



Landeshauptstadt
München
Sozialreferat
Stadtjugendamt

Trennung und Scheidung

Eine Broschüre für Eltern



Wir sind München
für ein soziales Miteinander

Reihe Erziehungsfragen



Liebe Eltern, liebe Mutter, lieber Vater,

Trennung und Scheidung sind Zeiten der Unsicherheit. Sie werden sich mit vielen Fragen und Themen auseinander setzen müssen, die neu für Sie sind, mit Institutionen und Abläufen, die Sie vielleicht noch nicht kennen.

Die vorliegende Broschüre soll Sie in dieser kritischen Situation unterstützen. Sie enthält wichtige Informationen über die verschiedenen Phasen der Trennung bis zum Neubeginn. Sie finden hilfreiche Empfehlungen für Ihre Elternschaft nach der Trennung sowie weitere Antworten, Angebote und Adressen zu Ihren möglichen Fragen.

Scheuen Sie sich nicht und nehmen Sie bei Bedarf Kontakt mit einer der genannten Stellen auf, damit Sie einen guten Weg finden, gemeinsam Eltern zu bleiben und den Bedürfnissen und Interessen Ihres Kindes gerecht zu werden.

Ich hoffe, dass diese Broschüre für Sie Hilfe und Unterstützung bietet!

Dorothee Schiwy
Sozialreferentin

Der Gender-Stern* macht Geschlechtervielfalt sichtbar und benennt damit neben Mädchen*, Frauen* und Jungen*, Männern* auch Trans* und Inter* sowie Menschen unterschiedlichster Geschlechtsidentitäten.

Inhalt

Eltern bleiben – trotz Trennung und Scheidung	4
Alles anders? Was passiert in den verschiedenen Phasen Ihrer Trennung?	5
Was kommt alles auf mich zu?	11
Empfehlungen für Ihre Elternschaft nach der Trennung	18
Trennung und Scheidung: Aufgaben des Jugendamts	21
Unterstützungs- und Beratungsangebote Welche Hilfen gibt es für Eltern, Kinder und Jugendliche?	23
Adressen	27

Liebe Eltern, liebe Mutter, lieber Vater!

Eltern bleiben – trotz Trennung und Scheidung

Wenn Eltern sich trennen oder sich scheiden lassen, bedeutet das einen weitreichenden Einschnitt in das Leben aller Mütter, Väter und Kinder. Nahezu jede Trennung ist mit heftigen Gefühlen verbunden. Schmerz, Wut, Trauer, Verletzungen, Gefühle von Enttäuschung oder Verlassenheit treten bei allen Beteiligten auf und bei den Kindern im Besonderen. Denn Kinder sind von den Beziehungskonflikten nicht nur genauso betroffen, sondern stehen ihnen oft hilflos gegenüber. Sie müssen es einfach hinnehmen, dass ihre Eltern sich trennen, was in der Regel kein Kind will. Jedes Kind empfindet seine Familie als „einmalig“. In ihr erfährt es Geborgenheit und Sicherheit – trotz der Streitereien und Konflikte der Eltern. Während und nach einer Trennung **tragen Mütter und Väter daher eine besondere Verantwortung für ihr Kind**. Allerdings fällt es in dieser Situation, die so krisenhaft für die Eltern ist, oft besonders schwer, die Bedürfnisse des Kindes nicht aus den Augen zu verlieren. Daher möchten wir Ihnen in dieser Bro-

schüre einige Hilfestellungen und Informationen anbieten. Natürlich kann es, wenn die Eltern sich trennen, keine allgemein gültigen Vorschläge geben, um das Wohl des Kindes zu wahren. Jede Familie ist anders und jedes Kind ist einzigartig. Deshalb sind für jeden speziellen Trennungsfall individuelle Lösungen erforderlich. Wir möchten Sie dabei unterstützen, diese zu entwickeln, und wir hoffen, dass Sie als Eltern ihren Weg finden, wie Sie sich zwar **als Paar trennen aber dennoch verantwortungsvolle Eltern bleiben können**.

Wie Kinder auf die Trennung ihrer Eltern reagieren

Trennungs- oder Scheidungskinder durchleben meist eine schwierige Anpassungszeit, um sich an die neuen Lebensumstände gewöhnen zu können. Dann aber unterscheiden sie sich in ihrem Verhalten und Erleben nicht mehr grundsätzlich von Gleichaltrigen. Manchen Kindern kann es nach einer Trennung sogar besser gehen, wenn das Zusammenleben ihrer Eltern von langwierigen und täglichen Streitigkeiten geprägt war. Dies hängt aber ganz entscheidend von einem Um-

stand ab: **Den Eltern ist es gegnückt, in angemessener Zeit nach der Trennung/Scheidung ihre Konflikte beizulegen und als Mutter und Vater nicht gegeneinander, sondern miteinander zu handeln.** Wenn dies nicht gelingt, haben es Mädehen* und Jungen* wesentlich schwerer, die Trennung ihrer Eltern zu verarbeiten. Das bedeutet: Die Trennungserfahrung ist zwar notgedrungen für jedes Kind mit Schmerz und Verlust verbunden, aber **wie das jeweilige Kind damit zurechtkommen wird, hängt entscheidend vom Verhalten beider Eltern ab.** Jedes Kind reagiert auf die Trennung seiner Eltern auf seine eigene Art und Weise. Sowohl seine individuelle Persönlichkeit, die Familiensituation als auch das Verhalten der Erwachsenen spielen dabei eine Rolle.

Alles anders? Was passiert in den verschiedenen Phasen Ihrer Trennung?

Jede Trennung verläuft anders – einige Paare tragen schon längere Zeit Zweifel mit sich herum, während andere von jetzt auf gleich einen Schlusstrich ziehen. Oder

einer der beiden Elternteile erlebt mit, dass die*der Partner*in sich für jemanden anderen entschieden hat und bald wieder in einer neuen Beziehung lebt. Alles ist anders – vieles wird neu! Die Frage ist jetzt: Welche Herausforderungen kommen auf Sie und Ihr Kind im Laufe der verschiedenen Phasen einer Trennung zu? Was kann Sie und Ihr Kind wann entlasten?

Hierzu bieten Beratungsstellen Unterstützung in Form von Gesprächen und Gruppenangeboten für Sie und Ihr Kind an. Ob Sie eine solche Unterstützung annehmen möchten oder nicht, können nur Sie allein für sich entscheiden.

Zeiten des Zweifels

Sie denken über eine Trennung nach, sind sich aber noch nicht sicher. Ihre Stimmung schwankt zwischen Hoffnung und Resignation. Bei manchen Familien ist diese Zeit von starken Konflikten geprägt. Die Zukunft erscheint Ihnen ungewiss und nur eines ist klar: Eine Trennung wird große Veränderungen in Ihr Leben bringen. Von diesen Spannungen ist auch Ihr Kind betroffen und es ist nicht verwunderlich, wenn es dementsprechend unsicher oder gereizt reagiert.

