



Trägerwerk
Soziale Dienste
Sachsen-Anhalt

twsd in Sachsen-Anhalt GmbH • Kinder-, Jugend- und Familienberatungsstelle • Klosterplatz 23 • 06295 Lutherstadt Eisleben

Neues aus der Beratungsstelle Mai 2021

Kinder-, Jugend- und
Familienberatungsstelle
Klosterplatz 23
06295 Lutherstadt Eisleben
Tel. (03475) 71 18 09-0
Fax (03475) 71 18 09-2
familienberatung-msh@twsd-sa.de
Nebenstelle Hettstedt, Markt 06
Tel: 03476 / 8575639

Liebe Leserinnen und Leser,

ein herzliches „Hallo“ aus Eisleben! Mein Name ist Stephanie Schiefer und ich bin seit dem 1. Mai die neue Einrichtungsleiterin der Kinder-, Jugend- und Familienberatungsstelle. Mit Freude und Neugier bin ich dabei, meine neues Team, die Familien, die Netzwerkpartner und den Landkreis kennenzulernen und mich vorzustellen. Als Psychologin habe ich verschiedene Bereiche der Familienhilfe kennenlernen können und versuche nun, meinen Erfahrungsschatz in der Beratungsstelle einzubringen und natürlich auch zu erweitern. Um es mit den Worten der Psychotherapeutin Virginia Satir (1916-1988) zu sagen: „Ich glaube daran, dass das größte Geschenk, das ich von jemandem empfangen kann, ist, gesehen, gehört, verstanden und berührt zu werden. Das größte Geschenk, das ich geben kann, ist, den Anderen zu sehen, zu hören, zu verstehen und zu berühren. Wenn dies geschieht, entsteht Kontakt.“ – Und darauf freue ich mich. Seien Sie mir und uns willkommen!

Ihre

Stephanie Schiefer



Liebe Eltern ...

heute befassen wir uns mit einem Thema, das in der Theorie wohl jedermann einsieht, in der Praxis jedoch allerhand Schwierigkeiten bereithält: „**Eltern bleiben – trotz Trennung**“.

Es klingt wie eine abgedroschene Binsenweisheit, ist aber für Kinder eine unverhandelbare Tatsache: „Erwachsene Menschen können sich als ein Liebespaar trennen, nicht aber als Eltern.“ Und dennoch gelingt den wenigsten getrennten Paaren auf Anhieb eine souveräne Umsetzung dieses Ideals.



Wenn Eltern sich trennen, ist das für alle eine schwierige Zeit – vor allem aber für Kinder. Es entstehen Schuldgefühle und die Angst, Mama oder Papa oder gar beide zu verlieren. Für Eltern hingegen stellt sich häufig die Frage nach einem geeigneten Umgangsmodell und dem richtigen Weg, es dem Kind (kindgerecht) zu erklären. Deshalb sollten Sie einige Dinge beachten, die wir kurz für Sie zusammengefasst haben:

Nehmen Sie sich als Eltern die Zeit, es Ihrem Kind gemeinsam zu sagen

Sagen Sie Ihrem Kind, dass Sie sich als Paar trennen werden, aber als Eltern weiter für es da sein möchten. Erklären Sie Ihrem Kind, dass es nicht schuld daran ist, aber auch, dass Sie nicht wieder zusammenkommen werden.

Erfragen Sie bei Ihrem Kind Wünsche und Bedürfnisse

Kinder sollten die Möglichkeit bekommen, eine Umgangsvereinbarung mitzugestalten. Voraussetzung dafür ist allerdings, dass Eltern ein Grundgerüst dafür erstellen und Ideen zuvor unter sich besprechen und erst dann an das Kind herantragen. Wie solch eine Regelung letztendlich aussieht, ist von Alltagsstrukturen und dem Alter des Kindes abhängig.

Sprechen Sie nie negativ über den Ex-Partner im Beisein des Kindes

Ihr Kind hat einen Anteil von Mama und Papa. Sollten Sie also schlecht über den jeweils anderen Elternteil sprechen und diesen abwerten, so fühlt sich dadurch auch Ihr Kind abgewertet. Auch die Angst des Kindes, einem Elternteil nicht mehr alles frei erzählen zu können, steigt und lässt es in einen Loyalitätskonflikt geraten.

