



Glück-das-wächst-Tipps zum Umgang mit Trennung, Scheidung für Eltern, Lehrerinnen, Erzieherinnen und andere Bezugspersonen

Diese Informationen und unverbindlichen Handlungstipps können natürlich eine fachärztliche Anamnese bzw. Untersuchung und anschließende Beratung bzw. Behandlung durch eine ausgewiesene Spezialistin/einen ausgewiesenen Spezialisten nicht ersetzen.

Diese Tipps unserer Glück-das-wächst-Methode sind im Rahmen unserer fachärztlichen Praxis für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie entstanden und haben sich bewährt. Hintergründe des Konzeptes finden Sie auf unserer Homepage www.praxis-vanheek.de oder persönlich im Rahmen einer Vorstellung Ihres Kind bei uns in der offenen Sprechstunde.

(Bitte tragen Sie bei den Pünktchen den Namen des Kindes ein!)

1. Aufmerksamkeit sinnvoll platzieren

(Hintergrund: Umsetzung des psychologischen Konzeptes der Verstärkung)

- Achten Sie genau auf alles, was Ihr Zutrauen zu fördert.
- Genießen Sie alles, was an Positivem zeigt.
- Gehen Sie bei positivem Verhalten auf ein. Nehmen Sie Blickkontakt auf, zeigen Sie Ihre schönen Gefühle (Stolz, Freude, Dankbarkeit, Erleichterung, Erheiterung, gute Laune, Verblüffung, Erstaunen, Vertrauen, Zutrauen), zeigen Sie Ihr Interesse an dem positiven Verhalten, verweilen Sie bei dem Positivem und haben Sie gemeinsam Spaß.
- Wenn sich so verhält, dass es bei Ihnen negative Gefühle auslöst (Wut, Genervtsein, Unverständnis, Empörung, Sorgen, blutendes Herz, übermäßiges Mitleid, Traurigkeit, Hilflosigkeit, schlechtes Gewissen, Scham, Stich ins Herz, Kribbeligkeit, den Drang einzugreifen), dann lassen Sie sich nichts anmerken! Akzeptieren Sie Ihre negativen Gefühle in dem Moment und üben Sie sich darin, sie auszuhalten. Nicht aufgeben! Es wirkt Wunder und wird auch auf die Dauer leichter. Gehen Sie in diesen Situationen nicht oder nur sachlich-sparsam auf ein.
- Wenn sich in einer Form ungünstig verhält, dass Sie sinnvollerweise eingreifen möchten, dann tun sie dies am effektivsten, indem Sie sich konsequent verhalten, aber keine Beziehung aufbauen (keine Aufmerksamkeit, keine Zuwendung, auch keine negative, also auch kein Meckern oder ähnliches). Führen Sie die Konsequenz möglichst nüchtern und sachlich durch.
- Üben Sie sich im Zutrauen zu, fördern Sie ihre/seine Selbstständigkeit, indem Sie nicht unterstützen, wo sie/er keine Unterstützung braucht.
- Üben Sie sich im Zutrauen zu Fördern Sie ihre/seine Selbstregulation, indem Sie ihr/ihm nicht beistehen, wo sie/er selbst mit etwas klarkommen muss.

