BEWEGUNGPLUS
Thun – Evangelische Freikirche

Infomappe zu Ehe oder Familie in der Krise

Hoffnung mitten in der Krise

Der BewegungPlus Thun ist es ein Anliegen, Ehepaare in der Krise, in Trennung und Scheidung zu unterstützen und Angebote zu schaffen, die für die ganze Familie hilfreich sind.

Inhalt:

- Übersicht und Infos über Angebote
- Flyer: Kurs «Lieben – scheitern – leben»
- Infoblatt zum Angebot Verein Familienrunde und Flyer
- Merkblatt für Eltern in Trennung und Scheidung (Erziehungsberatung des Kantons Bern)
- Buchempfehlungen zu Trennung/ Scheidung

BewegungPlus Thun – Grabenstrasse 8A – 3600 Thun
033 222 11 32 – thun@bewegungplus.ch – www.bewegungplus-thun.ch

BEWEGUNGPLUS
Thun – Evangelische Freikirche

Angebote der BewegungPlus Thun

Paare und Familien stehen vor grossen Herausforderungen. Mit dieser Infomappe verweisen wir auf Angebote für folgende Paar- und Familiensituationen:

- Paare vor der Krise
- Paare, deren Beziehung kriselt, aber weiterhin der Wunsch besteht, in die Beziehung zu investieren.
- Ehepaare, die sich mit der Frage einer Trennung auseinandersetzen
- Ehepaare in Trennung oder Scheidung.
- Familien in schwierigen Erziehungssituationen.
- Familien mit einer Suchtproblematik oder psychischen Erkrankungen.

Ehe fördernde, «präventive» Angebote

Das Beste, was wir tun können: In die eigene Paar-Beziehungen zu investieren, bevor es zur Krise kommt. Als BewegungPlus Thun bieten wir verschiedene inspirierende Möglichkeiten, sich selbst und der Paar-Beziehung etwas Gutes zu tun.

➢ PREPARE ENRICH

PREPARE ENRICH ist ein umfangreicher individualisierter Fragebogen, der online vom Paar ausgefüllt und anschliessend in drei Gespräche mit einem lizenzierten Berater ausgewertet wird. Wer sich besser verstehen, die Beziehung stärken, eingeschliffene Beziehungsmuster durchbrechen und Neues wagen möchte, ist hier am richtigen Ort.
Detailinformationen und Anmeldung: Website der BewegungPlus Thun
Bei Fragen: Dora Meier, Leiterin der Ehearbeit, 079 445 75 85

➢ PAAR-BRUNCH / PAAR-DINNER / WEEKEND FÜR PAARE

Auf der Website der BewegungPlus Thun finden sich die aktuellsten Informationen zu den präventiven Angeboten für Paare.

BEWEGUNGPLUS
Thun – Evangelische Freikirche

Angebote für Paare in der Krise, Trennung oder Scheidung

➢ SEELSORGERLICHE BEGLEITUNG

Die seelsorgerliche Begleitung hat zum Ziel, gerade auch in schwierigen Lebensumständen niemanden alleine zu lassen. Das Pastoral-Team der BewegungPlus Thun und andere SeelsorgerInnen sind gerne bereit zu unterstützen. Wendet euch doch direkt an die PastorInnen der BewegungPlus Thun (Kontaktangaben auf der Website).

➢ UNTERSTÜTZUNG VON BETROFFENEN FÜR BETROFFENE

In unserer Gemeinde gibt es Menschen, die den schmerzlichen Prozess der Scheidung hinter sich haben und sich mit ihrer Situation tiefgehend auseinandergesetzt haben. Diese Personen können aktuell Betroffene durch ihre Erfahrung unterstützen in Gesprächen, mit Anteilnahme, praktischen Tipps ...
Kontaktperson: Meinrad Schicker, Pastor, m.schicker@bewegungplus.ch, 033 222 11 32 / 078 879 60 00