Was kann ich tun?

Ihre ambivalenten Gefühle und Trennungsgedanken sind ein Warnsignal für Ihre Beziehung, auf das Sie reagieren sollten.

Eine Beratung kann Sie hierbei unterstützen. Sie können die Beratung für sich allein oder gemeinsam mit Ihrer* Ihrem Partner*in vereinbaren.

Welche der beiden Optionen für Ihre Beziehung besser wäre, kann so allgemein nicht gesagt werden und hängt von Ihrer jeweiligen Situation und der Kooperationsbereitschaft Ihrer* Ihres Partner*in ab. Das Ziel ist es in jedem Fall, nach der Beratung entweder zufriedener mit der Beziehung zu sein oder Klarheit gewonnen zu haben, dass und warum eine Trennung unumgänglich ist.

Wie kann ich mein Kind jetzt unterstützen?

- Halten Sie heftige Streitereien von Ihrem Kind fern.
- Sagen Sie ihm, dass es nicht der Grund für Ihre gereizte Stimmung ist.
- Sprechen Sie gegenüber dem Kind nicht schlecht über den anderen Elternteil, selbst wenn

Sie meinen, dazu berechtigten Anlass zu haben.

- Treffen Sie Überlegungen für Ihr Kind und stellen Sie sich folgende Fragen:
 - Wie geht es meinem Kind?
 - Was benötigt mein Kind?
 - Was kann ich tun, um mein Kind zu entlasten?

Die Trennungs- und Scheidungsphase

Wenn die* der Partner*in oder beide keine Möglichkeit mehr sehen, ihre Beziehung zu verbessern, dann kommt es in der Regel zur Trennung. Die Phase der Trennung zieht sich meist über eine längere Zeit hin und wird oft als besonders belastend empfunden. Sicher geglaubte Lebensentwürfe und Alltagsstrukturen lösen sich auf. Emotionen wie Trauer, Wut und Verzweiflung können selbst bei einer einvernehmlichen Trennung in ungewohnter Heftigkeit auftreten.

Sie müssen jetzt eventuell nach einer neuen Wohnung suchen, die gemeinsamen Güter aufteilen, die Finanzen im Allgemeinen und den Unterhalt im Besonderen regeln – und Sie entwickeln die nun

notwendigen Betreuungsmodelle für Ihr Kind. Vielleicht haben Sie auch Anwalts- und Gerichtstermine. Dies alles kostet Sie sehr viel Kraft. Womöglich werden Sie sich zunehmend ausgelaugt und erschöpft fühlen. Aber zum ersten Mal können Sie jetzt vielleicht auch Emotionen wie Erleichterung und Hoffnung spüren.

Was kann ich tun?

Für Ihr Kind ist es wichtig, informiert zu werden, wenn Sie sich für eine Trennung entschieden haben. In der Zeit, in der Sie als Paar auseinandergehen, sind Sie beide als Eltern besonders gefordert, auf Ihr Kind zu achten, ihm Ängste zu nehmen und Orientierung zu geben.



Wie kann ich mein Kind jetzt unterstützen?

- Reden Sie gemeinsam mit Ihrem Kind. Erklären Sie ihm, dass sie sich als Paar trennen, nicht aber als Eltern. Vermitteln Sie Ihrer Tochter oder Ihrem Sohn, dass sie weiterhin als Eltern da sind und Ihr Kind lieben.
- Bereiten Sie sich gut darauf vor, wie Sie Ihrem Kind die Trennung angemessen und altersentsprechend vermitteln. Jüngeren Kindern beispielsweise fällt es oft leichter, die Trennung zu verstehen, wenn Sie dabei ein Bilderbuch, Bilder oder Figuren verwenden.
- Nehmen Sie Ihrem Kind die Angst und räumen Sie die mögliche Befürchtung des Kindes aus, dass es in irgendeiner Weise schuld an der Trennung sein könnte.
- Erzählen Sie, wie sich Ihr gemeinsamer Alltag demnächst gestalten wird – was sich verändert, aber auch was bleibt.
- Falls Ihr Kind Sie etwas fragt, auf das sie noch keine Antwort haben, seien Sie ehrlich und geben das auch offen zu. Aber

versichern Sie dabei immer, dass es Ihre Aufgabe als Eltern ist, die Antwort zu finden – und dass Ihnen das auch ganz sicher noch gelingen wird.

Gut zu wissen: Diese Phase ist vor allem deshalb schwierig, weil Sie jetzt aushandeln, wie Sie Ihre Elternschaft künftig handhaben wollen. Stellen Sie sich diesen Herausforderungen beim Übergang zu einer neuen Form Ihrer Elternschaft. Wenn Sie spüren, dass Ihnen alles über den Kopf wächst, suchen Sie sich bitte Hilfe in Form einer Beratung oder Mediation.

Die Phase nach der Trennung und des Neubeginns

Sie haben mittlerweile erste Lösungen für Ihr zukünftiges Elternsein und für die Betreuung Ihres Kindes gefunden. Trotzdem ist die Unsicherheit nicht verschwunden: Wird das alles auch funktionieren? Werden wir es hinbekommen, uns künftig ausschließlich auf der Elternebene zu begegnen? Können wir trotzdem noch miteinander reden und gemeinsame Lösungen für unser

Kind besprechen? Schaffen wir es, im Beisein des Kindes nicht in alte Verhaltensmuster zurückzufallen?

Was kann ich tun?

Neuorientierung braucht Zeit und Raum. Nehmen Sie sich beides! Schließlich müssen Sie jetzt all die Gefühle verarbeiten, die das Leben Ihrer Familie verändert haben. Aber setzen Sie sich und Ihr Kind nicht unter Druck. Nicht jede heftige oder auffällige Reaktion Ihres Kindes hängt mit Ihrem Verhalten als Eltern zusammen. Ihr Kind ist damit beschäftigt, einen Umbruch in seinem Leben zu verarbeiten.

Wie kann ich mein Kind jetzt unterstützen?

- Halten Sie sich zuverlässig an die Vereinbarungen mit dem anderen Elternteil.
- Benutzen Sie Ihr Kind nicht als Kundschafter oder Botschafter.
- Vermeiden Sie alles, was Ihrem Kind das Gefühl geben könnte, es solle sich mit einem Elternteil gegen den anderen verbünden.
- Versuchen Sie den neuen Alltag mit Ihrem Kind entspannt von Tag zu Tag zu leben und die Abläufe für Ihr Kind so gut wie möglich zu gestalten.

- Seien Sie zugewandt: Nehmen Sie sich Zeit, hören Sie Ihrem Kind zu und fragen Sie nach.

