

Bern, 08.11.2023

Kinder aus der Klemme

Information für die Kinder und Jugendlichen

Deine Eltern haben sich entschieden, in den Kurs «Kinder aus der Klemme» zu gehen. Sie haben dir vielleicht bereits davon erzählt. Damit du gut verstehst, worum es geht und was das für dich bedeutet, wollen wir dich über die wichtigsten Dinge informieren:

«Kinder aus der Klemme» ist ein Kurs, den deine Eltern gemeinsam mit dir besuchen werden. Deine Eltern wollen einen Weg finden, wie sie den Streit und den Stress zwischen ihnen endlich beenden können. Sie wissen, dass das sehr schwierig ist und viel von ihnen verlangt. Gemeinsam mit uns und den anderen Eltern, die in den Kurs kommen, werden sie in der Elterngruppe versuchen, Lösungen für eure Familie zu finden, so dass es euch allen in Zukunft besser geht.

Möglicherweise hast du in der Vergangenheit erlebt, dass deine Eltern bereits sehr vieles unternommen haben, ohne dass sich dadurch die Situation für dich verbessert hat. Möglicherweise denkst du auch, dass das nicht funktionieren wird, weil deine Eltern schon lange nicht mehr zusammen sind und immer noch sehr viel streiten. Genau aus diesem Grund besucht deine Familie, gemeinsam mit fünf anderen Familien, das Programm.

Du wirst auch in den Kurs kommen, weil der Streit zwischen deinen Eltern für dich in den letzten Jahren ziemlich sicher sehr belastend war. Du bist nicht das einzige Kind, welches einen solch schlimmen Streit in der Familie erlebt. Deine Geschwister, aber auch andere Scheidungs- und Trennungskinder, werden in den Kurs kommen und an der Kinder- und Jugendgruppe teilnehmen.

Gemeinsam mit zwei Therapeutinnen und den anderen Kindern und Jugendlichen wirst du an acht Abenden spielen, basteln, reden, Musik hören und einfach zusammen sein. Die Therapeutinnen werden dir helfen, deine Gefühle zu formulieren und einen Weg zu finden, wie du diese deinen Eltern mitteilen kannst – auch dann, wenn du deine Eltern, oder nur die Mutter oder den Vater, lieber nicht sehen möchtest. Zu Beginn der Gruppe, in der Pause und am Ende der Gruppensitzung siehst du deine Eltern in einem sicheren Rahmen. Ihr werdet zusammen spielen und essen.

Die Therapeutinnen haben viel Erfahrung in der Arbeit mit Kindern in deiner Situation. Sie freuen sich sehr auf die Zeit mit dir. Du wirst bald zu einem Gespräch eingeladen, damit du sie kennenlernen kannst und ihnen Fragen stellen darfst.