➢ FINANZIELLE UNTERSTÜTZUNG FÜR FACHLICHE BERATUNG

Bei Krisen, Trennung oder Scheidung ist eine Aussensicht hilfreich, ja sogar entscheidend. Da die Begleitung durch professionelle BeraterInnen oft nicht kostenlos ist, will die BewegungPlus Thun möglichst allen Betroffenen – gerade auch zum Wohl der Kinder – in der herausfordernden Zeit der Trennung und Scheidung eine externe Beratung ermöglichen helfen (siehe «Empfohlene Fachstellen»).
Anträge zur finanziellen Unterstützung können unkompliziert an die Sozial-Kommission der BewegungPlus Thun gerichtet werden: soko@bewegungplus-thun.ch

➢ ANGEBOTE IN ZUSAMMENARBEIT MIT DEM VEREIN FAMILIENRUNDE

Die BewegungPlus Thun arbeitet eng mit dem Verein Familienrunde zusammen. Aus dieser Zusammenarbeit sind folgende Angebote entstanden:

Kindorientierte Elternberatung bei Trennung und Scheidung / Beratung für Patchworkfamilien und für alleinerziehende Eltern

Ziel der kindorientierten Elternberatung ist es, eine für die Kinder bestmöglichste Lösung zu schaffen, hinter der beide Elternteile stehen können. Die Beratung orientiert sich radikal an den Bedürfnissen der Kinder (nähere Infos siehe Beilageblatt).

BEWEGUNGPLUS
Thun – Evangelische Freikirche

Heilsames Ritual für die ganze Familie nach einer Trennung oder Scheidung

Wir wollen Familien in der Krise nicht alleine lassen, weil es Jesus ja auch nicht tut: Die getrennten oder geschiedenen Eltern können gute Eltern bleiben. Und ihre Kinder sollen erleben dürfen, dass Jesus mitten im Schmerzvollen einen gemeinsamen Weg ohne gegenseitige Schuldzuweisungen möglich macht. Ziel ist es, nach vorbereiteten Gesprächen mit allen betroffenen Familienmitgliedern in einem geistlichen Ritual gemeinsam zu trauern, Vergebung zu erleben und hoffnungsvoll in die Zukunft zu gehen.
Die vorbereitenden Gespräche mit Eltern und Kindern werden in Zusammenarbeit mit einer Fachperson des Vereins Familienrunde geführt, damit wir mit viel Sorgfalt und Einfühlungsvermögen der unterschiedlichen Situation der Familien gerecht werden können.
Dieses Angebot ist im Aufbau.
Kontaktperson: Meinrad Schicker, m.schicker@bewegungplus.ch
033 222 11 32 / 078 879 60 00

Vortrag zum Thema «Was brauchen Kinder, wenn Eltern sich trennen?»

Ein Anlass zu diesem Thema ist in Planung und richtet sich an alle, die mit Kindern aus geschiedenen Ehen unterwegs sind.
Aktuellste Informationen finden sich immer auf Website der BewegungPlus Thun.

Sensibilisierung der Mitarbeitenden der Kinderangebote

Kinder in herausfordernden Familiensituationen brauchen:

- Verständnis,
- das Wissen, dass sie nicht alleine sind, und
- Möglichkeiten, über das Erlebte zu sprechen.

Wir wollen darum die Mitarbeitenden im Kinder- und Jugendbereich der BewegungPlus Thun für das Anliegen sensibilisieren und Angebote schaffen, um auf die Bedürfnisse dieser Kinder einzugehen. Das Anliegen soll auch im Kinder- und Jugendbereich präsent sein dürfen.

Kontakt

Verein Familienrunde, systemische Familienunterstützung und Beratung
Kontaktperson: Salome Spycher, 079 645 02 49 salome.spycher@familienrunde.ch

BEWEGUNGPLUS
Thun – Evangelische Freikirche

Externe Angebote und Fachstellen

➢ KURS «LIEBEN – SCHEITERN – LEBEN»

Ein Kurs zur Aufarbeitung von Trennung und Scheidung (siehe beiliegenden Flyer)
www.liebenscheiternleben.ch
Mit ausführlicher Liste von Adressen und Kontaktangaben von Institutionen, Beratungsstellen, Selbsthilfegruppen, Vereinen, die Getrennten/Geschiedenen und ihren Kindern weiterhelfen können

➢ WWW.STEPBYSTEP4YOU.CH

Interessengruppen für Menschen, die in einer Trennungs- oder Scheidungssituation leben. Die Interessengruppe versteht sich als Ergänzung zum Kurs «lieben-scheitern-leben».
Auf der Website finden sich viele Infos zu: Kurse, Infoabende, Time-out-Wochenkurse, Hilfsangebote, Bücherliste, hilfreiche Links...