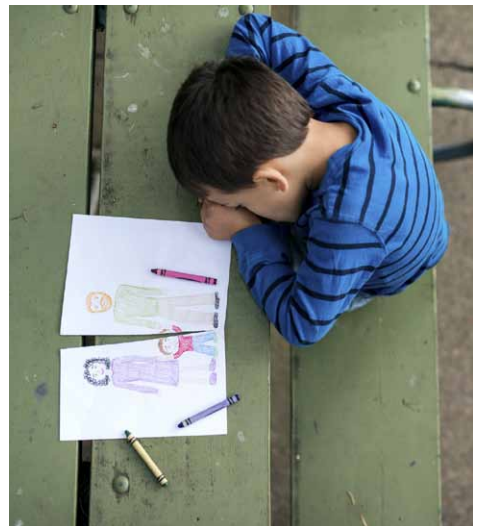
Gut zu wissen: Die Entwicklung von Kindern verläuft in Phasen. Vor allem der Wunsch nach Autonomie wird mit zunehmendem Alter kontinuierlich wachsen. Wenn Sie sich das bewusst machen, können Sie leichter mit diesem Autonomiestreben umgehen. Konkret kann das bedeuten, dass Sie das Umgangsmodell von Zeit zu Zeit ändern müssen. Und je älter Ihr Kind wird, desto wichtiger wird es, Ihre Tochter oder Ihren Sohn in die Absprachen mit einzubeziehen.

Neue Partnerschaften und Patchworkfamilien

Vermutlich werden Sie irgendwann eine neue Beziehung eingehen. Das kann schnell gehen oder länger dauern – beides ist in Ordnung. Versuchen Sie das Lebensmodell des anderen Elternteils nicht zu bewerten. Manche Menschen wollen nach einer Trennung schnell wieder eine neue Partnerschaft eingehen, andere finden das unvorstellbar. Manchmal war eine neue Liebesbeziehung ja auch der

Auslöser der Trennung, so dass diese neue Beziehung nahtlos an die alte anschließt.

Wann auch immer sich eine neue Partnerschaft entwickelt: Jetzt steht ein Neuanfang an. Der Abstand zur früheren Beziehung wird größer und die Verarbeitung des Erlebten erscheint leichter. Sie fühlen sich wieder stabiler und ausgeglichener und genießen die neue Nähe und Intimität. Häufig wird die neue Beziehung zunächst getrennt von der Elternrolle gelebt. Die Kinder werden noch nicht einbezogen, oft auch gar nicht informiert.



Gewinnt die neue Beziehung an Stabilität, werden gemeinsame Zukunftspläne geschmiedet – es können aber auch neue Fragen und manchmal auch Bedenken auftreten. Die meisten davon dürften sich auf Ihr Kind und seine Position im neuen Beziehungsgeflecht beziehen.

Vielleicht leben im Haushalt Ihrer*Ihres neuen Partner*in ebenfalls Kinder. Auch diesbezüglich können Fragen und Ungewissheiten entstehen.

Was kann ich tun?

Ihr Kind erlebt erneut eine große Veränderung. Dass seine Mutter oder sein Vater in einer neuen Beziehung (mit oder ohne weitere Kinder) lebt, wird bei ihm vermutlich keine ungetrübte Freude auslösen. Vielleicht wird Ihr Kind auf diese Nachricht eher zurückhaltend reagieren – oder gar misstrauisch bis abweisend. Akzeptieren Sie das! Denn Ihre neue Beziehung bedeutet für Ihr Kind, dass es sich von der höchstwahrscheinlich noch insgeheim gehegten Hoffnung verabschieden muss, die Eltern könnten wieder zusammenfinden.

Wie kann ich mein Kind jetzt unterstützen?

- Geben Sie Ihrem Kind Antworten auf alle seine Fragen.
- Helfen Sie ihm, sich zu orientieren: Was bedeutet die neue Partnerschaft für den Alltag? Darf mir die*der neue Partner*in jetzt auch etwas erlauben und verbieten? Wie bleiben jetzt Mama oder Papa weiter für mich da? Wird das andere Kind bei uns wohnen? Muss ich jetzt „alles“ teilen? Gehört das andere Kind nun auch zu unserer Familie?
- Bleiben Sie darüber unbedingt im Gespräch mit dem anderen Elternteil, damit Ihr Kind von beiden Seiten die gleiche Botschaft bekommt.

Gut zu wissen: Ihr Kind eignet sich nicht als Übermittler von Neuigkeiten, schon gar nicht in Beziehungsfragen. Dass Sie in einer neuen Partnerschaft leben, teilen Sie unbedingt selber mit. Machen Sie Ihr Kind nicht zum Boten!

Was kommt alles auf mich zu?

Bei Trennung und Scheidung müssen viele Bereiche geregelt und aufgeteilt werden. Dazu gehören beispielsweise die Wohnung, der Versorgungsausgleich oder die Aufteilung des Vermögens. In dieser Broschüre konzentrieren wir uns auf diejenigen Bereiche, die Kinder direkt betreffen und die bei jeder Trennung und Scheidung, an der Kinder beteiligt sind, von den Eltern zwingend geregelt werden müssen. Dies sind Fragen des Sorgerechts, der Betreuung, des Umgangs und des Unterhaltes.

Gut zu wissen: Das Beratungshilfegesetz ermöglicht es allen Menschen mit keinem oder nur geringem Einkommen oder Vermögen, zur Wahrnehmung ihrer Rechte außerhalb eines gerichtlichen Verfahrens sich gegen eine geringe finanzielle Eigenleistung von frei gewählten Anwält*innen beraten und vertreten zu lassen. Die weiteren durch die anwaltliche Tätigkeit anfallenden Kosten werden von der Landeskasse übernommen. Ihnen steht es frei,

sich entweder direkt an eine*n Anwält*in Ihrer Wahl zu wenden und den Beratungshilfeantrag dann später über diese*n bei Gericht einzureichen oder zuerst das **Amtsgericht München, Abteilung Beratungshilfe** zur Stellung eines Antrages auf **Gewährung von Beratungshilfe** zu kontaktieren. Mit Bewilligung des Beratungshilfeantrags wird ein **Berechtigungschein** ausgestellt. Dieser wird dann bei dem von Ihnen ausgewählten Rechtsbeistand eingereicht.

Gemeinsames Sorgerecht

Unabhängig davon, bei welchem Elternteil das Kind in welchem Umfang leben wird, erhalten und behalten bei einer Scheidung in der Regel beide Eltern das gemeinsame Sorgerecht. Beansprucht ein Elternteil das alleinige Sorgerecht für sich, muss dies vor dem Familiengericht beantragt und begründet werden. Auch unverheiratete Elternpaare, die ein gemeinsames Sorgerecht für ihr Kind durch eine entsprechende Erklärung beim Jugendamt beantragt haben, behalten nach einer Trennung grundsätzlich das gemeinsame Sorgerecht.

Gemeinsames Sorgerecht bedeutet, dass Sie beide weiterhin alle wesentlichen Entscheidungen, die das Kind betreffen, gemeinsam fällen und die Verantwortung als Eltern miteinander teilen. Dafür müssen Sie beide die Möglichkeit haben, sich über die Situation Ihres Kindes zu informieren (beispielsweise durch Entwicklungsgespräche im Kindergarten oder Elternsprech-tage in der Schule).

