

GETRENNT, ALLEIN, GEMEINSAM

**UNTERSTÜTZUNG FÜR ELTERN NACH
TRENNUNG**

Jeannette Hartmann

Diplom-Psychologin/ Systemische Therapeutin/
Familientherapeutin/ Familienmediatorin

j.hartmann@awo-leipzigerland.de

TRENNUNG ALS KRITISCHES LEBENSEREIGNIS

Ein Kritische Lebensereignis ist ein Ereignis, das die bestehende Lebenssituation einer Person verändert und sie zu Maßnahmen der Bewältigung und Anpassung zwingt.

Nach Lazarus „attackieren kritische Lebensereignisse das Passungsgefüge einer Person mit ihrer Umwelt“

Merkmale, die Einfluss auf ihre Bewältigung haben, sind:

- Unkontrollierbarkeit des Ereignisses oder seiner Folgen
- Schweregrad, Intensität, Anzahl der tangierten Lebensbereiche
- Dauer eines Ereignisses und seiner Folgen

Relevant ist die subjektive Bewertung des Ereignisses und die Bewertung der eigenen Bewältigungsressourcen und –strategien

BEWÄLTIGUNGSAUFGABEN NACH TRENNUNG

Umorganisieren/
Umstrukturieren des Lebens

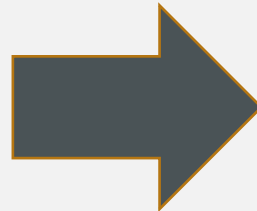
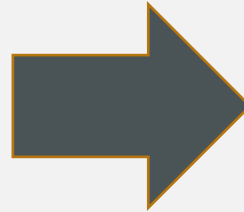
Entwicklung einer
Elternpaarebene

Emotionale
Trennungsverarbeitung

Unterstützung der Kinder

UMSTRUKTURIERUNG, UMORGANISIERUNG DES ALLTAGS

- Arbeit(szeiten),
- Finanzielle Absicherung
- Organisation der Betreuung der Kinder
- Wohnen
- Organisation der eigenen Erholung und Freizeit
- Mental Load
- Rollenveränderung



Familienberatungsstellen

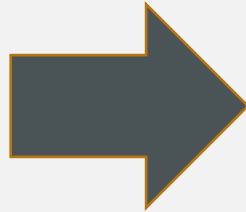
- Sammeln, sortieren, priorisieren der Themen
- Ausloten der sozialen Unterstützung
- Aktivierung äußerer Ressourcen
- Begleiten bei Veränderungsprozessen
- Aktivieren von inneren Ressourcen, Abbau von hemmenden Glaubenssätzen

Hilfen im Umfeld

- Wissen um familien- und sozialrechtliche Rahmenbedingungen
- Wissen um Ansprech- und Kooperationspartner*innen im Sozialraum

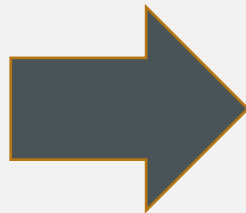
EMOTIONALE TRENNUNGSVERARBEITUNG

- Trauer, Wut, Verletzung, Hilflosigkeit
- Einsamkeit
- Überforderung, Überlastung
- Zweifeln, Ambivalenzen
- Scham, Schuld,
- Ängste



In der Familienberatungsstelle

- Mentale Entlastung
- Psychoedukation
- Raum für Trauerprozesse
- Reflektion

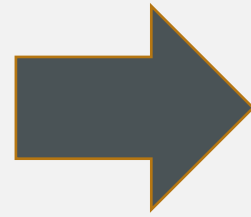


Hilfen im Umfeld

- Therapie
- Selbsthilfegruppen
- Social Media (Blogs, Chats, etc...)

