

Kinder aus der Klemme

Informationen für Kinder und Jugendliche

Worum geht es?

In vielen Familien entstehen nach einer Trennung viel Streit und Stress, der manchmal über Jahre anhält. Für Kinder und Jugendliche ist das sehr schwierig, weil sie den Konflikt oft miterleben müssen und nicht wissen, wie sie damit umgehen sollen. «Kinder aus der Klemme» ist ein Programm, das deiner Familie helfen soll, diese schwierige Situation zu verändern. Deine Eltern und du sollen wieder mehr Ruhe, Sicherheit und gute Momente miteinander erleben können. Das Programm zeigt Wege auf, wie Eltern weniger streiten und wie Kinder besser geschützt werden können. Es geht darum, dass ihr als Familie einen neuen, friedlicheren Weg findet.

Ziel

Deine Eltern besuchen das Programm, weil sie verstanden haben, dass der Streit zwischen ihnen euch als Familie belastet. Sie wollen lernen, wie sie anders miteinander umgehen können, damit sich die Situation für euch alle verbessert. Dieses Programm unterstützt deine Eltern dabei, herauszufinden, was sie selbst verändern können, damit wieder mehr Entspannung, Sicherheit und Frieden in euren Alltag kommen. Für dich bedeutet das, dass du dich weniger um Streit sorgen musst und deine Gefühle ernst genommen werden. Das Ziel ist, dass du dich wieder wohler fühlst, mutiger wirst und mehr Freude im Alltag hast.

Zielgruppe

Das Programm ist für Familien gedacht, in denen die Eltern schon lange getrennt sind oder sich sehr häufig streiten. Vielleicht hast du selbst schon oft miterlebt, dass deine Eltern Dinge ausprobiert haben, ohne dass es besser geworden ist. Genau deshalb nehmen sie nun an diesem Programm teil – damit ihr alle Unterstützung bekommt, auch wenn der Streit schon sehr lange dauert. Du wirst in der Kinder- und Jugendgruppe andere Kinder und Jugendliche treffen, denen es ähnlich geht wie dir. Viele von ihnen haben ähnliche Sorgen, Gefühle und Erlebnisse. So merkst du schnell: Du bist mit dieser Situation nicht allein.

Durchführung

Das Programm dauert insgesamt rund sechs Monate und besteht aus acht Gruppentreffen, die jeweils zwei Stunden dauern. Während deine Eltern in ihrer Gruppe lernen, wie sie den Streit besser lösen können, bist du gleichzeitig in der Kinder- und Jugendgruppe. Dort wirst du von zwei erfahrenen Therapeutinnen begleitet. Ihr werdet miteinander spielen, basteln, reden, Musik hören oder einfach zusammen sein. Du erhältst die Möglichkeit, über das zu sprechen, was dich beschäftigt, und lernst Wege kennen, wie du mit schwierigen Gefühlen umgehen kannst. Die Therapeutinnen unterstützen dich dabei, deinen Eltern zu sagen, was du brauchst – auch wenn dir das im Moment vielleicht schwerfällt.

Zu Beginn, in der Pause und am Ende jedes Treffens siehst du deine Eltern in einem sicheren und begleiteten Rahmen. Ihr macht gemeinsam kleine Aktivitäten oder esst etwas zusammen, sodass ihr erleben könnt, dass trotz allem etwas Schönes möglich ist.

Bevor das Programm startet, wirst du zu einem Gespräch eingeladen, bei dem du die Therapeutinnen kennenlernen kannst. Dort darfst du alle Fragen stellen, die dir wichtig sind. Sie freuen sich darauf, dich kennenzulernen und dich während des Programms zu begleiten.