

Wie können Eltern in Trennung ihren Kindern beistehen?

Bei einer Trennung bricht für Kinder eine Welt zusammen. Deshalb sind offene, altersgerechte Gespräche mit ihnen wichtig. Ebenso sehr gibt ein geregelter Alltag Halt. Kuschneln und Zeit miteinander hilft kleineren Kindern. Bei grösseren ist Aufmerksamkeit und Geduld besonders wichtig. Denn wenn die Gefühle durcheinandergeraten, weil die Eltern sich trennen, ziehen sie sich oft zurück, reagieren aggressiv oder entwickeln Schuldgefühle, manchmal auch körperliche Schmerzen. Manche schlafen nicht mehr gut oder haben plötzlich Schwierigkeiten in der Schule.

Auch Teenager reagieren mitunter impulsiv oder mit sozialem Rückzug. Sie lösen sich langsam ab vom Elternhaus,



Altersgerechte Gespräche und Aufmerksamkeit helfen Kindern, über eine Trennung hinwegzukommen.

doch statt unbeschwert in die Welt zu ziehen, müssen sie mit einer Trennung klarkommen.

In jedem Alter ist es wichtig, dass Eltern den Kindern vermitteln, dass sie

immer, auch in der Trennung, Mutter und Vater bleiben. Es hilft Kindern, über eine Trennung hinwegzukommen, wenn sie verstehen, dass sie keine Schuld daran haben. In unserer Vision haben Kinder in Einelternfamilien die gleichen Entwicklungs- und Zukunftschancen wie andere. Wir unterstützen Eltern auch in Phasen der Trennung und Scheidung. Damit die Welt der Kinder nicht zusammenbricht, sondern sich «nur» verändert.

Kunterbunt



15% mehr Stunden in der Beratung 2021 konnten wir 761 Stunden Fachberatung leisten, 103 Stunden mehr als im Vorjahr, und 970 Personen beraten (2020: 586 Personen). 83% der Anfragen kamen von alleinerziehenden Eltern (davon 85% Mütter, 15% Väter). 44% aller Beratungen drehten sich um finanzielle Themen.

und die Finanzierung von Aus- und Weiterbildungen, dank deren Familie und Arbeit besser unter einen Hut zu bringen wären.

Neue Infoblätter



Vier neue Informationsblätter sind auf unserer Website aufgeschaltet. Eines befasst sich mit den rechtlichen Regelungen im Todesfall eines Elternteils, eines mit dem Kindeswohl bei Einelterschaft. Zwei weitere gehen auf die Herausforderungen für Alleinerziehende und auf das Kindeswohl in ausserordentlichen Zeiten ein: darauf, wie Alleinerziehende ihre Kinder unterstützen können, wenn der bewährte Alltag nicht mehr funktioniert.

Im Todesfall eines Elternteils, eines mit dem Kindeswohl bei Einelterschaft. Zwei weitere gehen auf die Herausforderungen für Alleinerziehende und auf das Kindeswohl in ausserordentlichen Zeiten ein: darauf, wie Alleinerziehende ihre Kinder unterstützen können, wenn der bewährte Alltag nicht mehr funktioniert.



Noch reicher – noch ärmer

In der Corona-Pandemie hat sich die Schere zwischen Arm und Reich weiter geöffnet. Einelternfamilien sind in besonderem Mass von Armut betroffen. Das erschwert die ohnehin anspruchsvolle Vereinbarkeit von Beruf und Familie

Impressum

Der Schweizerische Verband alleinerziehender Mütter und Väter (SVAMV) (einelternfamilie.ch)



Einelternfamilien stehen vor besonderen Herausforderungen. Alleinerziehende Eltern müssen zudem allen sozialen, finanziellen und persönlichen Ansprüchen allein gerecht werden. Mit einem niederschweligen Beratungsangebot bildet der Verband die Anlaufstelle für Einelternfamilien in der ganzen Schweiz. Wir gehen auf ihre spezifischen Bedürfnisse ein und stehen den Betroffenen kompetent zur Seite. Um diese Mütter und Väter zu unterstützen, sind wir auf Spenden angewiesen.