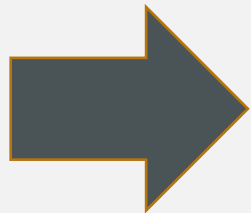
ENTWICKELN EINER ELTERNPAAREBENE

- Finden eines Umgangs-/
Betreuungsmodells für
die Kinder
- Entwickeln einer
Elternkooperation und -
kommunikation
- Klärung von Finanzen
(bezogen auf die Kinder)



In der Familienberatungsstelle

- Außergerichtliche Vermittlung,
Mediation
- Elternberatung bei Trennung
- Psychoedukation
- Gruppen für getrennte Eltern

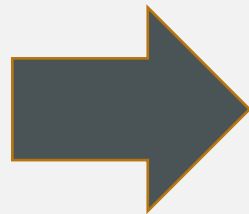


Hilfen im Umfeld

- Kooperationspartner/
Ansprechpartner für
familienrechtliche Aspekte
- Jugendamt (ASD, Unterhaltstelle)

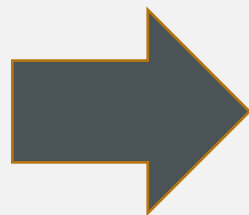
UNTERSTÜTZUNG DER KINDER

- Hilfe bei der Verarbeitung der Trennung,
- Entlastung, Verhinderung bzw. Verminderung von Anpassungsproblemen mit psychosomatischen Symptomen oder emotionalen Auffälligkeiten
- Sensibilisierung der Eltern für die Situation der Kinder
- Abschätzung von Kindeswohl- oder Kindesentwicklungsgefährdung in der aktuellen Lebenssituation



In der Familienberatungsstelle

- Kindergruppen zur Unterstützung der Trennungsverarbeitung und Sensibilisierung der Eltern für Bedürfnisse der Kinder (KIT)
- Einzelunterstützung: Belastungsdiagnostik, Selbstwertförderung, Förderung von Coping-Strategien
- Psychoedukation für Kinder zum Thema Elterntrennung, für Eltern zu Themen wie Belastungsreaktionen der Kinder und Unterstützungsoptionen



Hilfen im Umfeld

- Therapeutische Anbindung,
- sozialpädagogische Begleitung (z.B. Schulsozialarbeit)
- Einbindung in Vereine, Hobbies, Schulclubs

EINIGE METHODEN DER FAMILIENBERATUNG

- Auftragskarussell/ Skalierung der Aufträge
- Netzwerkkarten
- Lebensfluss
- Tetralemma

**Umstrukturi-
rieren/
Umorgani-
sieren des
Alltags**

**Entwickeln
einer
Elternpaar-
ebene**

- Regeltransformation
- Psychoedukation zu Trennungsprozess/ Trauerprozess
- Biografiearbeit
- Arbeit mit eigenen Narrationen
- Unterstützende Rituale
- Stärkende Imaginationen wie „Inneres Team“, „Gepäck ablegen“

**Emotionale
Trennungs-
verarbeitung**

**Unterstüt-
zung der
Kinder**

- Psychoedukation zum
Trennungsgeschehen
- Lösungsorientierte
Beratung mit getrennten
Eltern
- Mediation
- Gruppenangebote für
getrennte Eltern (z.B.
KIB – Kinder im Blick)

UNTERSTÜTZUNG DER KINDER

Direkte Unterstützung der Kinder

- Gruppen für Kinder getrennter Eltern, z.B. KIT-Programm
- SSKJ 3-8 R Stressfragebogen zur Erfassung von Belastungen und Copingstrategien von Kindern
- Verschiedene kindertherapeutische Tools wie Imagination (eigenes Krafttier, sicherer Ort), Rollenspiele, spieltherapeutische Arbeit, Arbeit mit Kinderbüchern und Filmen zum Thema, workbooks

Stärkung der Eltern

- Anteilsarbeit mit Tieren im Kontext Trennung zur Sensibilisierung der Eltern
- Psychoedukation der Eltern zu möglichen Trennungsfolgen in verschiedenen Entwicklungsphasen
- Gemeinsame Erarbeitung von Unterstützungsstrategien für die Kinder