Gemeinsame elterliche Sorge bedeutet aber nicht, dass beide Elternteile der gesamten Betreuung, Versorgung und Erziehung zu absolut gleichen Teilen nachgehen und ebenso wenig, dass für jede Entscheidung das Einverständnis des anderen eingeholt werden muss. **Der Elternteil, bei dem das Kind lebt, kann die Angelegenheiten des täglichen Lebens alleine regeln,** beispielsweise Freizeitgestaltung, Arztbesuche oder Nachhilfe. **Entscheidungen von „erheblicher Bedeutung“ müssen in gegenseitigem Einvernehmen beider Eltern getroffen werden;** dazu zählen beispielsweise die Wahl der

schulischen Ausbildung sowie Fragen zur Religionszugehörigkeit und zu medizinischen Eingriffen. Zweifelsohne erfordert die gemeinsame Sorge ein größeres Maß an Abstimmung und Zusammenarbeit als das alleinige Sorgerecht. Ganz wesentlich für das Gelingen hierbei ist es, dass Sie sich gegenseitig in der jeweiligen Elternrolle vertrauen, auch wenn Sie manches unterschiedlich handhaben.

Vor allem in der Anfangszeit ist es hilfreich, genaue Absprachen zu treffen und sich bei der Erprobung Zeit zu lassen. Nicht alles läuft von Anfang an reibungslos und manches, was theoretisch gut



klung, erweist sich in der täglichen Praxis als undurchführbar. Gemeinsame Sorge sollte nie darauf hinauslaufen, den jeweils anderen Elternteil zu kontrollieren oder zu bestimmen, wie sich der andere dem Kind gegenüber zu verhalten hat. Das hieße nur, den Machtkampf als Paar auf der Elternebene weiterzuführen. Der Verlierer wäre dabei Ihr Kind. Je besser Sie als Eltern zusammenarbeiten, desto gewisser kann Ihr Kind sein, dass es beide Eltern lieben darf und von beiden geliebt wird.

Hat ein Elternteil **gewichtige Gründe**, die gegen das gemeinsame Sorgerecht sprechen, kann dieser einen **Antrag beim Familiengericht** zur Änderung des Sorgerechts stellen. Gründe können beispielsweise sein,

- dass das Wohl des Kindes bei einem Elternteil aus unterschiedlichen Gründen gefährdet ist,
- dass ein Elternteil auf das Sorgerecht verzichtet.

Kinder ab dem 14. Lebensjahr können der beantragten elterlichen Sorge widersprechen.

Gut zu wissen: Auch hierzu erhalten Sie Beratung und Unterstützung in einer der Beratungsstellen oder direkt bei der Bezirkssozialarbeit in Ihrem zuständigen Sozialbürgerhaus und beim Stadtjugendamt.

Betreuungsmodelle

Die wichtigste Entscheidung, die Sie gemeinsam zu treffen haben, ist diejenige, bei welchem Elternteil Ihr Kind zu welchen Anteilen leben soll. Es ist gut für alle Beteiligten, wenn Sie darüber nicht streiten müssen, denn nichts ist schlimmer für ein Kind, als bei einer Trennung als „Druckmittel“ missbraucht zu werden. Kinder gehören nicht zu den „Besitztümern“. Aber selbst, wenn Sie eine einvernehmliche Lösung gefunden haben, bedeutet das natürlich nicht, dass dies nicht auch mit Schmerzen verbunden sein kann. Die Wunden können bei Eltern und Kindern aber vielleicht besser und schneller heilen, wenn man sich gütlich einigen kann. Ein Kind, dessen Eltern versuchen, es gegen den jeweils anderen Elternteil für sich zu gewinnen, gerät in eine ausweglose Situation: Egal, für welche Seite sich das Kind entscheidet, es wird sich

gleichzeitig gegen den anderen entscheiden müssen. Manchmal steckt die Angst der Eltern dahinter, das Kind für sich zu verlieren – aus dieser Angst heraus entwickeln sich oft die heftigsten Konflikte. Eltern, die sich gegenseitig versichern können, dass niemand der jeweils anderen Seite das Kind wegnehmen will, haben eine gute Grundlage für weitere Einigungen zum Wohl ihres Kindes geschaffen. Lebt das Mädchen* oder der Junge* nach einer Trennung in erster Linie bei einem Elternteil, so wird dies als **Residenzmodell** bezeichnet. Verbringt das Kind nach der Trennung die Zeit jeweils zur Hälfte oder auch nur annähernd zu gleichen Anteilen bei beiden Elternteilen, spricht man vom **Wechselmodell** oder auch vom Paritäts-, Pendel- beziehungsweise Doppelresidenzmodell. Beim sogenannten **Nestmodell** lebt das Kind in der bisherigen gemeinsamen Wohnung und die Eltern ziehen abwechselnd bei dem Kind ein. Bei diesem Modell gibt es bis zu drei Haushalte: eine Wohnung für das Kind/die Kinder und jeweils eine für jeden Elternteil.

Umgangsregelung

Unabhängig von der Regelung der elterlichen Sorge hat das Kind prinzipiell ein Recht auf Umgang mit jedem der beiden Elternteile. Ebenso ist jeder Elternteil zum Umgang mit dem Kind berechtigt aber auch verpflichtet. Mit Umgang ist die Zeit gemeint, die derjenige Elternteil, bei dem sich das Kind nicht aufhält, mit ihm verbringt. Die Regelung, die Sie hierzu finden, sollte das Alter des Kindes berücksichtigen und die getroffenen Vereinbarungen müssen sich nach den Bedürfnissen und Möglichkeiten aller Beteiligten und nach dem Wohl des Kindes richten. Besonders in der ersten Zeit ist Verlässlichkeit und Regelmäßigkeit wichtig. Das gibt Halt und Orientierung – für das Kind, aber auch für die Erwachsenen, besonders wenn sie noch zerstritten sind. Dennoch muss sich jede Regelung erst einspielen und Eltern sollten dabei vorrangig auf die Bedürfnisse des Kindes achten. Je älter das Kind ist, desto selbstverständlicher sollte es werden, es an der Entscheidung über die Umgangsregelung zu beteiligen. Der Elternteil,

der besucht wird, sollte sich auch darauf einstellen, dass es Jugendlichen oft schwer fällt, über längere Zeit zu planen und dass Gleichaltrige für Ihr Kind immer wichtiger werden. Das mag Sie enttäuschen – aber das erleben alle Mütter und Väter, ob sie nun getrennt leben oder nicht. Für den Elternteil, der sein Kind abholt, lautet die oberste Regel: Pünktlichkeit und Verlässlichkeit! Ihr Kind wartet auf Sie und wird enttäuscht sein, wenn Sie nicht zur vereinbarten Zeit erscheinen. Wenn Sie Termine nicht einhalten, wird es glauben, es sei Ihnen nicht wichtig. Womöglich ist für Sie das Zusammentreffen mit dem anderen Elternteil unangenehm, aber wenn Sie sich beide bemühen, können Sie allmählich eine Form finden, in der Sie sich als Erwachsene mit Achtung begegnen.