➢ ANGEBOTE FÜR SCHEIDUNGSKINDER

«Kinder im Zentrum»

Ein Kurs für Kinder, deren Eltern getrennt oder geschieden sind. Dieser Kurs wird in Zusammenhang mit dem Kurs «lieben-scheitern-leben» angeboten. Weitere Informationen unter www.kinder-im-zentrum.ch

➢ EMPFOHLENE FACHSTELLEN:

Verein Familienrunde

Systemische Familienunterstützung und Beratung
Salome Spycher, Evelyn Lauber, Thomas Josi
www.familienrunde.ch
Angebot:

- Individuelle Familienberatung
- Kindorientierte Elternberatung bei Trennung und Scheidung, Beratung für Patchworkfamilien und für alleinerziehende Eltern
- Elterngruppen für Eltern von Kindern mit ASS / ADHS

Angebot des Vereins Familienrunde (siehe Beilageblatt und Flyer)

BEWEGUNGPLUS
Thun – Evangelische Freikirche

Kontaktperson: Verein Familienrunde, Salome Spycher, 079 645 02 49
salome.spycher@familienrunde.ch

Beratungsstelle Ehe - Partnerschaft - Familie
Reformierte Kirche Thun
Filip Pavlinec, Mirjam Kägi-Heck
Ehe- und Familienberatung, Frutigenstrasse 29, Thun
Tel. 033 222 56 88
Kosten: im Rahmen der Möglichkeiten leisten Klienten einen eigenen Beitrag
beratungthun@bluewin.ch

LISA Eheatelier
Ehe- Seelsorge
www.lisaeheatleier.ch, Wahl einer Begleitung: www.lisaeheatelier.ch/lebenshife,

Esther Schläppi: Einzel- und Paarberatung (psychosoziale Beratung)
«Besondere Lebenssituationen erfordern besondere Unterstützung» (z.B. bei Krankheit oder Suchtentwicklung)
Kosten: erstes Klärungsgespräch kostenlos. Beratungsansatz Fr. 100.–/h. Weitere Kostenfragen wie Pauschalen oder begründete Reduktionen werden im Erstgespräch besprochen.
Tel. 079 277 13 38
info@beratung-schlaeppi.ch

Beratungsstelle Blaues Kreuz
Einzel-, Paar- und Familienberatung zu Alkohol- und Suchtproblematik
Fachstelle Thun, Kasernenstrasse 17, 3600 Thun, Tel: 033 222 01 77
www.besofr.blaueskreuz.ch/einzel-paar-und-familienberatung
Kostenlos für Personen mit Wohnsitz im Kanton Bern

Urs Berger, Psychotherapie
Für Familien, Kinder, Jugendliche, junge Erwachsene une Erwachsene
Praxis Jukilob (Neuaufnahmen nur begrenzt möglich)
Seestrasse 23, 3700 Spiez
urs.berger@psychologie.ch

BEWEGUNGPLUS
Thun – Evangelische Freikirche

Dime: Dienststelle für Mediation
Analyse und Beratung in Konfliktsituationen, Mediation bei Trennung und Scheidung
www.di-me.ch
Im MediatorInnen-Pool kann eine Person ausgewählt werden.
Wir empfehlen: Patricia Hasler–Arana: Mediation und Konfliktklärung im sozialen Bereich: Paarbeziehung, Familie, Erbschaft, Nachbarschaft, Schule, Teams u. a. m., unter Berücksichtigung interkultureller Aspekte
patricia.hasler@di-me.ch, 079 245 51 44

Mediation bei Ehekonflikten, Trennungs- oder Scheidungsverfahren
Roland Finsterwalder, Mediator, Krankenhausstrasse 3, 3600 Thun
mediation-thun@bluewin.ch, 058 636 27 61, www.mediation-thun.ch