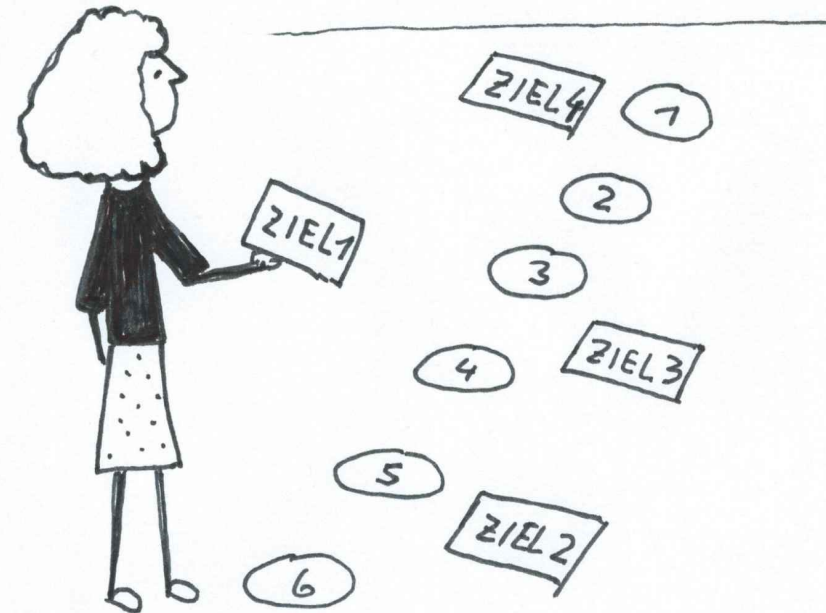
SAMMELN, SORTIEREN UND PRIORISIEREN DER AUFTRÄGE

Kontakt Vater
der Kinder ?