Was gehört zum Umgangsrecht?

- der persönliche Kontakt
- der Kontakt per Telefon, SMS, Messenger-Dienste, E-Mail und Post
- das Recht, das Kind zu beschenken
- der Anspruch auf Auskunft über die persönlichen Verhältnisse

des Kindes (gemäß § 1686 Bürgerliches Gesetzbuch [BGB])

Was bedeutet die Umgangspflicht?

- Beide Elternteile haben alles dafür zu tun, ein gutes Verhältnis zu fördern.
- Beide Elternteile sind angehalten, eine gemeinsame und für alle verträgliche Umgangsregelung zu finden.
- Maßgeblich sind stets die Bedürfnisse und Interessen des Kindes.
- Grundsätzlich hat der Umgangsberechtigte die Kosten für das Bringen und Holen des Kindes zu tragen.
- Wenn Sie umgangsberechtigt sind und Arbeitslosengeld II beziehen, können die Fahrtkosten innerhalb bestimmter Grenzen als Mehrbedarf nach § 21 Abs. 6 Sozialgesetzbuch (SGB) II beim Jobcenter geltend gemacht werden.
- Wenn die Eltern nicht zu einer einvernehmlichen Lösung finden, kann letztlich auf Antrag auch das Familiengericht entscheiden, wie der Umgang zukünftig gestaltet werden soll.

Recht auf Umgang haben in der Regel auch die Großeltern und Geschwister sowie enge Bezugspersonen des Kindes, die für das Kind tatsächliche Verantwortung tragen oder getragen haben.

Gut zu wissen: Machen Sie sich nicht unnötig Sorgen, wenn Sie das für Sie geeignete Modell nicht auf Anhieb finden, oder wenn Sie nach einiger Zeit merken, dass das ursprünglich angestrebte Modell doch nicht funktioniert. Das ist ganz normal! Manchmal dauert es, bis eine Lösung gefunden wird, die allen Beteiligten gerecht wird. Auch Übergangslösungen können möglich und angebracht sein. Aber generell gilt, dass jede Regelung von Zeit zu Zeit überprüft und an das Alter und die Bedürfnisse des Kindes angepasst werden muss. Sind Sie hierbei unsicher oder ratlos, so lassen Sie sich bitte bei der Entscheidungsfindung in Beratungsstellen helfen.

kindwärts – Unterstützung für Trennungsfamilien

Wenn das eigene Kind nach der Trennung weit entfernt wohnt, ist es nicht immer einfach, einen

engen Kontakt beizubehalten.

kindwärts vermittelt Eltern nach Trennung oder Scheidung **bundesweit Übernachtungsmöglichkeiten** bei ehrenamtlichen Gastgeber*innen sowie einen Ort für einen kindgerechten Umgang. Für die Nutzung des Programms zahlen Eltern einen kleinen Eigenanteil.

Die Mitgliedschaft ist monatlich kündbar.

Mehr erfahren Sie unter 0151 19026387

wellcome-online.de/kindwaerts

Kindesunterhalt

Rechnen Sie damit, dass das Unterhaltsthema ein Streitpunkt werden kann. Die Differenzen fangen meist schon mit der Trennung an – vor allem, wenn es um den Kindesunterhalt (§§ 1601 ff. BGB) geht. Die wichtigsten Regelungen sind folgende:

- ***Für ein gemeinsames Kind sind grundsätzlich beide Eltern unterhaltspflichtig, beide müssen somit Unterhalt erbringen.***
- Derjenige Elternteil, der das Kind überwiegend im eigenen

Haushalt betreut, erfüllt seine Unterhaltungspflicht bereits durch die Stellung von Kost, Logis und Pflege sowie durch seine Erziehungsleistung.

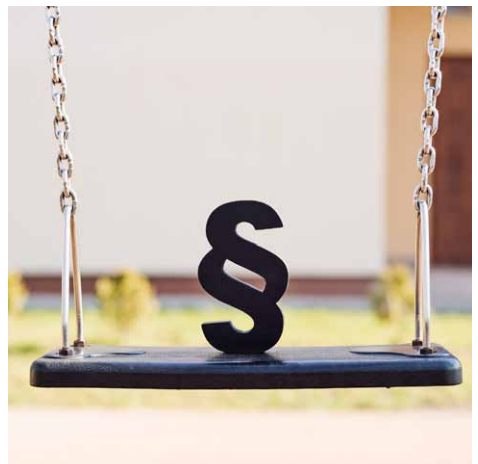
- Der andere Elternteil, der das Kind weniger oft betreut, muss Barunterhalt leisten.
- Auch bei Kindern, die im paritätischen Wechselmodell leben, bei dem die Eltern das Kind also zu annähernd gleichen Zeitanteilen betreuen und jeweils ihre Verantwortung in einem ungefähr gleichen Umfang tragen, besteht unter Umständen weiterhin die Pflicht zum Barunterhalt. Die Höhe des Unterhalts richtet sich nach dem jeweiligen Einkommen der Eltern und kann bei gemeinsamem Sorgerecht, wenn gewünscht, durch einen Rechtsbeistand festgelegt werden.
- Volljährige Kinder haben unter bestimmten Voraussetzungen ebenfalls einen Unterhaltsanspruch.

In der Regel orientiert sich die Höhe des Kindesunterhalts an der sogenannten Düsseldorfer Tabelle, die Sie beispielsweise auf der Website des

Oberlandesgerichts Düsseldorf (olg-duesseldorf.nrw.de) finden. Diese Unterhaltsleitlinie deckt den normalen, voraussehbaren Bedarf ab und berücksichtigt die Einkommens-, Vermögens- und Lebensverhältnisse der Eltern.

Gut zu wissen: Sollte der andere Elternteil keinen Unterhalt zahlen können oder wollen, können Sie beim Jugendamt oder in einem der Schwerpunkt-Sozialbürgerhäuser Unterhaltsvorschuss (UVG) beantragen.

muenchen.de/uvg



Wer berät sonst noch zu Fragen des Unterhalts?

Der Fachdienst Beistandschaft im Stadtjugendamt berät Alleinerziehende kostenfrei zur Feststellung der Vaterschaft und zum Unterhaltsanspruch Ihres Kindes. Als alleinerziehender Elternteil mit Kleinkind können Sie sich hier auch zu Ihren eigenen Unterhaltsansprüchen beraten lassen, falls Sie mit dem anderen Elternteil nicht verheiratet waren oder sind.

Junge Volljährige haben bis zum 21. Geburtstag Anspruch auf Beratung und Unterstützung bei der Geltendmachung von Unterhalts- und Unterhaltersatzansprüchen gegenüber ihren Eltern.

