

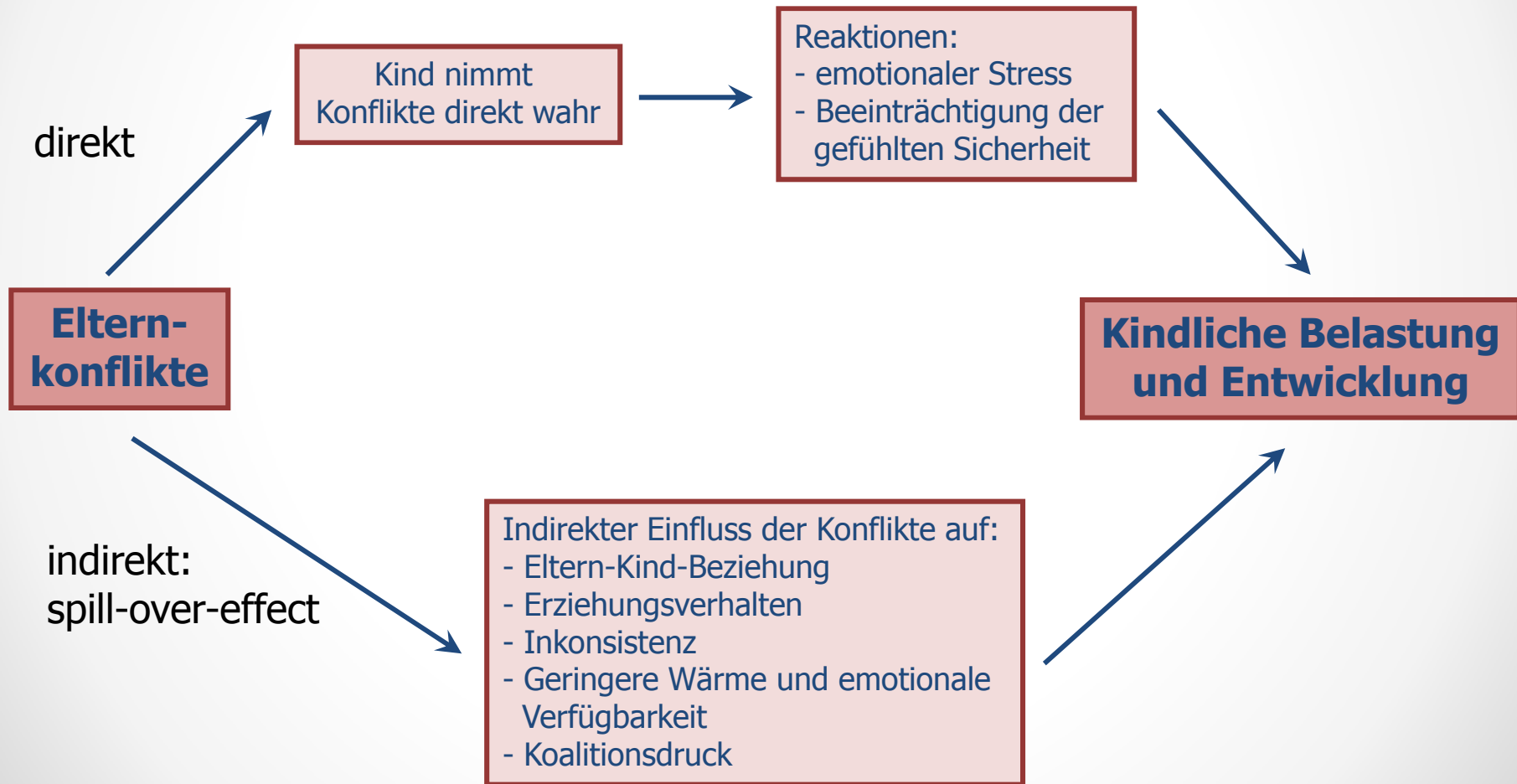


Trennung meistern – Kinder stärken

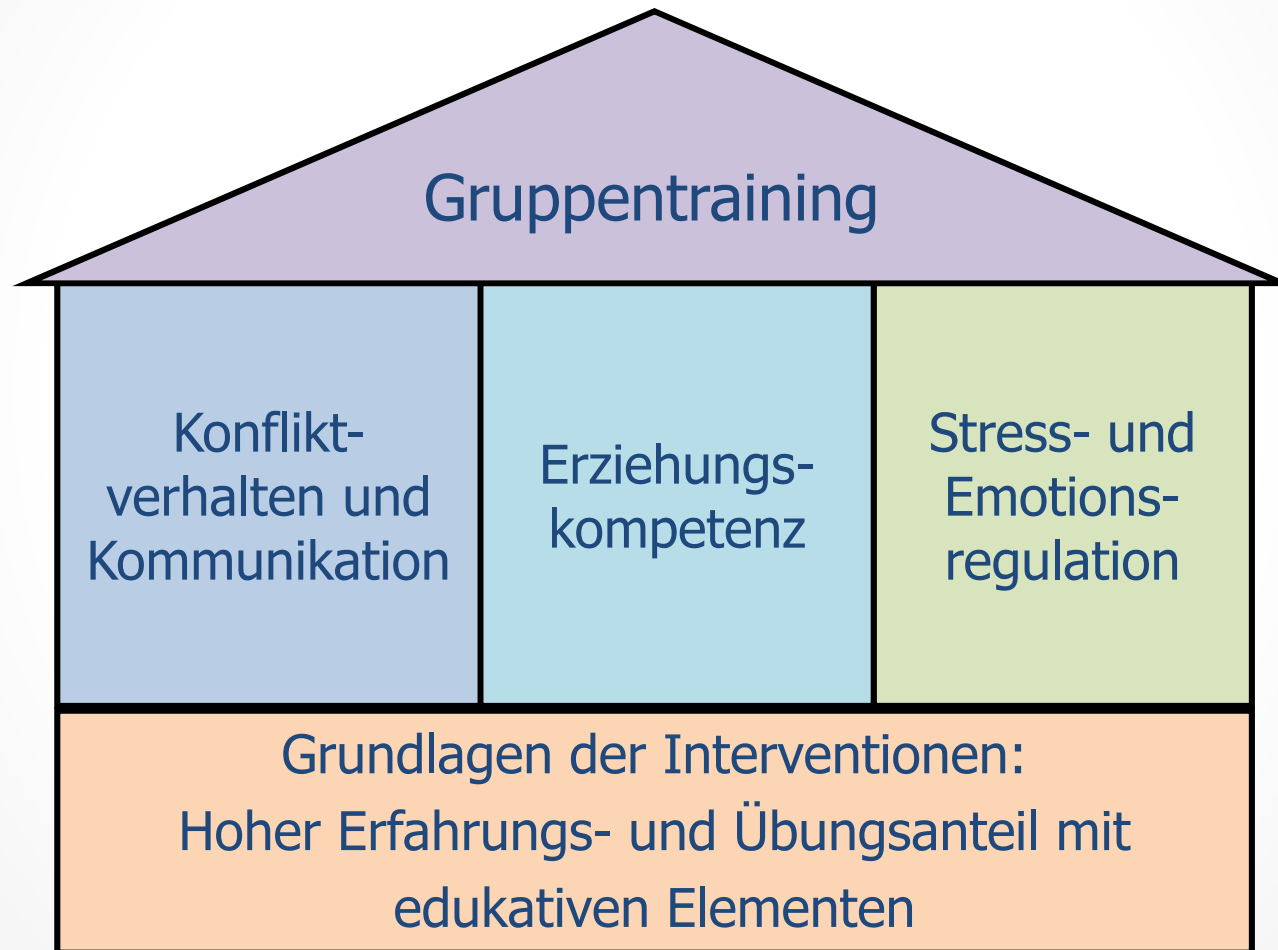
**Ein Gruppentraining für Eltern in hochstrittigen
Trennungskonflikten
Struktur und Konzeption**



Wirkungspfade von Elternkonflikten



Ansatzpunkte für Interventionen



Grundlagen der Interventionen

- Vorteile eines Gruppentrainings für Eltern mit hochstrittigen Trennungskonflikten
 - Elternpaare können „getrennt“ und auf verschiedene Gruppen verteilt werden
 - Vermeidung von Elternkonflikten im Gruppensetting
 - gemischtgeschlechtliche Zusammensetzung fördert Perspektivenwechsel
 - Möglichkeit gegenseitigen Austauschs und sozialer Unterstützung
 - Möglichkeit zur Erprobung neuer Verhaltensweisen im Rollenspiel und bei Verhaltensübungen
 - Rückmeldungen von „Gleichgesinnten“ bzw. Betroffenen
 - Hohe Akzeptanz von und Zufriedenheit mit strukturierten Gruppentrainings (USA, München)