Soziales Netzwerk
aufbauen, Hilfe,
Leute kennen lernen

Ausziehen
Eigenständig sein

Konflikt mit den
Eltern lösen

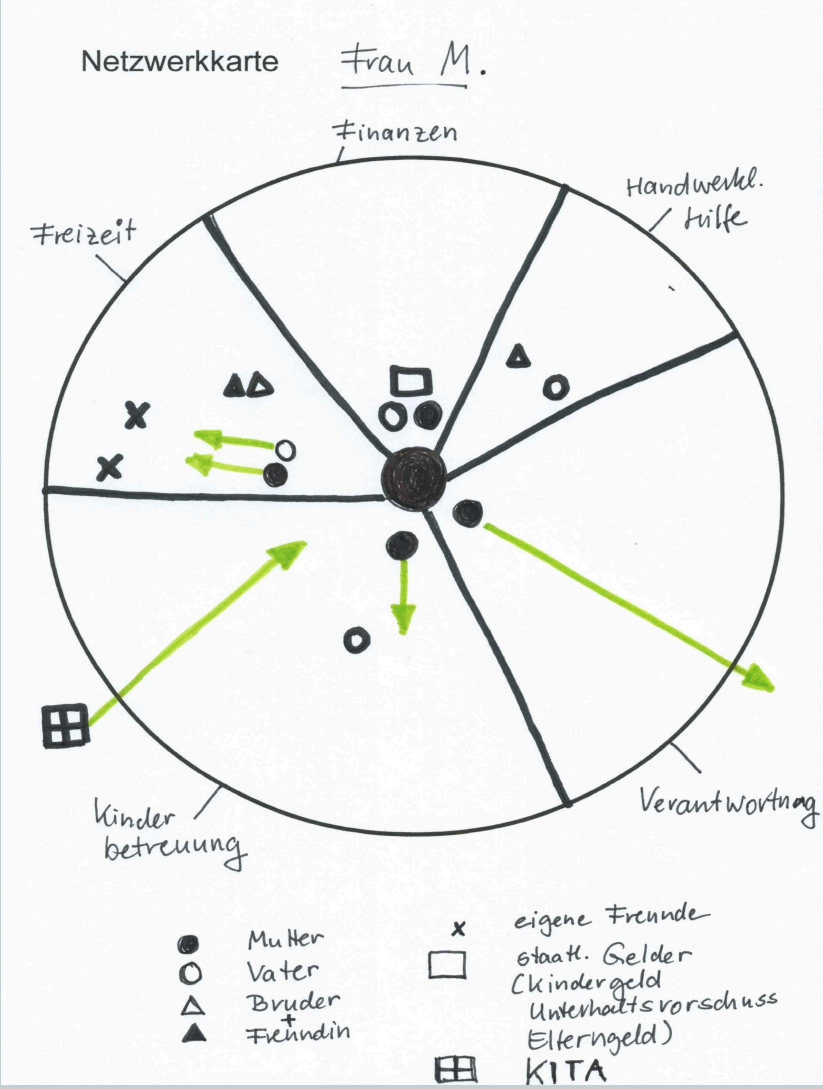
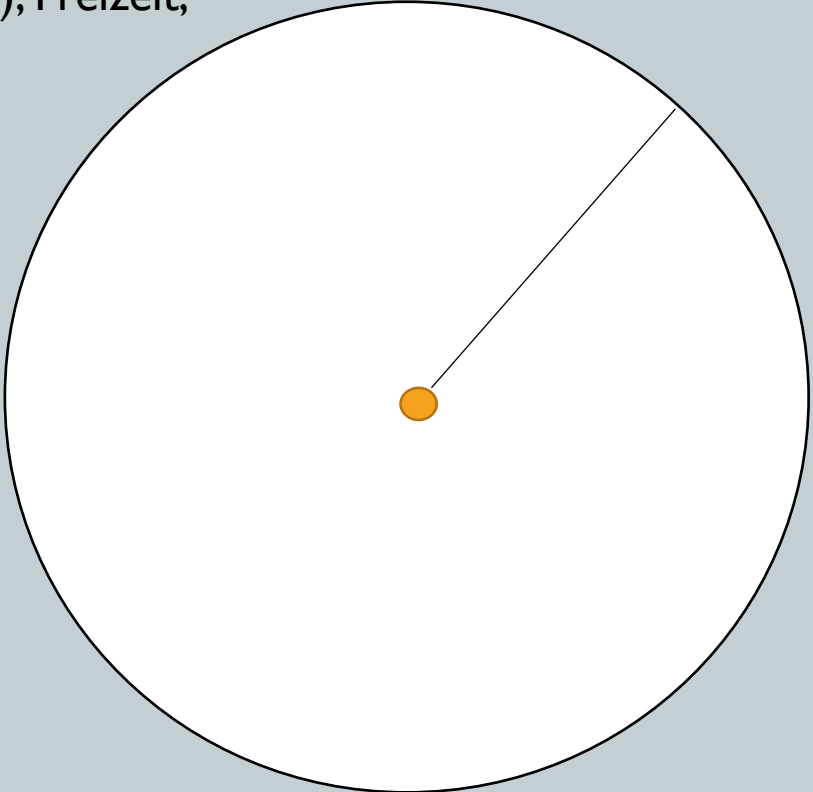


NETZWERKKARTEN ZUR REFLEKTION UND AKTIVIERUNG SOZIALER UNTERSTÜTZUNG

Netzwerkkarte

(R. Schwing/ A. Fryszer: Systemisches Handwerk)

Mögliche Bereiche: Kinderbetreuung, Finanzen, Verantwortung (Mental Load), Freizeit,



