

## Trotz Distanz verbunden bleiben

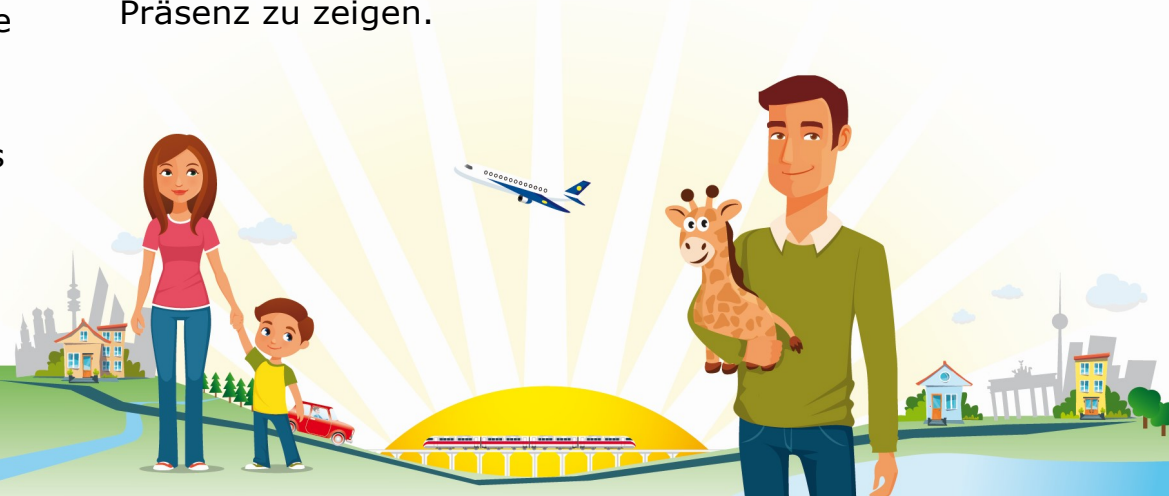
Die Ausgangsbeschränkungen oder eine Quarantäne fordern Rückzug und Isolation oder es gibt unter Euch Eltern keine einvernehmliche Einigung zum aktuellen Umgang?

Du bist nun als Papa und als Mama gefordert, trotz Umgangsunterbrechung und großer Distanz auf andere Weise für Erfahrungen von Verbundensein zu sorgen. Unsere Empfehlung:

1. Erkläre Deinem Kind, dass Ihr Eltern miteinander entschieden habt, dass Du in den nächsten zwei Wochen nicht kommst, weil Ihr beide wollt, dass alle gesund bleiben.
2. Wenn es schon keine Umgangstage gibt, sollte es jedoch Papa-Zeiten und Mama-Zeiten geben. Der Rhythmus der bisherigen Umgangsregelung sollte

dann beibehalten werden. Vereinbare an den nun ausfallenden Umgangstagen nach Möglichkeit Uhrzeiten zum Telefonieren, die nicht zuletzt den beim Kind lebenden Elternteil entlasten. Deine Anrufzeiten könnten beispielsweise parallel zu den Zeiten organisiert werden, in denen der andere Elternteil die Mahlzeiten vorbereitet oder etwas im Homeoffice zu erledigen hat. Auch die Betreuung der schulischen Hausaufgaben kann durch Dich telefonisch übernommen werden.

3. Nutze unsere Tipps, um Deinem Kind verlässliche Präsenz zu zeigen.





4. Es kann hilfreich sein, die stattgefundenen Papa-Zeiten oder Mama-Zeiten per E-Mail an den anderen Elternteil wertschätzend zu belegen. ( z. B. „Gut, dass ich Tom heute wieder per Skype bei den Hausaufgaben begleiten konnte. Melde mich morgen wieder um 10:00 und nehme mir Zeit bis 11:00.“)

5. Vereinbare schon jetzt mit dem anderen Elternteil schriftlich, wie der Umgang nach Abklingen der Pandemie wiederaufgebaut wird. Vorstellbar ist, dass in den nächsten zwei Monaten nach Abklingen der Krise zusätzliche Papa-Zeiten stattfinden.

6. Erkläre Deinem Kind, dass Ihr Eltern schon jetzt den Tag plant, an dem endlich wieder ein Papa-Tag oder Mama-Tag sein wird.

Bleibe hoffnungsvoll!

Dein Team von  
*Mein Papa kommt / Meine Mama kommt*

