erarbeitung einer Umgangsvereinbarung, bei der Ausübung des Umgangs und bei der Herstellung von Kontakten
- Hilfe und Unterstützung für Ihre Kinder in einer „Gruppe für Kinder mit getrennt lebenden oder geschiedenen Eltern“ oder in Einzelgesprächen

Sie trennen sich als Paar und sind dennoch beide weiterhin Eltern für Ihre Kinder. Es ist wichtig, eine einvernehmliche Lösung zum Wohle Ihrer Kinder zu finden, als auch für sich selbst einen Weg, mit der Situation umzugehen.

Sie können uns in den Beratungsstellen in **Eisenberg (Tel. 036691 629 34)** und **Kahla (Tel. 036424 223 46)**, sowie über E-Mail (eb@drk.jena.de) erreichen. Wir unterliegen der Schweigepflicht und geben keine Informationen an Dritte. Die Beratung ist kostenfrei.