MENTALE ENTLASTUNG UND INNERE RESSOURCEN: GEPÄCK ABLEGEN

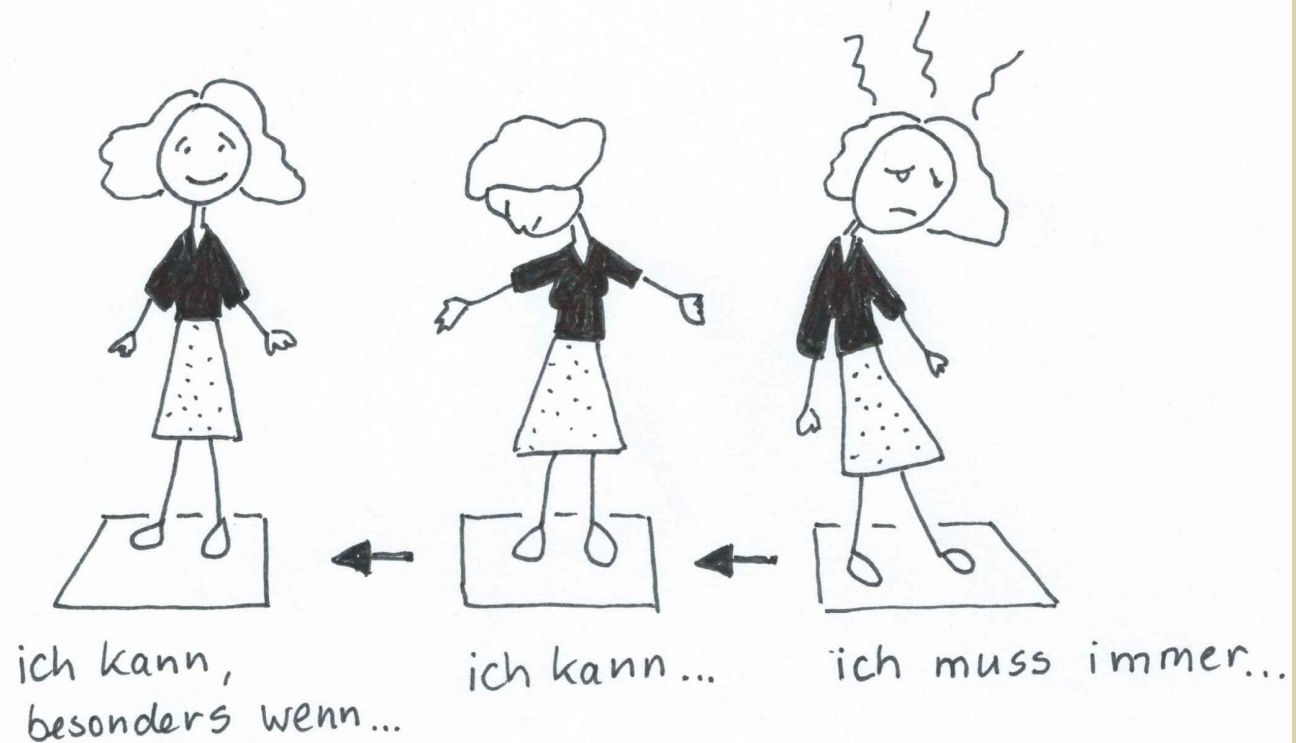
• Stellen Sie sich vor, dass Sie auf einer langen Wanderschaft sind und mit viel Gepäck beladen....auf dieser langen Wanderschaft gelangen Sie zu einem Hochplateau, also zu einer Gegend, die flach, aber bereits in der Höhe ist. Und weil Sie jetzt einen Weg vor sich haben, der eben ist, wo Sie nicht mehr ansteigen müssen, können Sie ein wenig verschnaufen...Und in der Ferne sehen Sie etwas Helles, wie ein Licht. Sie fühlen sich davon angezogen und gehen dorthin...Und Sie gelangen zu einem Platz, der in ein warmes und helles Licht getaucht ist. Dort entdecken Sie vielleicht ein Gebäude, das einem Tempel ähnelt, vielleicht Bäume, oder eine Grotte, was auch immer Ihnen zusagt...Und Sie spüren, dass Sie jetzt verweilen und Ihr Gepäck ablegen möchten...Und Sie legen ihr Gepäck an den Rand des hellen Platzes....Sie halten Ausschau nach einer Möglichkeit, sich hinzusetzen, sich auszuruhen....Und Sie finden auch etwas Passendes. Sie lassen dieses helle Licht auf sich wirken und spüren, wie Ihnen ganz warm wird und Sie sich wohl fühlen, sich leicht fühlen...Auf einmal bemerken Sie, dass ein freundliches, helles Wesen auf Sie zukommt, Sie freundlich anlächelt und Ihnen ein Geschenk gibt...Und Sie werden mit etwas beschenkt, das Sie für Ihr Problem, das Sie im Moment haben, brauchen können, das Ihnen Hilfe gibt....Vielleicht ist es ein symbolisches Geschenk, das Sie im Moment noch gar nicht verstehen...Wenn Sie möchten, bedanken Sie sich...Und so nach und nach beschließen Sie, dass Sie wieder zu Ihrem Gepäck gehen möchten, Sie diesen Platz verlassen möchten. Sie können jederzeit zu diesem Ort zurückkehren. Gehen Sie dann zu ihrem Gepäck und überlegen Sie sich, was Sie von Ihrem Gepäck jetzt auf Ihrem weiteren Weg noch mitnehmen möchten, was Sie noch brauchen. Aber vielleicht möchten Sie auch alles wieder so aufnehmen...Und dann setzen Sie mit dem Gepäck, das Sie jetzt noch brauchen, Ihre Wanderung fort...Kehren Sie dann mit der Aufmerksamkeit zurück in den Raum“ (Reddemann, 2001, S. 50).

