



Gebet

*Da sein – einfach da sein
für mein Kind, mein Enkelkind.*

*Das ist nicht einfach.
Auch ich bin traurig und ratlos.
Ich darf traurig und ratlos sein.
Ich kann keine Lösung haben
und brauche es nicht.*

*Gott, gib mir Kraft
und lass mich an der Hoffnung festhalten,
dass es gut wird – auch wenn es nicht
mehr so werden kann wie früher,
auch wenn es anders ist,
als ich es mir wünsche.*

Da sein – einfach da sein.

*Gott, schenke mir immer wieder neu das Vertrauen
darauf, dass Du da bist – einfach da bist.*

*Segne mein Kind, mein Enkelkind und mich und
stärke unser Vertrauen in eine gute Zukunft.*

Amen.

*„Eine Familie ist weder richtig noch falsch.
Sie ist, wie sie ist.
Ein lebender Organismus, der
manchmal mit sich im Reinen,
ein anderes Mal in Aufruhr ist.“*

Jesper Juul

**Information und Beratung in Ihrer Nähe
finden Sie im Internet:**

Alleinerziehenden-Seelsorge
www.alleine-erziehen.de

Kath. Ehe-, Familien- und Lebensberatung
www.efl-beratung.org

**Kath. Beratungsstellen für Eltern, Kinder und
Jugendliche**
www.beratung-caritasnet.de

Kess
kooperativ | erziehend | sozial | elternorientiert
erziehen®

Der Elternkurs "Allein/getrennt erziehen"
berücksichtigt eigens die Situation und
Bedürfnisse von allein/getrennt Erziehenden.

elternbriefe

Von der Geburt bis zum 9. Lebensjahr bieten die 45
(digitalen) Briefe und die Homepage Informationen
zur kindlichen Entwicklung und Anregungen zur
Gestaltung des Familienlebens.



Gestaltung: kippconcept gmbh, Bonn - Fotos: Shutterstock (Titel, S. 3–4), Rala – Fotolia (S. 2), Yuri Arcus – iStock (S. 5) - 05/15

Großeltern bleiben

nach Trennung oder Scheidung der Kinder



**Wenn meine Tochter / mein Sohn
sich trennt oder verlassen wird,
kann es sein, dass ...**

- ... ich aus allen Wolken falle
- ... ich ein Chaos von Gefühlen wie Sorge, Trauer,
Wut und / oder Erleichterung erlebe
- ... ich gerne helfen würde und nicht weiß wie
- ... ich froh und hilflos zugleich bin
- ... mir Vertrauen in eine gelingende Zukunft fehlt

Herausgeber
 **AKF** Arbeitsgemeinschaft für
katholische Familienbildung e.V.
Elternbriefe du + wir

In der Sürst 1 · 53111 Bonn · Tel. 0228 / 68 44 78 0

info@akf-bonn.de · info@elternbriefe.de

www.akf-bonn.de · www.elternbriefe.de · www.kess-erziehen.de

www.alleine-erziehen.de



Wie Sie Ihre Tochter / Ihren Sohn unterstützen können

- ❖ Bringen Sie Ihrer Tochter / Ihrem Sohn Wertschätzung entgegen – gerade wenn ein Lebensentwurf scheitert, brauchen Menschen Respekt und Achtung.
- ❖ Nehmen Sie keine einseitigen Schuldzuweisungen vor.
- ❖ Trauern Sie mit Ihrer Tochter / Ihrem Sohn um den Verlust des Lebensentwurfs.
- ❖ Einfach da sein und zuhören hilft. Halten Sie sich mit – auch gut gemeinten – Ratschlägen zurück.
- ❖ Trauen Sie Ihrer Tochter / Ihrem Sohn und Ihrem Schwiegerkind zu, auch nach der Trennung ein guter Vater / eine gute Mutter sein zu können.
- ❖ Geben Sie ausdrücklich Zuspruch: „Ihr schafft das!“
- ❖ Unterstützen Sie durch Entlastungen ganz praktischer Art, ohne die Elternschaft in Frage zu stellen.
- ❖ Gehen Sie nicht in Konkurrenz zu den „anderen Großeltern“.
- ❖ Ermutigen Sie, Beratung, Mediation oder andere Hilfen anzunehmen, die Eltern unterstützen, ihr Vater- / Mutter-sein und ihr eigenes Leben zu gestalten.

Wie Sie Ihre Enkelkinder unterstützen können

- ❖ Großeltern können für Enkelkinder der ruhende Pol in Zeiten sein, in denen sich so Vieles für sie verändert.
- ❖ Bieten Sie einen Ort, an dem die „Keksdose“ immer noch ihren alten Platz hat. Das gibt Halt und Sicherheit.
- ❖ Reden Sie weder über Vater noch über Mutter schlecht. Ein Kind will beide Elternteile lieben dürfen.
- ❖ Jedes Enkelkind muss auf die Trennung der Eltern reagieren.
- ❖ Geben Sie Ihrem Enkelkind Raum für seine Gefühle und bleiben Sie gelassen bei „Übergangs-Reaktionen“ wie Trauer, Rückzug oder verstärkter Aggressivität. Lassen Sie dennoch nicht jedes Verhalten zu.
- ❖ Lassen Sie Ihr Enkelkind reden oder auch schweigen und freuen Sie sich mit ihm über Schönes.
- ❖ Entlasten Sie das Enkelkind vom Gefühl, Schuld an der Trennung zu sein.
- ❖ Weder Sie selbst noch das Enkelkind können die Eltern wieder zusammenbringen.
- ❖ Vertrauen Sie darauf, dass Ihr Enkelkind auch nach der Trennung seiner Eltern in einer guten Familie aufwachsen kann.



Was Sie für sich tun können

- ❖ Die Trennung Ihrer Tochter / Ihres Sohnes ist auch für Sie eine Umbruchsituation, verbunden mit starken Gefühlen, die Sie ganz in Anspruch nehmen können.
- ❖ Sie müssen keine Antworten und Rechtfertigungen geben.
- ❖ Suchen Sie das Gespräch mit einem Seelsorger, mit Freunden und Freundinnen, mit Menschen in einer ähnlichen Situation und geben Sie den eigenen Gefühlen Raum. Scheuen Sie sich auch nicht, eine Beratungsstelle aufzusuchen.
- ❖ Versuchen Sie, die Entscheidung Ihres (Schwieger-)Kindes zu respektieren.
- ❖ Suchen Sie nach Bestätigungen dafür, dass beide Eltern ihr Bestes geben.
- ❖ Vertrauen Sie darauf, dass Ihre Enkelkinder lebensfroh und zu beziehungsfähigen Menschen heranwachsen.
- ❖ Gönnen Sie sich Leichtigkeit und Fröhlichkeit mit Ihrem Kind und Ihren Enkelkindern.
- ❖ Legen Sie Ihre Sorgen und Wünsche vertrauensvoll in Gottes Hände.