Herausgeber:

SVAMV, Postfach 334, 3000 Bern 6
Tel. 031 351 77 71, info@svamv.ch
www.einelternfamilie.ch

Text: asm Agentur für Sozial-Marketing

Fotos: S. 1: shutterstock/antoniodiaz; S. 2 oben: z.V.g.; S. 2 unten: shutterstock/Roman Samborsky; S. 3 oben rechts: z.V.g.; S. 3 unten: shutterstock/Halfpoint; S. 4: shutterstock.com/fizkes

Aus Gründen des Persönlichkeitsschutzes wurden Namen, Details und Bilder der porträtierten Personen geändert.

«In einer Krise kommt immer das Verletzlichste einer Gesellschaft zum Vorschein.»

Edith Leibundgut, Gesundheitsexpertin

Für sie dauert die Krise an



Alleinerziehend und Long Covid – für Mütter und Väter in Einelternfamilien ist die Pandemie nicht einfach vorbei. Wer Spätfolgen hat, ist doppelt herausgefordert. Wie Karin S.

Die Krise hat ihr Leben auf den Kopf gestellt. Und es ist nicht vorbei. Zum Beispiel für Karin S., alleinerziehende Mutter, und ihre beiden Töchter, fünf und acht Jahre alt. Kindergarten, Schule und Hort waren in der Corona-Pandemie eine Zeit lang zu. In der Kantine, wo Karin arbeitet, lief plötzlich kaum mehr etwas. Zum Glück sind diese schlimmen Tage inzwischen vorbei. Auch eine Corona-Infektion haben Karin und ihre Töchter überstanden.

Aber ist die Krise jetzt vorbei? Für viele Menschen nicht. Zwar sind die Massnahmen zur Eindämmung der Corona-Pandemie gelockert oder auf-

gehoben. Aber Krisen treffen immer diejenigen am stärksten, die kaum Reserven haben. Dazu gehören alleinerziehende Eltern.

Allein erziehen und sich schonen?

Nach einer Corona-Infektion sollte man sich mindestens sechs Wochen schonen können. Sonst geht man ein höheres Risiko ein, an Long Covid zu erkranken.

Aber die Organisation des Alltags bleibt doch an Karin hängen.

ken. So nennt man die langanhaltenden und oft massiven Symptome infolge einer Ansteckung mit dem Corona-Virus. Sich wochenlang schonen als berufstätige Alleinerziehende? Mütter wie Karin S. können nur den Kopf schütteln, wenn sie dies hören. Sie muss ihre fünfjährige Tochter trotzdem vom Kindergarten abholen. Die ältere braucht dennoch Hilfe bei den Hausaufgaben. Vorübergehend kann die Nachbarin helfen. Die Grosseltern und Freundinnen springen ein. Aber die Organisation des Alltags bleibt doch an Karin hängen.



Die Gesundheitsexpertin Edith Leibundgut setzt sich für Long-Covid-Betroffene ein, damit diese nicht nur medizinische Hilfe bekommen, sondern auch Unterstützung und Verständnis im Alltag.

Long Covid kann sich ganz verschieden äussern: in Erschöpfung, chronischem Husten, Schmerzen, Vergesslichkeit und Depression. Und zwar so massiv, dass Betroffene ihren Alltag, wie sie ihn kannten, nicht mehr leben können. Nach einer Schätzung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) leidet etwa jeder zehnte ehemalige Covid-Betroffene an Long Covid. Andere Schätzungen fallen sogar höher aus. Zu den körperlichen Symptomen gesellt sich die psychische Belastung. Wer gewohnt war, zu arbeiten, sich um die Kinder zu kümmern, Freunde zu treffen und einen Haushalt zu führen, kann das plötzlich nicht mehr. Das ist in jedem Fall schwierig und schmerzhaft.

