

... Das sollte auf gar keinen Fall passieren:

- Wenden Sie sich nicht von Ihrem Kind ab!
- Gehen Sie nicht in einen passiven Opferstatus
- Beschäftigen Sie sich nicht Tag und Nacht nur mit diesem einen Thema
- Gehen Sie nicht in die Isolation; in den Rückzug und die Einsamkeit
- Verdrängen Sie keine Erkrankungssymptome
- Merke: Suchtverhalten schafft nur ein zusätzliches Problem, hilft also nicht!
- Praktizieren Sie keinen blinden Aktionismus, handeln Sie nicht unüberlegt (lauern Sie z. B. Ihrem Kind nicht auf, bedrängen Sie nicht ständig den anderen Eltern teil (stalken); Eskalieren Sie nicht von sich aus den Konflikt mit „überzogenen“ Forderungen

„Wir“, das ist die Projektgruppe Eltern-Kind-Entfremdung/
Kontaktabbruch im Väteraufbruch für Kinder e.V.
Unser Anliegen ist das Motto des Väteraufbruchs für Kinder e.V.:

ALLEN KINDERN BEIDE ELTERN! Auch alle Trennungskinder sollen in liebevoller Beziehung mit beiden sorgenden Eltern aufwachsen können.
Deshalb unterstützen wir alle Väter und Mütter, Opas und Omas, die in Kontakt mit ihren Kindern und Enkeln kommen wollen oder die in ihrem Kontakt gefährdet sind und um ihn kämpfen (müssen).
Es kann aber auch ganz anders gelaufen sein. Sie haben von sich aus den Kontakt zu Ihrem Kind abgebrochen und bereuen dies nun. Sie möchten gerne wieder Kontakt zu Ihrem Kind aufnehmen, wissen aber nicht, wie Sie diesen herstellen können. Auch dann helfen wir Ihnen gerne!

Sie finden Hilfe bei:
(Beiblatt im Flyer mit den örtlichen Angaben) ...
In dringenden Fällen wenden sie sich bitte an unsere
Hotline 01805 – 120120

Väteraufbruch für Kinder e. V.



© Fotolia, Gstockstudio

**Väteraufbruch
für Kinder e.V.**



Herzogstr. 1 a, 60528 Frankfurt/M.,
Telefon: 069-13396290, bgs@vafk.de, vaeteraufbruch.de

Bundesweite Hotline: 01805-120120

Der Väteraufbruch für Kinder e.V. wurde 1988 gegründet und ist als gemeinnützig anerkannt. Er setzt sich aus über 100 Kreisvereinen und lokalen Kontaktstellen mit knapp 4.000 Mitgliedern im gesamten Bundesgebiet zusammen.

Allen Kindern beide Eltern!

Unter diesem Motto engagieren wir uns bundesweit für eine natürlich gelebte Beziehung von Kindern zu ihren beiden Eltern - auch nach Trennung und Scheidung.

Unsere Kernziele sind die partnerschaftliche Betreuung von Kindern durch ihre beiden Eltern und der Abbau von Benachteiligungen nichtehelicher Kinder und ihrer Väter.

Überlebensstrategien bei Eltern-Kind-Entfremdung



**Väteraufbruch
für Kinder e.V.**



Allen Kindern beide Eltern!

Wie überlebe ich die Trennung von meinem Kind?

Hilfe, ich sehe mein Kind nicht mehr!

Mögliche Überlebensstrategien bei Eltern-Kind-Entfremdung

... Kennen Sie das?

Sie haben sich als Eltern getrennt und leben nicht mehr mit Ihrem Kind in einem Haushalt. Trotzdem möchten Sie gerne für Ihr Kind sorgen, es regelmäßig sehen, ihm bei seiner Entwicklung zur Seite stehen, die Verantwortung für ihr Kind weiterhin übernehmen. Am liebsten möchten Sie, dass sich für Ihr Kind gar nichts ändert und weiterhin ganz normal Mama oder Papa sein. Trotz Trennung möchten Sie Ihr Kind am liebsten mit dem anderen Elternteil gemeinsam versorgen und erziehen.

Jetzt aber entwickelt sich Ihr Familienleben anders als gewünscht. Es gibt Probleme mit der Betreuung und den Zeiten mit Ihrem Kind. Sie haben das Gefühl, dass Sie als Elternteil nicht mehr gefragt sind. Vielleicht wurden Sie sogar in einer familiengerichtlichen Auseinandersetzung vom Umgang ausgeschlossen. Oder Ihr Kind hat sich – aus welchen Gründen auch immer – gegen Sie entschieden.

Die Trennung war schwierig; gemeinsame Gespräche waren unmöglich oder wurden verweigert. Eine Einigung – trotz gemeinsamen Sorgerechts – ist nicht in Sicht.

