

120 Impulskarten für  
Therapie und Beratung

Heine

## Getrennte Eltern stärken



Leseprobe aus Heine, Getrennte Eltern stärken GTIN  
4019172101039 © 2022 Beltz Verlag, Weinheim Basel  
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/  
gesamtprogramm.html?isbn=4019172101039](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=4019172101039)

Heine

# Getrennte Eltern stärken



**BELTZ**

## Wie eine Trennung mit Fokus auf das Kind gelingen kann

Eine Trennung der Eltern ist für Kinder und Jugendliche ein einschneidendes Lebensereignis. Je nachdem, wie sich die getrenntlebenden Elternteile verhalten, kann die Trennung größere oder kleinere Auswirkungen auf das Leben, die Gefühle und das Verhalten des Kindes haben. Daher ist für die Elternarbeit wichtig, den Fokus auf die Bedürfnisse des Kindes zu lenken. Kinder müssen spüren – und idealerweise auch gesagt bekommen –, dass sie keine Schuld an der Trennung tragen und dass sie von beiden Elternteilen genauso geliebt und behandelt werden wie vorher. Die Herausforderung für getrenntlebende Eltern ist es, in die neue Situation und ihre neu definierte Elternrolle hineinzuwachsen. Wichtig ist, dass das Kind in keinen Loyalitätskonflikt gerät oder gar Manipulationen ausgesetzt wird.

Besonders geeignet sind die »Getrennte Eltern stärken«-Karten für die Beratung getrenntlebender Eltern, die gemeinsam einen guten Umgang mit Fokus auf das Kind suchen. Außerdem kann mit hochstrittigen Eltern einzeln durch die Karten eine Sensibilisierung für die Bedürfnisse und Gefühle des Kindes sowie die Notwendigkeit von Kompromissbereitschaft zum Wohle des Kindes erarbeitet werden.

Das Ziel in Beratung und Therapie von getrenntleben-



den Eltern ist es, den Unterschied zwischen der (Ex-)Partnerebene und der Elternebene zu erarbeiten und Ideen zu sammeln, was dem Kind helfen könnte, möglichst gestärkt aus der Situation hinauszugehen.

Da bei frisch getrennten oder hochstrittigen Elternteilen oft eine hohe Emotionalität aktuelle Entscheidungen und Handlungen beeinflusst, können diese die Bedürfnisse und Gefühlslagen der Kinder aus dem Blick verlieren. Durch die Impulskarten kann ein für das Kind wichtiger Perspektivenwechsel gelingen.

### **Beschreibung des Kartensets »Getrennte Eltern stärken«**

Die vorliegende Sammlung an 120 Impulskarten zum Thema Trennung mit Fokus auf das Kind wurde speziell für die Elternarbeit in Therapie und Beratung entwickelt.

Die 120 Karten können zur Psychoedukation und Sensibilisierung eingesetzt werden. Eltern können in Austausch über ihre neu definierte Elternrolle kommen oder lernen, sich zugunsten des Kindes von ihren negativen Gefühlen des Expartners gegenüber abzugrenzen. In der Therapie oder Beratung kann dann daran gearbeitet werden, welche Schritte weiter nötig sind, damit zwischen den Elternteilen eine gelingende Kommunikation (wieder) möglich wird.

Die Impulse sollen außerdem dabei helfen, die Chancen der neuen Situation wahrzunehmen und Ressourcen der neu definierten Familienstruktur zu aktivieren. Dabei wird der Blick auf das Gelingende und die gemeinsamen Ziele des Elternteams gelenkt, um den Fokus auf das Kind zu setzen.

