



Belastungsreaktionen beim Umgang

Kinder wünschen sich meist Kontakte zu beiden Elternteilen und genießen die gemeinsame Zeit. Manchmal reagieren Kinder auf Kontakte aber auch belastet oder äußern, dass sie nicht zum anderen Elternteil wollen. Dafür kann es viele verschiedene Gründe geben. Gehen Sie auf Spurensuche, um Ihr Kind zu unterstützen.

1

Suchen Sie das Gespräch mit Ihrem Kind



- **Nutzen Sie das Emotionscoaching**, um mit Ihrem Kind über negative Gefühle bezüglich der Kontakte mit dem anderen Elternteil zu sprechen.
- Vermeiden Sie es, sich mit Ihrem **Kind gegen den anderen Elternteil zu verbünden** oder sich negativ über diesen zu äußern.

2

Beobachten Sie, wann das Verhalten auftritt

Beobachten Sie, **ob Belastungsanzeichen wiederholt auftreten und wenn ja, in welchen Situationen dies der Fall ist.**



3

Hinterfragen Sie ihr eigenes Verhalten



- **Beobachten und hinterfragen** Sie Ihr eigenes Verhalten kritisch.
- Zeigen Sie Verhaltensweisen, die zur **Verunsicherungen** Ihres Kindes beitragen (z.B. negative Äußerungen über den anderen Elternteil, angespannte Situation bei den Übergaben, Schwierigkeiten, sich vom Kind zu trennen)?

4

Suchen Sie nach einer Lösung mit dem anderen Elternteil

- Suchen Sie das **Gespräch mit dem anderen Elternteil**.
- Erkundigen Sie sich möglichst **offen und neutral** nach einer Einschätzung der Situation.
- Vermeiden Sie es, dem anderen Elternteil Vorwürfe zu machen.
- Versuchen Sie, **gemeinsam** die Ursachen herauszufinden und eine **passende Lösung** zu finden.



5

Zögern Sie nicht, bei Bedarf fachliche Unterstützung zu suchen



Sollte sich das Gespräch mit dem anderen Elternteil schwierig gestalten oder sollten Sie sich weiterhin Sorgen um das Wohl Ihres Kindes machen, scheuen Sie sich nicht, sich ans **Jugendamt oder eine Beratungsstelle** zu wenden.