Prisca Graf - Gottschall
Rechtsanwältin, Fachanwältin SAV Familienrecht und Mediatorin SAV
Oberlandstrasse 12, 3700 Spiez
https://www.hadorngraf.ch/graf, 033 533 06 70 prisca.graf@hadorngraf.ch,

Frauenzentrale BE
Beratungsstelle für Frauen, Männer und Familien
Vorsorge-, Rechts-, und Budgetberatung, und im Bereich Allimenteninkasso
Beratungsstelle Thun, Marktgasse 17, 3600 Thun
www.frauenzentralebern.ch, 031 311 72 01

Glanzzeit
Flexible und individuelle Familienunterstützung in Form von Kinderbetreuung zu Hause und bei Bedarf kombiniert mit Haushaltshilfe. Für Notfälle, vorübergehende und längerfristige Entlastung.
www.glanzzeit.ch, 079 472 94 17, info@glanzzeit.ch

Schweizerisches Rotes Kreuz
Unterstützung im Alltag für Familien
Kinderbetreuung bei Betreuungsengpässen, auch kurzfristig
Einkommensabhängige Tarife
www.srk-bern.ch, 031 919 09 09, kvbe@srk-bern.ch

Verein Familienrunde
Salome Spycher
079 645 02 49
salome.spycher@familienrunde.ch

Familienrunde

Systemische Familienunterstützung und Beratung
Berner Oberland
www. familienrunde.ch

Beratung

... bei Trennung und Scheidung
... für Patchworkfamilien
... für alleinerziehende Eltern

Familien leben heute in verschiedenen Formen zusammen. Trennung und Scheidung ist erfahrungsgemäss mit einer grossen Krise der Beteiligten verbunden. Die daraus entstehenden neuen Familienformen (Patchwork, Alleinerziehende...) sind besonderen Herausforderungen ausgesetzt. Trotzdem ist es möglich, in diversen Familienformen glücklich leben zu können, vorausgesetzt einige Prinzipien werden berücksichtigt.

- **Kindorientierte Elternberatung bei Trennung / Scheidung**

Auch wenn Eltern kein Paar mehr sind, bleiben sie ein Leben lang Eltern.
Wie können sie trotz Meinungsverschiedenheiten und getrennter Lebenswege als Eltern weiter zusammen funktionieren?
Ziel der kindorientierten Elternberatung ist es, eine für die Kinder bestmöglichste Lösung zu schaffen, hinter der beide Elternteile stehen können. Die Beratung orientiert sich radikal an den Bedürfnissen der Kinder.

- **Beratung für Patchworkfamilien**

Das Leben in der Patchworkfamilie stellt ganz neue Herausforderungen an das Familiensystem. Wie kann das gelingen? Welche Prinzipien müssen beachtet werden, damit diese Familienform ein Gewinn für alle sein kann?

- **Beratung für alleinerziehende Eltern**

Alleinerziehende Eltern meistern eine grosse Aufgabe, welche manchmal über ihre Kräfte geht. Wie können die Mütter/ Väter in ihrer Rolle gestärkt werden? Was hilft den Kindern?

Empfehlung Dauer: 1 - 4 Beratungen, weitere nach Bedarf
Kosten: 130.-* pro Beratung
*Ein Spendenkonto ermöglicht es dem Verein, die Kosten den finanziellen Möglichkeiten anzupassen.

Beraterin: Salome Spycher, Heilpädagogin und systemische Beraterin MAS, spezifische Weiterbildung «lösungsorientierte Arbeit mit hochstrittigen Eltern» von D. Pfister-Wiederkehr

Weitere Angebote des Vereins Familienrunde:

- **Individuelle Familienberatung**
- **Elterngruppen für Eltern von Kindern mit ASS/ ADHS**

Merkblatt für Eltern in Trennung und Scheidung

Was können Eltern, die sich trennen, für ihre Kinder tun?

Trennung und Scheidung sind alltäglich geworden. Die Häufigkeit darf aber nicht darüber hinwegtäuschen, dass das Auseinanderbrechen der Familie meistens eine schmerzhafte und belastende Erfahrung ist in der Biographie aller Familienmitglieder, insbesondere auch der Kinder. Oft fühlen sich Kinder noch lange hin und her gerissen zwischen Vater und Mutter. Die Ehepartner können sich zwar als Mann und Frau trennen, die Elternschaft kann aber nicht aufgelöst werden, man bleibt Vater und Mutter auf Lebzeiten.