## **Aufbau des Kartensets – vier Wirkfaktoren in der Elternarbeit mit getrenntlebenden und hochstrittigen Eltern**

Das Kartenset besteht aus ressourcenorientierten Fragen und Impulskarten zu Komponenten der Elternarbeit mit getrenntlebenden sowie hochstrittigen Eltern. Zur Unterscheidung und schnellen Übersicht sind diese in vier verschiedenen Farben und mit einem Bild-Icon gekennzeichnet:

### **► Erleben und Bedürfnisse des Kindes in Bezug auf die Trennung (grüne Karten):**

Die Impulsfragen dieser Kategorie drehen sich um das Kind oder den Jugendlichen mit seiner Erlebenswelt sowie seinen Bedürfnissen in Bezug auf die Trennung sowie um Möglichkeiten der Eltern, ihr Kind adäquat zu begleiten. Was hat sich für mein Kind am meisten verändert? Welches Bedürfnis meines Kindes steht aktuell im Vordergrund? Was braucht mein Kind, um sich an die neue Situation zu gewöhnen?



### **► Sich in der neu definierten Elternrolle einfinden (gelbe Karten):**

In dieser Kategorie wird der Blick auf die Veränderungen für die Eltern und damit einhergehende neue Aufgaben sowie Trauerprozesse gelenkt. Welche Erfahrungen und Gefühle sind bei mir mit dem Thema Verlust verknüpft? Kann ich die



aufkommenden Gefühle gut bewältigen oder brauche ich mehr Unterstützung? Bei welchen Aktivitäten kann ich abschalten und bin ganz bei mir? Gibt es unerfüllte Wünsche, die ich mir jetzt erfüllen kann?

► **Gemeinsame Werte und Ziele der Eltern (blaue Karten):**

Diese Kategorie zielt auf das Herausarbeiten gemeinsamer Werte und Ziele, um in der Zusammenarbeit daran anzuknüpfen und davon ausgehend nach Lösungen zu suchen. Auf welche Konsequenzen auf unerwünschtes Verhalten oder bei

Regelverstoß könnten wir uns einigen? Warum ist es wichtig, dass das Kind hier von beiden Elternteilen die gleiche Konsequenz erhält? Welches Verhalten in Konflikten möchte ich meinem Kind vorleben?



► **Kompromisse finden zugunsten der Kindperspektive (rote Karten):**

Diese Kategorie fokussiert eine wertschätzende Kommunikation und unterstützt die Eltern dabei, zu einem funktionierenden Elternteam für ihr Kind zu werden. Was wäre wichtig, um eine wertschätzende Kommunikation des Elternteams zu ermöglichen? Welche schriftlichen Vereinbarungen sollten erarbeitet werden? Welche Ideen gibt es, um die Übergabesituation so angenehm wie möglich für alle Beteiligten zu gestalten? Wie könnten wichtige Feste gestaltet werden, damit mein Kind sich von beiden Elternteilen gesehen fühlt?



Leseprobe aus Heine, Getrennte Eltern stärken

GTIN 4019172101039 © 2022 Beltz Verlag, Weinheim Basel



Was hat sich für  
mein Kind am  
meisten *verändert*  
seit der Trennung?





Leseprobe aus Heine, Getrennte Eltern stärken

GTIN 4019172101039 © 2022 Beltz Verlag, Weinheim Basel



Mögliche  
Gedanken  
meines  
Kindes zu der  
Trennung ...

Leseprobe aus Heine, Getrennte Eltern stärken

GTIN 4019172101039 © 2022 Beltz Verlag, Weinheim Basel



Eine  
*neu gewonnene*  
*Freiheit*  
in der Erziehung  
ist nun ...





Was würde mir  
aktuell *Entlastung*  
*im Konflikt* mit  
meinem Expartner/  
meiner Expartnerin  
bringen?



**Diese Werte**  
waren und sind  
uns beiden in  
der Erziehung  
wichtig ...





Sich  
*wertschätzend*  
*begegnen*  
bedeutet für  
mich ...



Welche Ideen  
gibt es, um die  
Übergabesituation  
so ANGENEHM WIE  
MÖGLICH für alle  
Beteiligten zu  
gestalten?







Wie könnten  
**wichtige Feste**  
gestaltet werden,  
damit mein Kind  
sich von beiden  
Elternteilen  
gesehen fühlt?