

## Vor der Trennung

Es gibt eine schwierige Zeit für die ganze Familie.  
Die Eltern streiten viel.  
Das ist schwer für das Kind.

## Nach der Trennung



Trennung der Eltern bedeutet:  
Mutter und Vater sind kein Paar mehr.  
Aber: Jedes Eltern-Teil bleibt Mutter oder Vater.  
Sie sind weiter Eltern.  
Das ist für viele Eltern schwer.  
Denn die Gefühle der Trennung sind noch da.



**Trennung der Eltern:**  
So geht es dem Kind!  
Es fühlt:

Ich bin traurig.  
Ich bin wütend.  
Ich bin schuld.



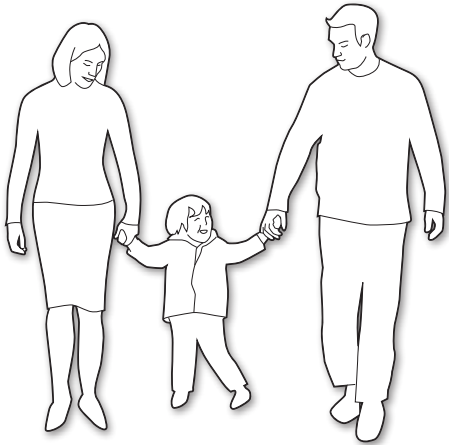
**Das kann passieren:**

- Das Kind weiß nicht, was passiert.
- Das Kind wird ängstlich.
- Das Kind kann nicht gut schlafen.
- Das Kind will nicht essen.

## Tipps:

Eltern reden nach der Trennung  
gut miteinander.





Papa und Mama trennen sich.

Wir trennen uns nicht von dir.

Wir haben dich beide lieb.

### Wir sagen unserem Kind:

Das wird jetzt anders:

- Mama oder Papa wohnt in einer anderen Wohnung.
- Mama oder Papa ist nicht mehr jeden Tag da.

### Wir besprechen mit unserem Kind:

- Zu den Zeiten bist du bei Mama.
  - Zu den Zeiten bist du bei Papa.
- Oder:
- Wer bringt dich in den Kinder-Garten?
  - Wer holt dich wieder ab?

### Wir sagen unserem Kind auch:

Das wird so bleiben, wie es ist.

Zum Beispiel:

- Du wirst dein Zimmer behalten.
- Du wirst jeden Tag in den Kinder-Garten gehen.
- Du wirst auch weiter Oma und Opa besuchen.

### Wir sprechen immer wieder mit unserem Kind.

Auch wenn es uns schwer-fällt.

Wir wissen:

Sich an Trennung gewöhnen braucht eine lange Zeit.

### Tipp:

Sie haben das Gefühl:  
 Sie schaffen es als Eltern nicht allein.  
 Es gibt Beratungs-Stellen.  
 Dort bekommen Sie Hilfe.