TRANSFORMATION VON INNEREN REGELN UND GLAUBENSSSÄTZEN

(V. Satir, J. Banmen, J. Gerber, M. Gomori: Das Satir-Modell)

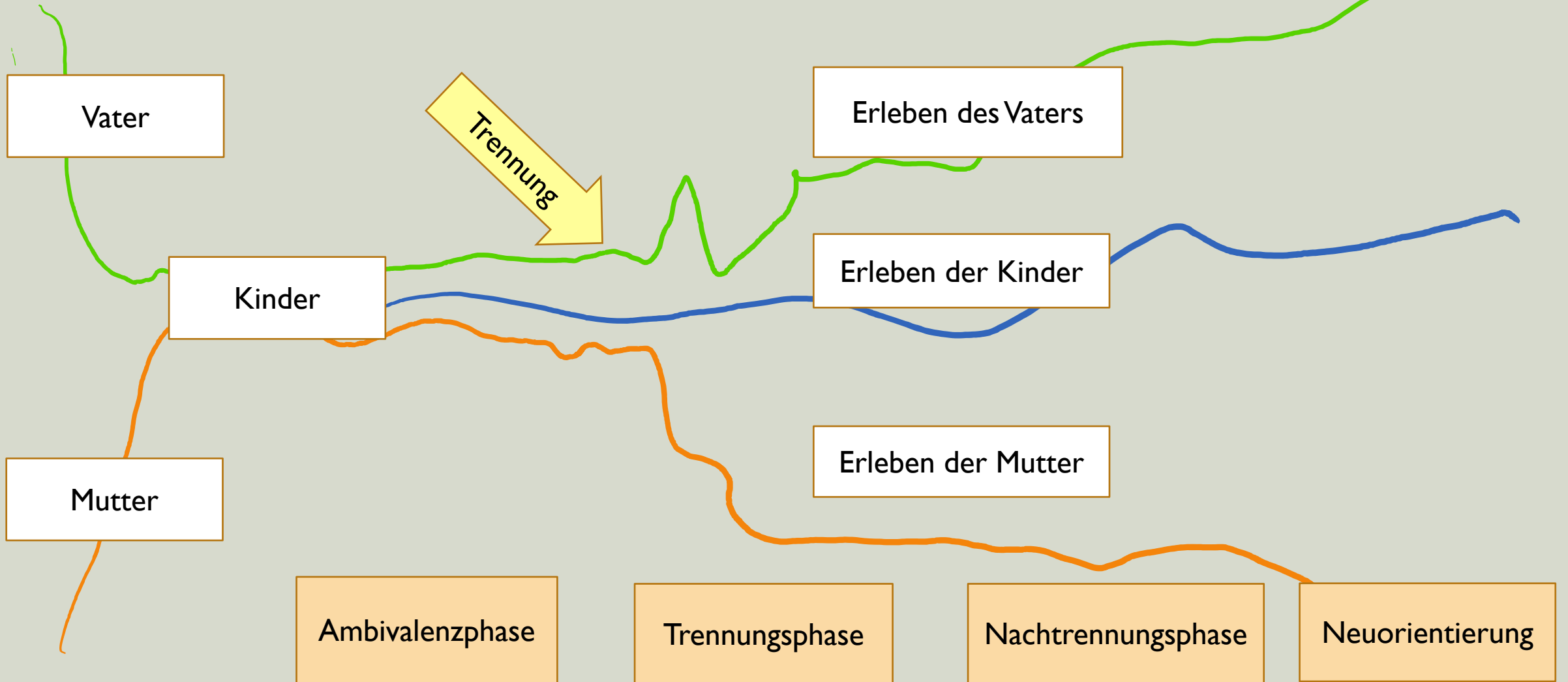
- Hemmenden Glaubenssatz oder Familienregel identifizieren
- Familienregel für seine (frühere) Funktion würdigen
- Transformationsprozess in drei Schritten:
 1. Klar formulieren: „Ich muss immer.../ ich darf nie.../ Man muss....“
 2. Umformulieren in eine Regelung mit Handlungsoption: „Ich kann....“
 3. Finden von Bedingungen und Situationen, in denen dies hilfreich ist:: „Ich kann, besonders wenn....“
- Drei Schritte auf dem Boden auslegen, durch Körperhaltungen symbolisieren, Transformation durchlaufen