Diese Unterscheidung den Kindern vorzuleben ist etwas sehr Anspruchsvolles: „Wir haben uns getrennt, aber als Vater und Mutter wollen wir lernen, den Kindern zuliebe respektvoll miteinander umzugehen".

So kann für das Kind die Familie auch nach der Trennung weiterbestehen – allerdings an zwei Standorten.

Was Sie als Eltern tun können:

- Geben Sie sich als Eltern und dem Kind Zeit zu lernen, mit der neuen Situation umzugehen. Bei so grossen Veränderungen kann gar nicht alles auf Anhieb klappen.

- Erklären Sie ihrem Kind, dass es in keiner Weise schuld daran ist, dass die Eltern sich trennen.

- Versichern Sie ihm, dass Sie als Vater und Mutter versuchen wollen, auch weiterhin miteinander wichtige Fragen zu besprechen, auch wenn das nicht immer leicht fallen wird.

- Erlauben Sie dem Kind mit Worten und Taten, den andern Elternteil gern zu haben und das auch offen zu zeigen.

- Bestätigen Sie Ihrem Kind Ihren festen Willen, dass der Kontakt zum wegziehenden Elternteil regelmässig gepflegt wird, und dass Sie einverstanden sind mit den Besuchen beim nicht obhutsberechtigten Elternteil.

- Lassen Sie es zu, dass die Mutter selber entscheidet, wie sie Mutter sein will, der Vater selber entscheidet, wie er Vater sein will – tolerieren Sie unterschiedlichen Stil und suchen Sie bei grösseren Uneinigkeiten das Gespräch.

- Achten Sie darauf, dass sich das Kind beim Vater und bei der Mutter äussern darf. Wenn die Eltern seine Aussagen im Konflikt gegeneinander verwenden, verstummt das Kind.

- Der Sinn der gemeinsamen Tage mit dem Vater, resp. mit der Mutter, ist die Pflege des Kontakts und der Zuneigung. Dafür braucht es keine grösseren Geschenke. Viel wichtiger ist, dass man miteinander Zeit verbringen kann.

- Es ist sinnvoll, dass sich beide Eltern engagieren, damit die Kontakte zustande kommen. Zum Beispiel so: die Mutter bringt das Kind zum Vater, der Vater bringt das Kind zur Mutter. Damit zeigt man dem Kind, dass die Beziehung zu beiden Eltern wichtig ist.

- Bei der Übergabe sollen wesentliche Informationen ausgetauscht werden, beispielsweise über besondere Begebenheiten aus der Schule, eventuelle Erkrankung, Abgabe von Medikamenten usw.

- Pflegen Sie respektvolle Umgangsformen, wenn Sie sich nach der Trennung begegnen. Kinder beobachten Sie genau und ziehen ihre Schlussfolgerungen. Eltern bleiben Vorbild auch für die Bewältigung schwieriger Situationen.

- Vermeiden Sie abschätzige Bemerkungen über den andern Elternteil, und vermeiden Sie, das Kind in den Streit der Erwachsenen hineinzuziehen.

- Verzichten Sie darauf, den andern Elternteil zu schwächen oder abzuwerten – damit würde vor allem auch das Kind getroffen.

- Akzeptieren Sie, dass gewisse Turbulenzen und Unstimmigkeiten entstehen wenn Kinder an zwei Wohnorten leben und schenken Sie dem nicht zu viel Beachtung. Versuchen Sie geduldig zu sein.

Die Folgen von Trennung und Scheidung können nicht ein für allemal „erledigt“ werden, auch wenn eine gute Vereinbarung abgeschlossen worden ist. Die Entwicklung der Kinder bringt es mit sich, dass man gelegentlich einen Zwischenhalt einschalten und überprüfen muss, ob die getroffenen Abmachungen noch passen. Das Leben bringt dauernd Veränderungen mit sich; die Kinder werden älter, Eltern haben neue Partner, verändern sich beruflich, ziehen um etc.. Vielleicht ist für eine Standortbestimmung die Unterstützung durch eine Fachperson sinnvoll: Wünsche und Erwartungen können geäussert, schwierige Fragen angesprochen werden.