Horchen Sie Ihr Kind nicht aus

Fragen Sie Ihr Kind nicht nach jedem Umgang, was es beim anderen Elternteil gemacht hat oder sogar, was der andere Elternteil gesagt oder getan hat. Ihr Kind möchte vielleicht nicht darüber reden, da es aus Loyalität zum jeweiligen Elternteil, gern beide Welten getrennt hält. Geben Sie Ihrem Kind nach einem Wechsel stattdessen Zeit zur Orientierung und zum Ankommen, bis es von selbst bereit ist etwas zu erzählen.

Suchen Sie die Nähe zu Ihrem Kind

Nach einer räumlichen Trennung der Eltern sollte die Entfernung zwischen Ihnen nicht zu groß sein, um den selbstverständlichen Kontakt zum Kind halten zu können. Wenn es Ihnen möglich ist, können Sie Ihr Kind ein großes Stück entlasten, wenn es die gewohnte Umgebung in solch einer Situation nicht verlassen muss. (Oder zumindest Kita oder Schule beibehalten kann.)

Streiten Sie nicht bei Übergaben oder am Telefon

Nutzen Sie bei Übergaben das „Mutti-Vati-Heft“, in dem Sie Wünsche und Informationen an den anderen Elternteil hineinschreiben können. Versuchen Sie anstehende Konflikte per Brief oder E-Mail zu klären. Nutzen Sie hingegen Ihr Kind nie als einen „Botschafter“, um Informationen oder Fragen an den anderen Elternteil weiterzugeben.

Orientieren Sie sich nicht am Umgangsmodell des Nachbarn

Finden Sie Ihr ganz individuelles Umgangsmodell. Versuchen Sie sich über die „14-Tage-Regelung“ hinaus zu einigen. Übergaben sollten idealerweise nicht am Sonntagabend stattfinden. Ein Freitag oder Montag über die Zwischenstation Schule oder Kita empfinden Kinder oft als entlastender. Ein Tagesumgang im Laufe der Woche und ein Telefonat, lassen die Zeit, den anderen Elternteil wiederzusehen, für Ihr Kind nicht so lang werden und fördert zudem die Beziehung zu beiden Elternteilen. Ein Umgangsmodell sollte dabei einen klaren Rhythmus vorgeben, jedoch nicht den Anspruch erheben, in Stein gemeißelt zu sein und stattdessen – dem Alter des Kindes entsprechend – hin und wieder angepasst werden.

Und ganz wichtig: Sagen Sie Ihrem Kind nicht nur mit Worten, dass Sie es lieben und den anderen Elternteil respektieren, sondern zeigen Sie es!!!



Spezial: Kindergeburtstag im Lockdown – Ideen für einen schönen Tag

Seit mehr als einem Jahr leben wir und unsere Kinder immer wieder mit Kontakteinschränkungen, die vor allem an besonderen Tagen, wie dem eigenen Geburtstag, schwer ins Gewicht fallen. Sollte Ihr Kind demnächst seinen Ehrentag feiern, können Sie ja überlegen, ob einer unserer Tipps Ihnen dabei noch hilfreich sein kann ...

Wie wäre es damit? Am Morgen erwacht Ihr Kind und entdeckt eine zauberhaft geschmückte Wohnung unter seinem Lieblingssmotto „Piratenburg“ oder „Prinzessinnentraum“. Alle Familienmitglieder betreten das Kinderzimmer mit Geburtstagskuchen und Kerzen (ein Geburtstagsständchen darf natürlich auch nicht fehlen!) und zur Feier des Tages wird ausnahmsweise der Kuchen im Bett genascht und ausgiebig gekuschelt.

Der Tag beginnt dabei am besten mit einem kleineren Geschenk, während die größeren Geschenke über den Tag verteilt ausgepackt werden, um die Spannung aufrecht zu erhalten. Eventuell kann man das Ganze auch mit einer Schnitzeljagd verbinden.

Auch wenn es mit Gästen am eigenen Geburtstagstisch nichts werden sollte – irgendwie gehören sie ja doch dazu. Vielleicht lässt sich vorab vereinbaren, dass Freunde und Verwandte nach und nach Geschenke vor die Tür legen oder die Präsente über einen Flaschenzug durchs Fenster gelangen. Später können sie per Live-Stream „gemeinsam mit den Gästen“ geöffnet und bestaunt werden. Dabei dürfen gern Luftschlangen und Konfetti zeitgleich zu Hause und bei den zugeschalteten Freunden herumfliegen.