TRANSFORMATION VON INNEREN REGELN UND GLAUBENSÄTZEN



PSYCHOEDUKATION ZU PHASEN DER TRENNUNG

AUS KIT - KINDER IN TRENNUNGSPROZESSEN®



LITERATUR

- Rainer Schwing/ Andreas Fryszter: Systemisches Handwerk, Vanderhoeck & Ruprecht, 9. Auflage, 2018
- Virginia Satir, John Banmen, Jane Gerber, Maria Gomori: Das Satir-Modell, Junfermann Verlag , 2. Auflage, 2000
- Susanne Strohbach: Scheidungskindern helfen, Beltz Juventa, 3. Auflage, 2013
- Annegret Weiß/ Sebastian Funke: KIT – Kinder in Trennungsprozessen, Verlag Modernes Lernen Borgemann, 2018,
- Luise Reddemann: Imagination als heilsame Kraft, KlettCotta, 2001
- Jeannette Hartmann: Alleinerziehend. Systemisch gut beraten, Vanderhoek & Ruprecht, 1. Auflage, 2022

IM WORKSHOP ERARBEITETE INHALTE

- Alles Familie
- ~~Und morgen~~
- Und Papa schenk mir dann ein Schloss.
- Zicke Zicke Trennungskadde
- Die Sehnsucht des kleinen Orange
- Alles Familie
- Der Elternkleber
- Der kleine und das Biest
- Scheidung auf Dinosaurisch
- Wenn Eltern aneinandergehen
- Die Krokko-Bären
- Scheidungsfolgen: Die Kinder tragen die Last
- Fips versteht die Welt nicht mehr
- Sophie, der kleine Scheidungsranke

Hilfen für Eltern nach Trennung
außerhalb der Fam.-Beratungsstellen

<ul style="list-style-type: none"> - Rechtsberatung Kinderschutzfund - Kavalierskassen → Sport, aknt for you - Broschüren, Literatur - Lotsen / Sozialarbeiter - Allgäuer Lebensberatung - Väternetzwerk - Jobcenter, Schuldnerberatung - Verbundkurswerk - ISU 	<p>konstruktivierung</p> <p>Solo Selbst</p>	<p>Elternebene finden</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rechtsanwältin - Mediatorinnen - Rechtsberatung für ausländische Eltern insbesondere bei binationalen Verbindungen - Internationaler Sozialdienst
<p>Müttercafés sozialpsychiatrischer Dienst</p> <ul style="list-style-type: none"> - Familienbildungsstätten - online Kiss - Tot <p>Podcasts</p> <p>VAMV</p>	<p>Emotionale Verarbeitung</p>	<p>Unterstützung der Kinder</p> <ul style="list-style-type: none"> Kindergruppen in Psychiatrie spezielle Projekte Mütter Cafés + Kinderbetreuung Erziehungsbeistand Schulsozialarbeit Offene Eltern trifft Workbook, Bücher, Filme Baumspielplätze