Auf den Erziehungsberatungsstellen können Eltern ein Gespräch vereinbaren, wenn sie sich trennen oder bereits getrennt sind und sich mit der Unterstützung einer Fachperson möglichst gut über die Bedürfnisse der Kinder verständigen möchten.

Erziehungsberatung des Kantons Bern - Ressort Familie

Buchempfehlungen zum Thema Scheidung

«Glückliche Scheidungskinder», Remo H. Largo und Monika Czernin
ISBN: 978-3-492-30498-6

Auch nach einer Trennung können die Eltern gut für das Wohl ihrer Kinder sorgen und sie für die Herausforderungen des Lebens stärken. Im Mittelpunkt steht dabei der Leitgedanke einer »unkündbaren Elternschaft«. Ob getrennt oder zusammen, alleinerziehend oder in einer Patchworkfamilie. Wie eine solche unkündbare Elternschaft gelingen kann, zeigt dieses Buch.

«Geborgen und stark», Jesper Juul, Mathias Voelchert
ISBN: 978-3-466-31175-0

In diesem Buch finden Eltern kompetente und authentisch Antwort darauf, wie sie die Trennungssituation für ihre Kinder einfühlsam gestalten und dafür sorgen, dass diese weiterhin geborgen und stark aufwachsen.

«Auch getrennte Wege gehen weiter», Kai Mauritz
ISBN: 978-3-7751-5916-6
Eine Scheidung ändert alles. Die Betroffenen durchleben verschiedene Phasen und müssen lernen, mit der neuen Situation umzugehen. Dieses Paket mit Buch und DVD bietet Material und Hilfestellungen, um diese Zeit gut zu überstehen und zurück ins Leben zu finden.

«Zicke Zacke Trennungskacke» Für Kinder (8-16 Jahre)
Das innovative Buch ist eine Mischung aus Eintragbuch, Kritzel- und Tagebuch, Coachingbuch und Ratgeber über Rechte und Konflikte, über Gefühle und Geheimnisse. Zum Mitmachen und Mutmachen.
ISBN: 978-3-551-25068-1

Meine Eltern trennen sich und ich habe tausend Fragen» (8-99Jahre)
Arne J. Kjosbakken, Dialika Neufeld
Wenn du erfährst, dass sich deine Eltern trennen wollen, ist das erst einmal ein ziemlicher Schock und du hast bestimmt viele Fragen. Da geht es dir genau wie *den* zwanzig Kindern in diesem Buch. Sie haben ihre Gefühle in den Bildern von Jan von Holleben ausgedrückt und wissen, was du gerade durchmachst. Aber sie wissen auch, dass man mit der neuen Situation zurechtkommen kann. Arne Jørgen Kjosbakken und Dialika Neufeld haben sich Antworten und Tipps überlegt, die dir dabei helfen können.

«Wir sind immer für dich da» Harriet Grundmann (ab 3 Jahren)
ISBN: 978-3-8157-9520-0
Die Geschichte von Ole setzt sich einfühlsam mit den Ängsten und Sorgen auseinander, die Kinder in dieser schwierigen Lebensphase beschäftigen. Sie erzählt davon, dass die neue Familiensituation auch Positives mit sich bringen kann. Und sie macht deutlich, dass eines trotz aller Veränderungen immer bleiben wird: die Liebe der Eltern zu ihrem Kind. Mit einem Elternnachwort des Sozialpädagogen und Gestalttherapeuten Wolfgang Braukmann, der seit vielen Jahren in einer Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle tätig ist.

«Fips versteht die Welt nicht mehr»
Ein Bilderbuch für Kinder ab 4 Jahren
ISBN: 978-3-522-43542-0

«Was wenn Eltern auseinandergehen?» (ab 5 Jahre)
Dieses Sachbilderbuch setzt sich auf sehr einfühlsame Weise mit den kindlichen Empfindungen auseinander, die bei der Trennung der Eltern entstehen.
ISBN: 978-3-7432-0255-9