Was ist eine Beistandschaft?

Die Beistandschaft des Stadtjugendamts **unterstützt Sie bei der Feststellung der Vaterschaft und bei der Geltendmachung der Unterhaltsansprüche Ihres Kindes**. Für die Erhebung des Kindesunterhalts nimmt die Abteilung Beistandschaft Kontakt zum unterhaltspflichtigen Elternteil auf. Der Unterhaltsanspruch Ihres Kindes wird berechnet. Wenn dies

erforderlich sein sollte, vertritt die Abteilung Beistandschaft die Interessen Ihres Kindes im gerichtlichen Verfahren.

Die Beistandschaft können Sie schriftlich beim Stadtjugendamt beantragen,

- wenn Sie allein sorgeberechtigt sind oder
- wenn Sie das gemeinsame Sorgerecht haben und Ihr Kind überwiegend bei Ihnen lebt.

Die Führung der Beistandschaft ist kostenfrei. Ihr elterliches Sorgerecht wird durch die Beistandschaft nicht eingeschränkt. Sie können die Beistandschaft jederzeit durch eine schriftliche Mitteilung beenden.

Mehr Information zur Beistandschaft finden Sie unter „Sorgerecht und Unterhalt“ auf:

muenchen.de/jugendamt

Empfehlungen für Ihre Elternschaft nach der Trennung

Kinder benötigen nach der Trennung weiterhin verlässliche Eltern – und deren Fürsorge und Schutz. Um Ihr Kind beim Wechsel zwischen Ihnen und dem anderen

Elternteil möglichst wenig zu belasten, sollten Sie folgende Aspekte beherzigen:

- Ihr Kind bedarf einer tragfähigen Bindung und Beziehung zu beiden Elternteilen und erlebt diese jeweils auf seine eigene individuelle Art und Weise.
- Zeigen Sie sich als Eltern kooperationsbereit und kommunizieren Sie so verlässlich wie möglich mit dem anderen Elternteil über die kindliche Versorgung und Erziehung.
- Achten Sie auf einen respektvollen Umgang miteinander.
- Unterstützen Sie sich gegenseitig in der Elternschaft: Respektieren Sie Regeln und Gewohnheiten des anderen, auch wenn diese nicht Ihren eigenen Vorstellungen entsprechen. Damit fördern Sie die Beziehung Ihres Kindes zum jeweils anderen Elternteil.
- Schuldgefühle gegenüber Ihrem Kind führen gelegentlich dazu, dass Sie es in einem übertriebenen Maß verwöhnen. Das verbessert die Situation allerdings nur kurzfristig und höchstens oberflächlich (wenn

überhaupt). Bleiben Sie für Ihr Kind authentisch und verbindlich. Grenzen bieten Sicherheit.

Wenn Ihr Kind vom anderen Elternteil zurückkommt

Dies ist oft eine kritische Situation. Der Elternteil, der sein Kind zurückbringt, ist traurig, weil er es jetzt eine längere Zeit nicht mehr sieht, während der andere Elternteil den Schmerz des Kindes über den Abschied vom Vater oder von der Mutter miterlebt. Dennoch ist es für das Kind besser, wenn es bis zur Wohnung des anderen Elternteils zurückgebracht wird und die Eltern sich kurz darüber austauschen können, wie es ihm ergangen ist. **Der Elternteil, der das Kind zurückbringt, sollte sich auf keinen Fall „davonschleichen“, sondern sich ganz bewusst verabschieden.**

Um den Übergang besser zu verarbeiten, ist es für Kinder oft hilfreich, wenn Sie ritualisierte Abläufe schaffen, mit denen jedes Zurückkommen begonnen wird. **Zeigen Sie Interesse an dem, was Ihr Kind erlebt hat, hören Sie ihm einfach zu, ohne zu kommentieren oder zu bewerten.**

Die Zeit mit dem Kind: Alltag ist gut

Überlegen Sie, was Sie gerne gemeinsam unternehmen möchten, ohne die Zeit völlig zu verplanen.

Es ist wichtig für Ihr Kind, dass es mit beiden Elternteilen Alltagssituationen erlebt. Lassen Sie ihm genügend Zeit, um in der Wohnung anzukommen. Gerade in der Anfangszeit und besonders wenn Ihr Kind noch jung ist, muss es sich erst einmal wieder auf Sie und die andere Umgebung umstellen, um sich zu Hause fühlen zu können.

Bei jüngeren Kindern kann es hilfreich sein, ein Ritual zur Wiedereingewöhnung einzuführen, mit dem jeder Besuch beginnt: Eine Geschichte vorlesen, zusammen Kakao trinken oder eine einfache gemeinsame Tätigkeit, die beruhigend wirkt. Dann können Sie planen, wie Sie die gemeinsame Zeit verbringen wollen und klären, was erledigt werden muss, beispielsweise Schulaufgaben oder alltägliche Pflichten wie Tischabräumen.

Wichtiger als jedes noch so aufregende Programm sind Gespräche, mit denen Sie Ihrem Kind zeigen, dass Sie an seinem Alltag Anteil nehmen (allerdings ohne es dabei „auszufragen“,

etwa nach dem anderen Elternteil). Zu einer funktionierenden Eltern-Kind-Beziehung gehört wesentlich, dass miteinander geredet wird, aber auch, dass Grenzen gesetzt und Konflikte ausgetragen werden. Dass Ihr Kind sein eigenes Zimmer oder eigene Ecke und sein eigenes Bett in Ihrer Wohnung hat, sollte selbstverständlich sein, ebenso dass es auch zu Ihnen seine Freund*innen einladen darf. Je älter Ihr Kind ist, desto mehr sollten Sie es in die Planung der gemeinsamen Zeit einbeziehen. Nicht jede Idee kann umgesetzt werden, aber es ist auch viel wichtiger, gemeinsam etwas auszuhandeln.



Auch der Abschied braucht Vorbereitung. Mindestens eine Stunde vorher sollten Sie Ihrem Kind sagen, dass die gemeinsame Zeit zu Ende geht. So kann es sich darauf einstellen und langsam von Ihnen, den Spielsachen, der Wohnung und der ganzen Situation Abschied nehmen.

Unter
getrennt-gemeinsam.de
können Sie eine App herunterladen, die Sie als Eltern bei der Organisation des Umgangs unterstützt.

Trennung und Scheidung: Aufgaben des Jugendamts

Das Jugendamt ist die für Kinder, Jugendliche und Familien zuständige Behörde und übernimmt Aufgaben zum Schutz und zur Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. In München nimmt diese Aufgabe die Bezirkssozialarbeit im jeweils zuständigen Sozialbürgerhaus wahr.

