

Dr. Jochen Eckardt

"

"

„Y gpp'f lg

'Hco klg'| gtdt lej v.

**Hilfen für Kinder bei  
Scheidung und Trennung**

# Inhalt

Einleitung	7
Die Eltern trennen sich	9
Familien in Schock	10
Trennung, Trauer und Verarbeitung	12
Kinder empfinden anders	15
Helfen Sie sich selbst!	18
Wie Kinder auf Trennung und Verlust reagieren	25
Babys	26
Kleinkinder	28
Schulkinder	29
Teenager	31
Allgemeine Reaktionen und Symptome	33
Trauer und Depression	35
Verdrängung	38
Regression	40
Angst und/oder Panik	41
Wut und/oder Aggression	43
Solidarisierung mit einem Elternteil und/oder Parentifizierung	45
Psychosomatische Beschwerden	47
Zwanghaftes Verhalten	49
Schulprobleme, auffälliges oder antisoziales Verhalten	51
Wie Kinder Gefühle bewältigen können	53
Hilfreiche Gespräche	54
Gefühle benennen lernen	57

Selbstbewusstsein stärken	58
Kreative Bewältigungsmechanismen	60
Erzählungen und Märchen	61
Abschiedsrituale	66
Die Trennung	71
Wie bereite ich mein Kind auf das Unvermeidliche vor? . . . .	72
Welches Mitspracherecht haben Kinder?	77
Die Frage nach dem Warum	78
Geschwister	82
Wie wird es weitergehen?	84
Wo wird das Kind leben?	85
Wenn ein Elternteil ganz „verschwindet“	88
Und dann ziehen wir auch noch um!	90
Erschwerende Bedingungen	92
Respekt vor dem anderen Elternteil	98
Wenn der andere Elternteil nicht mitspielt	102
Besuchskontakte	104
Die neue Familie	113
Neue Familienmitglieder	114
Das Zusammenwachsen braucht Zeit	117
Ausblick	123
Neue Stabilität und Stärke	125
Anhang	127
Literaturverzeichnis	127
Internetadressen	128