Long Covid macht verletzlich

Für Alleinerziehende wie Karin S. ist es eine Katastrophe. Sie und ihre Töchter leben trotz der vielen Arbeit ohnehin mit einem schmalen Budget. Schon vor der Pandemie fühlte sich Karin S. oft am Rand der Überlastung. Typisch ist auch, dass Karin S. in einer Branche arbeitet,

«Dabei zeigt sich, wie wichtig Familienstrukturen sind, wenn der Alltag nicht mehr in gewohnten Bahnen verläuft.»

die stark unter den Massnahmen gelitten hat. Die Sorge vor Jobverlust und noch weniger Geld in der Familienkasse belastet auch sie. Was wäre dann?

Ich wünsche mir ...

Stefan M., 43

«endlich Wickeltische in Männertoiletten.»



«mehr Rücksicht auf Familienzeiten bei der Arbeit.»

«keine Erziehungsratschläge von Fremden (danke, nicht nötig).»

Zur Sache

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Was wir lange für unmöglich gehalten haben, ist am 24. Februar 2022 Realität geworden: Russland hat die Ukraine angegriffen. Wegen dieses unsinnigen Krieges sind mehr als zehn Millionen Menschen auf der Flucht. Vier Millionen haben die Ukraine bereits verlassen. Es sind vor allem Kinder und Frauen, die fliehen, denn Männer zwischen 18 und 60 Jahren dürfen das Land nicht verlassen. Der Krieg und das Ausreiseverbot für Männer trennen viele Familien. Die Mütter müssen ihre Kinder alleine in Sicherheit bringen. Viele Einelternfamilien kennen die grosse Lücke, die entsteht, wenn von einem Tag auf den anderen ein Elternteil nicht mehr verfügbar ist. Plötzlich gilt es, alle Entscheidungen alleine zu fällen und gleichzeitig den Kindern Halt zu bieten trotz eigener Verunsicherung.

In der Schweiz kommen täglich 1000 Geflüchtete aus der Ukraine an. Viele finden dank grosser Solidarität und Hilfsbereitschaft bei Gastfamilien ein vorübergehendes Zuhause. Das ist gut, denn die Geflüchteten und insbesondere die Kinder sollen möglichst rasch zur Ruhe kommen und etwas Normalität erleben. Mit Gleichaltrigen spielen, in die



Eine ukrainische Mutter kümmert sich allein um ihre Kinder und sorgt sich um ihren Mann.



Yvonne Feri, Geschäftsführerin einelternfamilie.ch

Schule gehen und an Freizeitaktivitäten teilnehmen kann den Kindern helfen, ihre schlimmen Erfahrungen und die Sorgen um die in der Ukraine Zurückgebliebenen zeitweise zu vergessen.

Viele Geflüchtete waren im Krieg und auf der Flucht mit grosser Zerstörung und Tod konfrontiert und mussten bei Angriffen um ihr Leben fürchten. Der Krieg zwang sie, ihre Heimat mit wenig Hab und Gut und unter Lebensgefahr zu verlassen und sich von geliebten Menschen zu trennen. Nach den traumatisierenden Erlebnissen brauchen geflüchtete Kinder viel Achtsamkeit, damit ihnen rasch geholfen werden kann, wenn sie posttraumatische Belastungsstörungen oder andere Erkrankungen entwickeln.

Solidarität und Hilfsbereitschaft sind für die Menschen aus der Ukraine wichtig. Doch viel wichtiger ist, dass dieser Krieg so schnell wie möglich aufhört. Möge sich der diplomatische Weg durchsetzen!

Solange der Krieg tobt und die Geflüchteten in der Schweiz sind, stehen ihnen selbstverständlich auch die Angebote von einelternfamilie.ch offen. Viele Alltagsprobleme, mit denen die ukrainischen Mütter in der Schweiz konfrontiert sind, kennen auch Schweizer Einelternfamilien bestens. Einelternfamilie.ch gibt ihre Erfahrungen gerne an die Ukrainerinnen und ihre Kinder weiter.