Grundlagen der Interventionen

■ Steigerung der Offenheit für neue Erfahrungen

- Hoher Praxisanteil mit Rollenspiel, Verhaltensübungen, Selbsterfahrung
- Intensive Vor- und Nachbereitung von Übungen und Rollenspielen
- Positive Verstärkung und Würdigung gelungener Interaktionen, neue Erfahrungen
- Verhaltenstipps und Unterstützung bei „neuen“ Problemlöseversuchen

■ Steigerung des Selbstwirksamkeitserlebens (in der elterlichen Beziehung)

- Strukturierung der Problemlage
- Entwicklung von Teilzielen
- Entwicklung von Lösungsansätzen für kleinere und bewältigbare Teilziele
- Erprobung der Lösungsansätze im Rollenspiel

Ansatzpunkte für Interventionen

■ Stärkung der Erziehungskompetenz

- Informationen zu Folgen von (hochstrittigen) Elternkonflikten für die kindliche Entwicklung
- Stärkung der Wahrnehmung für kindliche Belastungen und Bedürfnisse und Steigerung der Feinfühligkeit
- Reduktion des Einbezugs der Kinder in den Trennungskonflikt (Loyalitätskonflikt, Parentifizierung,...)
- Förderung eines autoritativen Erziehungsstils
 - positive Wertschätzung, Förderung der Autonomieentwicklung und klare Grenzsetzungen
 - gemeinsame Zeit, wirkungsvolle Aufforderungen, beschreibendes Loben, Etablieren von Regeln, Rituale,...
- Verringerung des spill-over-effects

Ansatzpunkte für Interventionen

- **Verbesserung des elterlichen Konfliktverhaltens und der Kommunikationsfähigkeit**
 - Ablösung auf der Paarebene und Veränderung dysfunktionaler Beziehungsmuster
 - Förderung der Perspektivübernahme und Reduktion feindseliger Interaktionen
 - Kognitive Veränderung dysfunktionaler Attributionsmuster durch Aufbau konfliktentschärfender Attributionsprozesse
 - Zielentwicklung und Zukunftsperspektive
 - Entwicklung eigener Wunsch- und Zielvorstellungen
 - kooperative oder parallele Elternschaft
 - Konflikteskalation und –deeskalation
 - Selbsteinschätzung des eigenen Konfliktverhaltens und Entwicklung von „Ausstiegsszenarien“
 - Kommunikationsspezifische Methoden
 - Ich-Botschaften, aktives Zuhören,...

Ansatzpunkte für Interventionen

■ Stressbewältigung und Emotionsregulation

- Steigerung der Selbstfürsorge und Verbesserung der Emotionsregulation
 - Identifikation von Stressoren, Zusammenhang zwischen Kognition und Emotion
 - Erlernen von Entspannungstechniken und weiteren Möglichkeiten positiver Selbstfürsorge
 - Wahrnehmen und Erkennen eigener emotionaler Reaktionen im Konfliktgeschehen
 - Identifikation von „rechtzeitigen“ Ausstiegsmöglichkeiten zur Verhinderung emotionaler Eskalationen
- Stärkung der Emotionsregulation der Kinder über die Unterstützung durch die Eltern
 - Förderung feinfühligere Wahrnehmung kindlicher Emotionen
 - Förderung des Gefühlsausdrucks
 - Akzeptanz von und Umgang mit schwierigen Gefühlen
 - Rollenvorbild der Eltern bei der Bewältigung schwieriger Gefühle und dem Finden von Lösungen