Beratung durch das Jugendamt/ die Bezirkssozialarbeit

Im Falle einer Scheidung leitet das Familiengericht Ihre Daten an das zuständige Jugendamt weiter. Die

Bezirkssozialarbeit sendet Ihnen daraufhin einen Brief mit einem Beratungsangebot. Die Beratung ist freiwillig. Sie können das Angebot also gerne annehmen, müssen es aber nicht. Beiliegend erhalten Sie in diesem Brief auch den ***Beratungsführer zur elterlichen Sorge und zu Umgangsfragen*** mit hilfreichen Adressen und Anlaufstellen in München.

Das Beratungsangebot der Bezirkssozialarbeit richtet sich an „alle Mütter und Väter, die für ein Kind oder einen Jugendlichen zu sorgen haben oder tatsächlich sorgen“ (§ 17 Abs. 1 SGB VIII). Im Falle einer Trennung oder Scheidung hat es die Aufgabe (gem. §§ 17, 18 SGB VIII), Eltern dabei zu unterstützen, ihrer Verantwortung im Rahmen des Sorgerechts gerecht zu werden und dadurch das Wohl des Kindes zu fördern. Ziel ist es, dem Kind beide Elternteile zu erhalten.

- Die Beratung ist kostenlos und auf freiwilliger Basis.
- Sie unterliegt der Schweigepflicht und dem Sozialdatenschutz.

In der Regel verweist die Bezirkssozialarbeit auf die Unterstützungs-

und Beratungsangebote der Münchner Beratungsstellen und nennt Ihnen weitere Adressen und Anlaufstellen, damit Sie Ihre Fragen rund um die Themen elterliche Sorge, Umgang und Unterhaltsanspruch beantwortet bekommen. Ihr zuständiges Sozialbürgerhaus finden Sie unter: muenchen.de/sbh

Jugendamt und familiengerichtliches Verfahren

Liegen Ihre Vorstellungen und die des anderen Elternteils so weit auseinander, dass Sie in Bezug auf das Sorgerecht, den Aufenthalt und/oder den Umgang zu keiner gütlichen Einigung gelangen, können Sie sich an das Familiengericht wenden und beantragen, dass dieses eine Entscheidung trifft. Allerdings sollten Sie immer zunächst versuchen, sich außergerichtlich zu einigen. Nur wenn das misslingt, regelt das Gericht beispielsweise

- wer das Sorgerecht erhält,
- wo das Kind zukünftig seinen Aufenthalt hat,
- wie oft und unter welchen Umständen das Kind seine Eltern sehen kann.

Wie läuft so ein Verfahren ab?

Das Jugendamt hat den gesetzlichen Auftrag, im familiengerichtlichen Verfahren zur elterlichen Sorge oder zum Umgang mitzuwirken. In München geschieht dies durch die Bezirkssozialarbeit. Dazu sprechen die Mitarbeiter*innen ausführlich mit beiden Eltern und dem Kind/den Kindern (in der Regel ab dem 4. Lebensjahr). Oft führen sie auch Hausbesuche durch, um sich einen Eindruck von der Lebenssituation aller Beteiligten zu verschaffen. Danach erstellen sie eine sozialpädagogische Stellungnahme sowie eine Empfehlung für das Gericht, zeigen aber auch Hilfeleistungen und Unterstützungsmöglichkeiten für Kinder und Eltern auf. Diese Schriftstücke bilden die Grundlage für die Entscheidung des Familiengerichts.

Das Familiengericht kann in geeigneten Fällen das Verfahren beschleunigen und vereinfachen. In diesem Fall findet der Anhörungstermin innerhalb von vier Wochen statt. Die Bezirkssozialarbeit trägt bei beschleunigten Verfahren ihre Erkenntnisse nur mündlich vor. Mit Einverständnis der Eltern kann auch eine Beratungsstelle

zum Anhörungstermin eingeladen werden. Sollte sich beim Anhörungstermin keine einvernehmliche Lösung erzielen lassen, fordert das Familiengericht die Eltern auf, eine Beratungsstelle aufzusuchen. Diese unterstützt Sie dabei, selbst eine Lösung zu finden. Nur wenn dies nicht gelingen sollte, trifft das Familiengericht eine Entscheidung.

Unterstützungs- und Beratungsangebote: Welche Hilfen gibt es für Eltern, Kinder und Jugendliche?

Bestimmt werden Sie sich im Laufe der ersten Monate immer wieder einmal allein und hilflos fühlen. Scheuen Sie nicht davor zurück, Hilfe und Unterstützung auch in Form von professioneller Beratung in Anspruch zu nehmen. In München können Sie auf ein breites Angebot an Beratungsmöglichkeiten und Anlaufstellen zurückgreifen.

Der Verbund der Münchner Erziehungsberatungsstellen ist ein Zusammenschluss von Beratungsstellen in städtischer, kirchlicher und freier Trägerschaft,

die jeweils Eltern, Kindern und Jugendlichen kostenfreie Beratung anbieten. Die Beratungsstellen sind über das gesamte Stadtgebiet verteilt, so dass die Wege zur jeweiligen Beratung und Unterstützung kurz sind.

Die Erziehungsberatungsstellen bieten Eltern, Kindern und Jugendlichen die Beratung grundsätzlich kostenfrei an. Daneben erhalten Sie Beratung und Unterstützung bei den **Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstellen (effl)**. Für deren Beratung wird eine sozialverträgliche Kostenbeteiligung (Spende) erhoben, die sich an der Einkommens- und Familiensituation orientiert.

Darüber hinaus gibt es **spezielle Beratungsstellen mit dem Schwerpunkt auf Trennung und Scheidung**. Diese sind:

- TuSch – Trennung und Scheidung - Frauen für Frauen e.V.
- IETE – Intakte Elternschaft trotz Trennung/Scheidung
- VAMV – Verband alleinerziehender Mütter und Väter e.V. Ortsverband München
- Familien-Notruf München e.V.

Alle Beratungsstellen können Sie vielseitig und in allen Phasen der Trennung beraten und begleiten. Wenn es notwendig oder sinnvoll ist, finden die Beratungen unter Einbeziehung Ihrer Kinder statt.

Gut zu wissen: Die Grundlagen der Beratungen sind bei allen Einrichtungen die gleichen. Auch eine Beratungsstelle in konfessioneller Trägerschaft wird Ihnen bei allen Fragen zu Trennung und Scheidung neutral beistehen. Termine werden nach telefonischer Anmeldung vergeben.

Wie können Mütter und Väter sich beraten lassen?

Persönlich

In einer Beratungsstelle können Sie sich einzeln als Mutter oder Vater, gemeinsam als Paar oder als ganze Familie beraten lassen. Wenn Jugendliche oder junge Erwachsene sich alleine beraten lassen möchten, so ist dies auch ohne Einwilligung der Eltern möglich. Die Inhalte der Beratung sind vertraulich. Die Berater*innen stehen unter Schweigepflicht.