Schauen Sie auch ruhig mal im Internet nach Spielen, die per Video-Chat miteinander gespielt werden können oder informieren Sie sich über die Möglichkeit einer Online-Zaubershow, die derzeit von diversen Zauberkünstlern angeboten wird. Und eins noch: Erlauben Sie ruhig einmal, was bei Ihnen sonst vielleicht eher verboten ist: Abends später ins Bett zu gehen und gemeinsam einen Film zu schauen (vielleicht sogar mit dem Projektor als Kinoleinwand) kann schöne Momente und eben solche Erinnerungen erzeugen. In diesen einfach die gemeinsame Familienzeit genießen. Am besten noch mit einem Stück Torte vom Morgen ...

Ein paar Aufgaben für Klein und Groß

Zum Geburtstag: Kuchen mit Schokolinsen-Motiv!

Falls Sie einen Kindergeburtstag planen und noch nicht wissen, welchen Geburtstagskuchen Sie (passend zu einem ausgesuchten Motto) backen sollen, haben wir eine Idee: Wie wäre es mit einem Kuchen, dessen Gestalt bunte Schokolinsen bestimmen?

Zutaten: 6 mittelgroße Eier, 1 ½ Tassen Zucker, 3 Tassen Mehl, 1 Prise Salz, 2 Päckchen Vanillezucker, 1 Päckchen Backpulver, 1 Päckchen Schokolinsen, Marmelade nach Wahl, nach Belieben etwas Zuckerguss, Fett für die Kuchenform (Einfetten), Papier für die Schablone

Arbeitszeit: 45 min., **Backzeit:** 20 min., **Gesamtzeit:** ca. 1 h und 5 min.

Zunächst Eier und Zucker in einer Schüssel schaumig schlagen. Dann das Salz, Vanillezucker, Mehl und Backpulver dazugeben und kurz und schnell mit dem Mixer unterheben. Ein Kuchenblech einfetten, den Teig darauf verteilen und glattstreichen. Anschließend den Kuchen für ca. 15-20 Minuten backen. Den Herd dabei nicht vorheizen und den Kuchen nach der Backzeit nicht gleich herausnehmen, da er sonst zusammenfallen könnte.

Während der Kuchen abkühlt (oder bereits zuvor), bastelt man aus Papier eine Schablone, die z. B. aussieht wie ein Fisch (oder ein anderes beliebiges Motiv). Die Schablone auf den abgekühlten Kuchen legen und mit einem Messer drumherum schneiden, um den Umriss des Motivs vorzuzeichnen. (Geübte können auch ohne Schablone arbeiten und freihändig auf dem Kuchen „malen“).

Nun noch Marmelade (sie dient als „Kleber“) mit dem Lieblingsgeschmack des Geburtstagskindes auf das Motiv verteilen und dann die Schokolinsen nach Belieben anordnen. Freie Stellen können anschließend noch mit Zuckerguss bestrichen werden.

Tipp: Wer einen Fisch als Motiv nimmt, kann ein kleines Stück, welches das Fischmaul bilden soll, herausschneiden und dieses hinten als Schwanzflosse anlegen.

Tipp 2: Wer sich als gänzlich un kreativ empfindet, kann auch – passend zur Region – einen wilden „Bergbaukuchen“ backen. Dann idealerweise vorhandene Baufahrzeuge einbeziehen (oder als kleines Geburtstagsgeschenk einplanen).



Rätsel: Hilf den Tieren, an ihr Ziel zu kommen!

Heute geht es darum, einen Weg zu finden. Eine Sache, die wir in der Familienberatungsstelle jeden Tag mit den Leuten, die zu uns kommen, versuchen. Und auch Du hast vielleicht schon einmal versucht, bei einer Mathe-Hausaufgabe einen Lösungsweg zu finden oder vielleicht auch einen Weg, einer Freundin oder Deinen Eltern von etwas zu erzählen, was Dir eigentlich ziemlich peinlich war.

Oftmals gibt es verschiedene Wege, Dinge anzusprechen oder zu erledigen. Aber für unsere kleinen Freunde, Maus und Ameise, gibt es nur einen Weg, um ans Ziel zu kommen. Kannst Du ihn finden?