Rahmenbedingungen

- 6-8 Sitzungen à 3h, wöchentlicher oder vierzehntägiger Abstand
- 2 Gruppen mit jeweils max. 6-8 Teilnehmer/-innen
 - Elternpaare werden getrennt auf die Gruppen verteilt
 - gemischtgeschlechtliche Gruppen
 - Durchführung zu verschiedenen Zeitpunkten
 - ggf. Kinderbetreuung anbieten
- 2 Gruppenleiter (m/w)
 - therapeutische Zusatzqualifikation
 - Erfahrung in der Beratung hochstrittiger Elternpaare
- Ausschlusskriterien:
 - aktuelle Gewaltvorkommnisse
 - aktuelles Suchtverhalten
 - Kindesmissbrauch
 - schwere psychische Erkrankungen



Aufbau der Sitzungen

- Anfangsrunde, Vorstellung des Ablaufs
- Positive, kreative körperbezogene Intervention (kleine Meditation, Anfangsentspannung)
- Besprechung der Hausaufgaben und Veränderungen seit der letzten Sitzung
- Trainingsteil: Input, Übungen, Rollenspiele
- Abschlussphase
 - Reflexion, Symbolisierung, Werkzeugkoffer
 - Hausaufgabe für die nächste Sitzung

1. Sitzung: Trennung und Chance

- Kennenlernen
- Trennungsverarbeitung

2. Sitzung: Konflikte und Lösungen

- Trennungsverarbeitung
- Konfliktmanagement
- Emotionsregulation

3. Sitzung: Mein Kind und die Trennung

- Trennungsfolgen bei den Kindern

4. Sitzung: Eltern bleiben 1

- Emotionscoaching
- Erziehungsfähigkeit stützen

5. Sitzung: Eltern bleiben 2

- Kommunikation verbessern

6. Sitzung: Zukunftsmodell „Arbeitssteam“

- Kooperation
- Elternmodelle



Bisherige Erfahrungen

- **Gute Kombination:**

- ✓ In der Gruppe werden neue Erfahrungen möglich
- ✓ Offenheit wird durch Selbsterfahrungsanteile, Übungen und den Austausch in der Gruppe erweitert
- ✓ Perspektivwechsel wird unterstützt durch Schilderungen der Sichtweisen der anderen Teilnehmer
- ✓ Bereitschaft zur Reflektion ist wesentlich höher in der Gruppe
- ✓ Austausch mit anderen Betroffenen wird als sehr hilfreich erlebt
- ✓ Einzelberatung wird geschätzt, Gruppe aber auch, da keine so massive Aktualisierung des Konfliktgeschehens
- ✓ Für die Berater ist der Zugang besser, der Ausstieg aus den Streitszenarien wirkt entlastend
- ✓ Die Arbeit mit hochstrittigen Elternteilen macht wieder Spaß



Literatur

- Dietrich, P.S. et al. (2010). Arbeit mit hochkonflikthaften Trennungs- und Scheidungsfamilien. Eine Handreichung für die Praxis. Bundeskonferenz für Erziehungsberatung, Fürth. Deutsches Jugendinstitut e.V., München.
- Fichtner, J. et al. (2010). Kinderschutz bei hochstrittiger Elternschaft. Wissenschaftlicher Abschlussbericht. Deutsches Jugendinstitut e.V., München.
- Fichtner, J. (2012). Hilfen bei Hochkonflikthaftigkeit? Kindschaftsrecht und Jugendhilfe, 2, 46-54.
- Walper, S., Fichtner, J. und Normann, K. (2011) (Hrsg.). Hochkonflikthafte Trennungsfamilien. Forschungsergebnisse, Praxiserfahrungen und Hilfen für Scheidungseltern und ihre Kinder. Juventa, Weinheim.
- Weber, M. und Schilling, H. (2006) (Hrsg.). Eskalierte Elternkonflikte. Beratungsarbeit im Interesse des Kindes bei hoch strittigen Trennungen. Juventa, Weinheim.
- Paul (2008): Aktueller Stand der nationalen und internationalen Forschung zu Folgen bei Kindern durch hochkonflikthafte Trennungen.
- Roos & Gimber-Roos (2010): Ökonomische Folgen von Hochstrittigkeit.
- Weber (2009): Kinderschutz bei hochstrittiger Elternschaft: Entwicklung eines Fortbildungskonzeptes für die Fachpraxis.
- Weber & Alberstötter (2010): Kriterien und Indikatoren für eine gute Praxis von Interventionen bei hochstrittigen Scheidungs- und Trennungsfamilien.