Familienberatung

Alleinerziehend

Sie sind nicht allein.

Viele Menschen fühlen sich alleine und überfordert. Sie werden oft von Ängsten und Schuldgefühlen, Wut und Trauer begleitet.

Chaos oder Chance?

Aus dem Chaos entsteht eine Chance, sein eigenes Leben neu zu definieren.

In solchen Situationen ist der alleinerziehende Elternteil oft überfordert, da vieles gleichzeitig koordiniert werden muss wie z.B. Erziehung, Haushalt und Lebensunterhalt.

Hier ist eine gute Organisation und Übersicht wichtig, um selbst nicht im Chaos zu versinken.

Ich begleite Sie gerne, damit Sie lernen, das Chaos als Chance zu erkennen und für sich zu nutzen!

Patchworkfamilie

Bevor es zu einer Patchworkfamilie kommt, sind im Vorfeld viele Dinge geschehen, die eine Familie zur Trennung geführt hat. Diese Zeit ist oft geprägt von verletzten Emotionen, Ängsten, Unsicherheit und Chaos.

In erster Linie leiden die Kinder, indem sie von Verlustängsten und Schuldgefühlen gequält werden. In dieser Phase funktionieren sie nur und geben ihr „Bestes“, um mit dieser Situation klarzukommen. Oft sind sie überfordert und werden auffällig, indem sie sich z.B. nicht mehr auf die Schule konzentrieren können.

Aber auch für die Eltern ist es eine schwierige Zeit, da sie oft selbst mit der neuen Veränderung überfordert sind und eher emotional als sachlich agieren.

In dieser Zeit ist eine neutrale Person wichtig, die objektiv auf die Situation schaut und Ideen für ein bessere Atmosphäre für Alle an die Hand gibt. Eine andere Sichtweise und das Gefühl verstanden zu werden sind hilfreich, um der Situation „ruhiger“ zu begegnen.

Hier biete ich Einzelstunden für jedes Familienmitglied an, sowie Gesprächsführung zwischen den Eltern, damit jeder die Möglichkeit hat, so gut wie möglich mit den neuen Situationen umgehen zu können, ohne die Kinder zu sehr zu belasten.

Begleitet dann ein neuer Partner ein Elternteil, welches eventuell auch schon Kinder hat, entstehen oft neue Konflikte. Auch hier biete ich Gespräche an, damit sich jeder verstanden fühlt und Konflikte zufriedenstellend gelöst werden.

*„Ein Bruch = zwei neue Wege = zwei neue Chancen, sein Leben anders zu gestalten!”*
Sandra Klein

Eltern bleiben Eltern und Kinder würden sich dieses gerne von ihren Eltern wünschen:

 • Ihr seid meine Eltern und Vorbilder und ich brauche euch beide! Bitte vertragt euch, denn ich liebe euch beide!

 • Gebt mir den Rahmen, dass ich an das andere Elternteil denken darf, dass ich telefonieren darf und z.B. zum Geburtstag gratulieren darf.

 • Belastet mich nicht damit, dass ihr schlecht über den anderen redet, das tut mir weh und ihr überfordert mich damit!

 • Die Zeit, die wir haben, verbringe ich am liebsten mit dir, indem wir zusammen etwas malen, bauen oder spielen. Es muss nicht übertrieben werden und materielle Dinge bringen mir nicht die Liebe und Nähe, die ich mir wünsche!

 • Denkt nicht immer über das nach, was gewesen ist, ich habe dann schnell Schuldgefühle, die mich noch zusätzlich belasten, und ihr kommt auch nicht weiter! Schaut in die Zukunft, wie ihr am besten Eltern für mich sein könnt, wie ihr euch vertragen könnt, um wieder respektvoll miteinander reden zu können. Dann ist es für mich am einfachsten, so sein zu dürfen wie ich bin! Ein Kind und kein Spielball eurer verletzten Emotionen.

 • Überlegt doch einmal, wie ihr euch in meiner Situation fühlen würdet? Wie war es für euch wenn eure Eltern sich gestritten haben?

 • Belastet mich nicht mit Themen und Forderungen die ich sowieso nicht verstehe, die Situation ist schon schlimm genug für mich!