Es gibt nur wenige Lebenslagen die schlimmer sind, als wenn einem die Beziehung zum eigenen Kind genommen wird oder das eigene Kind den Umgang und jeden Kontakt verweigert.

... Überlebensstrategien für von Eltern-Kind-Entfremdung betroffene Väter und Mütter

Deshalb haben wir einige Überlebensstrategien – aus der Kenntnis dieser schmerzlichen Lebenslage – für Sie zusammengestellt. Aufgelistet sind Vorschläge von unterschiedlichen Personen, betroffenen Müttern und Vätern in der gleichen Situation, die sich als hilfreich erwiesen haben.

Jede persönliche Lebenssituation ist anders, jeder Mensch ist anders, daher können die Tipps keine Patentrezepte, lediglich Denkanstöße und Vorschläge sein. Überlegen Sie selbst, was für Sie hilfreich sein könnte.

Es ist normal, in dieser Situation wütend, ärgerlich, zornig, fatalistisch oder depressiv zu sein, oder Rückzugsgedanken zu haben, es kann sein, dass Sie von Schmerz, Ohnmacht oder Panik erfüllt sind. Unterschiedliches Erleben erfordert unterschiedliche Ansätze der Bearbeitung.

... Selbstfürsorge

Kinder wollen, dass es ihren Eltern gut geht.

Bewahren Sie Ihre Stärke für sich selbst und das Kind, bzw. für das Zusammensein mit dem Kind.

- Akzeptieren Sie, dass Sie sich in einer Ausnahmesituation befinden
- Stoppen Sie destruktive Gedanken, denken Sie gut über sich
- Achten Sie auf Ihren Körper, fördern Sie Ihre Gesundheit
- Halten Sie einen gesunden Tag-/Nachtrhythmus ein
- Begrenzen Sie Ihren Seelenstress
- Nehmen Sie ggf. Therapie in Anspruch; beantragen Sie eine Kur
- Treiben Sie Sport, z. B. Mannschaftssport
- Organisieren Sie sich „schöne Stunden“
- Intensivieren Sie Ihr Hobby
- Lernen/tun Sie etwas Neues, das Sie schon immer machen wollten

... Gruppe aufsuchen

Gehen Sie dahin, wo Ihre spezielle Situation der Eltern-Kind-Entfremdung verstanden wird.

- Schließen Sie sich einer (Selbsthilfe-) Gruppe an
- Tauschen Sie sich mit anderen Betroffenen aus
- Schaffen Sie sich ein Netzwerk
- Beschaffen Sie sich seriöse Informationen zum Thema
- Lassen Sie sich ggf. coachen

... Rat und Hilfe suchen und annehmen

- Wenden Sie sich an eine Erziehungs- bzw. Lebensberatungsstelle
- Nehmen Sie einen Beratungstermin beim Jugendamt wahr
- Suchen Sie ggf. einen Familienanwalt auf; klären Sie Ihre Pflichten und Rechte
- Klären Sie, ob es eine Mediationsmöglichkeit mit dem anderen Elternteil gibt
- Streben Sie eine Elternvereinbarung an
- Nehmen Sie möglichst zu allen Terminen eine Vertrauensperson/jemanden Erfahrenen mit



... Leben und Arbeiten

Familiensinn ist nicht alles, nicht das ganze Lebensglück kann aus der Familie kommen. Auch in funktionierenden Familien gibt es andere Lebensbereiche, die wichtig sind, Arbeit und Freizeit, oder ein Hobby, in dem persönliches Glück liegt. Halten oder bringen Sie die eigenen Lebensbereiche in Ordnung.

- Strukturieren Sie Ihren Tag, Ihre Woche
- Konzentrieren Sie sich auf Ihre Arbeit
- Teilen Sie Ihrem Chef mit, dass Sie in einer Krisensituation stecken

... Sonstige Tipps / Strategien

- Geben Sie sich nicht auf und geben Sie Ihr Kind nicht auf
- Machen Sie sich klar, dass verschiedene Emotionen (z. B. Wut, Trauer, Ohnmacht, Enttäuschung, Angst vor Verlust des Kindes, ...) in dieser Situation normal sind, doch lassen Sie nicht zu, dass diese Sie beherrschen
- Machen Sie konkrete Kooperationsangebote; ggf. mit Hilfe von Dritten
- Bleiben Sie gesprächs- und verhandlungsbereit; suchen Sie eine Lösung für alle
- Verteufeln Sie den anderen Elternteil nicht, bleiben Sie bei den Fakten
- Verfolgen Sie das Ziel der gemeinsamen Elternschaft
- Nehmen Sie alle Möglichkeiten des Kontakts mit Ihrem Kind ohne Bedingungen wahr
- Nehmen Sie eine Position des „Aktiven Wartens“ ein