2. Besondere Hinweise im Umgang mit Trennung, Scheidung

- Die Trennung der Eltern ist für mit enormen Veränderungen verbunden. Tun sie alles dafür, damit diese Herausforderung meistert, sich an die neue Situation gewöhnen kann und sich damit gut arrangiert.
- Dramatisieren Sie die Situation nicht, gehen Sie gegenüber möglichst sachlich damit um, erläutern Sie z. B. sachlich, was für gilt und wer welche Entscheidungen treffen darf. Sie helfen damit, sich in der neuen Situation zu orientieren und nicht in Selbstmitleid oder Scham zu versinken. Verkörpern Sie eine Haltung, in der die Trennung der Eltern nicht im Wege steht, fröhlich zu sein, eigene Interessen und Freundschaften zu pflegen und sich gut zu entwickeln.
- Stellen Sie das Gute an der neuen Situation heraus. Vielleicht hat jetzt 2 Kinderzimmer, kann in 2 Familien Erfahrungen sammeln, lernt vielleicht auch mit Stiefeltern und Stief- oder Halbgeschwistern weitere Menschen näher kennen und es gibt vielleicht auch mehr Menschen, die für Bezugspersonen sind.
- Stellen Sie das Wohl von über Ihre eigenen Bedürfnisse (z. B. über das Bedürfnis nach Rache am Ex-Partner oder über das Bedürfnis, als Bezugsperson Vorrang vor dem anderen Elternteil zu haben).
- Tragen Sie Streitigkeiten nicht vor dem Kind aus.
- Mischen Sie sich nicht in die Beziehungsgestaltung von mit dem anderen Elternteil ein. Lassen Sie das ganz die Sache von und des anderen Elternteils sein. Vermitteln Sie nicht, geben Sie möglichst keine Tipps, wie er/sie sich gegenüber dem anderen Elternteil verhalten soll, lassen Sie vielleicht sogar das Leben von beim anderen Elternteil bei sich zu Hause außen vor. Gönnen Sie eine „andere Welt“.
- Wenn beide Eltern mit ähnlich umgehen, ist es natürlich für leichter, sich in den „beiden Zuhauses“ zurechtzufinden. Der Anspruch führt allerdings oft zu mehr Schaden als Nutzen. Deswegen unser Tipp: wenn Sie sich nicht einigen können, macht es eben jeder auf seine Art.
- Falls der andere Elternteil kaum Interesse an zeigt, raten wir davon ab, diesem Vorschriften zu machen („du musst dich mehr kümmern!“), da dieses nach unserer Erfahrung häufig zu halbherzigen Kontakten, wenn überhaupt führt. Oder zu vielen Streitigkeiten, oder zu unzuverlässigem Verhalten. Wir raten stattdessen dazu, zu ermöglichen, sich ein realistisches Bild von dem Interesse des jeweiligen Elternteils machen zu können. Dies gelingt am ehesten, indem man sich nicht einmischt. Ermöglichen Sie, sich auch damit abzufinden und ihr/seine Zeit und Kraft besser zu nutzen. Nicht alle Eltern interessieren sich angemessen für ihre Kinder, das ist zwar schade, sollte aber das Leben des Kindes nicht negativ bestimmen.

3. Individualität beachten

Psychische Störungen können immer ein Hinweis sein auf eine Fehleinschätzung (meist eine Überschätzung) der Fähigkeiten des Kindes. Auf eine Überforderung, wenn auch nur in Teilbereichen. Achten Sie auf ein passendes Anforderungsniveau. Eines, bei dem ihr Kind aus eigener Kraft zeigen kann, was in ihm steckt. Wenn ihr Kind psychische Probleme hat (und Sie keine Möglichkeit haben, es untersuchen zu lassen), raten wir dazu, damit zu experimentieren, das Anforderungsniveau zu senken und ggf. auch auf niedrigerem Niveau ihrem Kind Lob und Anerkennung zukommen zu lassen. Macht es besser mit? Zeigt es mehr Selbstvertrauen? Lässt das Fehlverhalten nach?

4. Und was immer gut ist:

Sie tun außerdem etwas für die psychische Gesundheit von, indem Sie

- Für ausreichend Bewegung an der frischen Luft sorgen
- Gemeinsame Mahlzeiten ohne Medien vorsehen
- Selbstständigkeit fördern
- Vorbild sind
- Sich mit beschäftigen (außer sie/er verhält sich unangemessen, s. o.)
- Mediennutzung stark begrenzen
- Kontakte zu anderen Kindern ermöglichen

Viel Erfolg!

Ihre Praxis Dr. med. Kathrin van Heek