

Liebe Familien,

mit der Geburt eines Kindes wird ein Paar zu Eltern. Dieses Ereignis ist überwältigend und es entsteht eine Familie. Auch wenn wir es uns so sehr wünschen, das Leben spielt oft anders und die Partnerschaft der Eltern kann auch wieder auseinander gehen. Wir Menschen sind so komplex, unser Alltag ist anspruchsvoll, wir sind heute oft unabhängig von unseren Partner*innen. Dass Eltern "nur" wegen der Kinder zusammenbleiben, ist heute nicht mehr selbstverständlich. Trennung ist immer eine Veränderung. Wir wollen heute darüber sprechen, wie diese Veränderung als Chance akzeptiert werden kann um für sich und die Kinder etwas Neues zu gestalten. Wie kann das gehen? Was brauchen wir dafür? Wir wollen Sie diese Woche dabei unterstützen, die passenden Antworten für sich und Ihre Familie zu finden und beschäftigen uns mit dem Thema:



*Trennung als Partner ist nicht gleich Trennung als Eltern.
Wie kann das gehen?*

Wenn sich Eltern trennen gehen wir immer noch davon aus, dass eine Entscheidung ansteht: Wer "bekommt" die Kinder? Während die Kinder bei dem einen Elternteil leben, sieht der jeweils andere Elternteil sie dann oft nur noch am Wochenende und bezahlt in der Regel Unterhalt. Das muss aber nicht sein! Es gibt die Möglichkeit, dass beide Eltern sich gleichermaßen um die Kinder kümmern zu gleichen Teilen. Wie das funktioniert, erzählt eine Familie in folgendem Video:

Link zum Video: [Trotz Trennung ein gutes Familienleben? Wie kann das funktionieren?](#)

Was können wir tun, damit Kinder eine Trennung möglichst gut verkraften können? Bedenken Sie: Ihr Kind liebt Sie beide. Haben Sie keine Angst, Ihrem Kind zu erlauben, den anderen Elternteil zu lieben. Damit nehmen Sie Ihrem Kind eine große emotionale Last, was sich positiv auf Ihr eigenes Verhältnis zwischen Ihnen und Ihrem Kind auswirkt. Was Sie sonst noch tun können, um nach einer Trennung gemeinsam Eltern zu bleiben, beschreibt hier eine Expertin:

Link zum Podcast: [Eltern bleiben nach der Trennung](#)

Manche Kinder leben in zwei Welten: In der Mama-Woche und in der Papa-Woche kann vieles unterschiedlich sein. Mama ist eben nicht Papa. Und Papa nicht Mama. Das ist schließlich in jeder Familie so. Was aber, wenn wir dem anderen Elternteil nach einer Trennung nicht mehr richtig vertrauen können und unsere Schwierigkeiten haben, die Erziehungspraxis des/der anderen zu akzeptieren?

Link zum Artikel: [Diversitäre Erziehungsstile im Wechselmodell](#)

Das hat mir gut geschmeckt

Wenn die Tage wieder kürzer werden und das Anziehen morgens länger dauert, weil alle Kids eine Jacke und Matschhose brauchen, dann wird es Herbst. Und ganz ehrlich? Wir lieben diese Jahreszeit! Jetzt können wir es uns wieder richtig gemütlich machen und tolle Rezepte ausprobieren. Diese Woche: Gefüllte Kartoffeln nach Flammkuchenart und Apfelbällchen mit Quark aus dem Ofen

Link zum Rezept: [Gefüllte Kartoffeln nach Flammkuchenart](#)

Link zum Rezept: [Apfelbällchen mit Quark aus dem Ofen](#)

Das hat mir Spaß gemacht

Manchmal tut es auch einfach nur gut, mit einer Situation nicht alleine zu bleiben. Aus dieser Lage heraus hat eine getrennt lebende Mama die App/Podcast/Blog "Pendelkinder" gegründet. Ein Projekt, das getrennten Eltern helfen soll, schneller und vor allem glücklicher im neuen Lebensabschnitt als Trennungsfamilie anzukommen – zum Wohle unserer kleinen Pendelkinder.

Link zu App/Podcast/Blog: <https://www.pendelkinder.de/>

Das hat mich zum Lächeln gebracht

Was Eltern sagen, was Kinder verstehen:
"Ich gehe mal auf's Klo." - "Ich komme nie wieder."
"Hier leckeres Gemüse". - "Hier Gift."
"Zieh dich jetzt an". - "Tue bitte gar nichts".
"Schlaf schön." - "Ab geht die Party und die Party geht ab."

Kennen Sie noch mehr aus der Rubrik? ;)

**Liebe Grüße und bleiben Sie gesund und munter,
das Team vom Projekt Zukunft**