



Für Kinder und Jugendliche

Liebes Kind, liebe Jugendliche, lieber Jugendliche

Du hast dieses Schreiben bekommen, weil deine Eltern in den Kurs «Kinder aus der Klemme» gehen werden und weil sie dir erklären sollen, was das ist.

«Kinder aus der Klemme» ist ein Kurs, den deine ganze Familie besuchen wird. Das heisst, deine beiden Eltern und auch du. Und wenn du denkst, dass das nicht möglich ist, weil deine Eltern schon lange nicht mehr zusammen sind, oder weil du Sorge hast, dass sie so viel streiten, dann möchten wir dir sagen, dass genau das der Grund ist, warum deine Familie jetzt in diesen Kurs kommt.

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. Deine Mutter und dein Vater werden nicht alleine sein, sie treffen dort 10 andere Eltern, die auch in den Kurs kommen, weil sie aufhören wollen zu streiten. Sie nehmen alle an der Elterngruppe teil.

Du wirst auch in den Kurs kommen, weil der Streit zwischen deinen Eltern für dich in den letzten Jahren sehr schlimm war. Du bist nicht das einzige Kind, welches von so einem grossen Streit betroffen gewesen ist. Deine Geschwister, aber auch andere Scheidungs- und Trennungskinder werden in den Kurs kommen. Ihr nehmt alle an der Kindergruppe teil.

Gemeinsam mit zwei Therapeutinnen wirst du an 8 Abenden spielen, reden, Musik hören und mit anderen Kindern und Jugendlichen, die dasselbe erlebt haben wie du, zusammen sein. Wenn du deine Mutter oder deinen Vater lieber nicht sehen möchtest, werden dir die Therapeutinnen helfen, deine Gefühle zu formulieren und einen Weg zu finden, wie du das deinen Eltern klarmachen kannst. Zu Beginn der Gruppe, in der Pause und am Ende der Gruppensitzung siehst du deine Eltern in einem sicheren Rahmen.

Die Therapeutinnen haben viel Erfahrung in der Arbeit mit Kindern, wie du eines bist. 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.