Gruppenangebote

Zusätzlich zum individuellen Beratungsangebot gibt es auch thematische und nicht-thematisch gebundene Gruppenangebote für Eltern, Kinder und Jugendliche. Der zeitliche Rahmen der jeweiligen Gruppen kann variieren, sowohl was die Länge der einzelnen Gruppentreffen betrifft als auch deren Anzahl. Einen Überblick über die laufenden Angebote finden Sie unter:

erziehungsberatung-muenchen.de

Elterngruppentraining „Kinder im Blick“

„Kinder im Blick“ richtet sich an getrennt lebende oder bereits geschiedene Eltern mit Kindern ab drei Jahren. Das Training wurde in Kooperation zwischen der LMU München und dem Familien-Notruf München entwickelt. Im Vordergrund bei „Kinder im Blick“ stehen neben dem Kindeswohl auch die eigene, persönliche Situation sowie die Kommunikation mit dem anderen Elternteil für ein konstruktives Miteinander.

Am „Kinder im Blick“-Kurs nehmen Sie mit maximal neun anderen Eltern teil. Jeder Elternteil besucht eine eigene Gruppe.

Weitere Infos sowie alle Münchner Beratungsstellen, die dieses Programm anbieten, finden Sie unter: kinderimblick.de

Anonyme Telefonberatung

Kostenfreie Telefonberatung gibt es für Erwachsene, Kinder und Jugendliche. Die Telefonberatung ist anonym. Ihr Vorteil dabei ist, dass Sie, wenn Sie unsicher sein sollten, hier prima testen können, wie eine Beratung funktioniert. Das Gespräch kann jederzeit beendet werden.

Online-Beratung

Ein niederschwelliges Angebot bietet die Onlineberatung, welche Sie gleichfalls anonym in Anspruch nehmen können. Die Onlineberatung kann per E-Mail, in Einzel- oder in Gruppenchats stattfinden. Ein besonderes und zugleich sehr offenes Angebot stellen Foren dar. Hier können Eltern und Jugendliche ihre Themen posten – und andere Eltern und Jugendliche geben einen Rat oder kommentieren die Problemlagen.

Unsere Empfehlungen:
bke-elternberatung.de
bke-jugendberatung.de

Mediation

Auch wenn Sie sich als Paar trennen, müssen Sie trotzdem gemeinsam weiterhin viele Dinge klären und regeln. Beispielsweise alle Themen rund um das Kind/die Kinder, die finanzielle oder die Wohnsituation. Es kann gut sein und wäre nur zu verständlich, dass Sie sich dabei manchmal überfordert fühlen. Dann könnte Ihnen vielleicht eine Mediation helfen. Mediator*innen sind neutrale Dritte, die Sie als Eltern in einem klar strukturierten Verfahren dabei unterstützen, interessengerechte und von beiden Seiten als fair empfundene Lösungen zu finden.



Wie läuft eine Mediation ab?

- Im Rahmen der Mediation verhandeln Sie sowohl die Inhalte des Konfliktes als auch potenzielle Lösungen. Es ist hilfreich, dabei so ergebnisoffen wie möglich in die Gespräche zu starten.
- Sind bereits gerichtliche Verfahren anhängig, werden diese während der Mediation ausgesetzt, um eine einvernehmliche Regelung erarbeiten zu können.
- Die Mediation ist ein vom Gerichtsprozess abgegrenztes, streng vertrauliches Verfahren. Damit es gelingen kann, müssen die Konfliktparteien bereit sein, alle wesentlichen Informationen offen zu legen, auch hinsichtlich ihrer wirtschaftlichen Situation.
- Die Mediation ist ein freiwilliges Verfahren, das von allen Seiten jederzeit beendet werden kann.
- Eine Mediation wird oftmals von juristischen oder pädagogischen beziehungsweise psychologischen Fachkräften mit einer Zusatzqualifikation in Mediation angeboten.

Gut zu wissen: Eine Mediation kann keinen Rechtsbeistand ersetzen. Halten Sie also auch

während einer Mediation Kontakt zu Ihrer*Ihrem Anwalt*in, damit Sie immer umfassend und gründlich über alles informiert sind, was Ihr Umgangs- oder Scheidungsverfahren betrifft.

Wo sind Mediator*innen tätig?

In München bieten die folgenden Beratungsstellen Mediation zu Fragen der Betreuung und des Umgangs an. Darüber hinaus finden Sie dort Mediator*innen, die nicht nur zu Problemen rund um die Kinder Beratung anbieten, sondern auch zu allen weiteren Themen, die bei einer Trennung relevant sind, also auch zu finanziellen. Die einzelnen Träger sind:

- pro Familia e.V.
- Evangelisches Beratungszentrum München e.V.
- Familien-Notruf München e.V.

Darüber hinaus können Sie sich auch an niedergelassene Mediator*innen sowie an einen Rechtsbeistand mit Zusatzausbildung Mediation wenden, müssen in diesem Fall die Kosten allerdings selbst tragen.

Wir hoffen, dass wir Ihnen in dieser Broschüre einige Antworten auf Ihre drängendsten Fragen geben konnten. Vor allem möchten wir Sie dazu ermutigen, immer wieder das Gespräch zu suchen: Sei es mit dem anderem Elternteil oder mit Ihrem Kind. Außerdem haben wir Sie mit den zahlreichen Beratungsangeboten für Familien in Trennungssituationen vertraut gemacht.

Diese Beratungsstellen wollen Ihnen dabei helfen, Ihren eigenen Weg zu finden, um Ihr Elternsein auch nach einer Trennung/Scheidung verantwortungs- und liebevoll ausüben zu können. Eine Trennung verlangt viel emotionale Arbeit, die Zeit und Kraft verzehrt – aber sie ist nicht „das Ende der Welt“, sondern eine Herausforderung für einen neuen Anfang. Dass Ihnen dieser gut gelingt, wünscht Ihnen und Ihrem Kind/Ihren Kindern

Ihr Stadtjugendamt

Adressen

Verbund der Münchner Erziehungsberatungsstellen

Alle hier aufgeführten Erziehungsberatungsstellen finden Sie unter

erziehungsberatung-muenchen.de

Erziehungsberatungsstellen

Altstadt, Maxvorstadt, Ludwigsvorstadt, Isarvorstadt

Evang. Beratungszentrum
München e.V. (ebz)
Beratung für Eltern, Kinder,
Jugendliche und Familien
Landwehrstraße 15 Rgb.
80336 München
Telefon: 089 59048-130
eb@ebz-muenchen.de

Altstadt, Lehel, Bogenhausen

Kath. Jugendfürsorge
Psychologische Beratungsstelle für
Eltern, Kinder und Jugendliche
Freischützstraße 94
81927 München
Telefon: 089 21937930
erziehungsberatung@kjf-muenchen.de

Au, Haidhausen

schule-beruf e.V. Beratungsstelle
für Eltern, Kinder und Jugendliche
Kirchenstraße 88
81675 München
Telefon: 089 488826
[team@beratungsstelle-
kirchenstrasse.de](mailto:team@beratungsstelle-kirchenstrasse.de)

Berg am Laim, Trudering, Riem

SOS-Kinderdorf e.V.
SOS-Beratungs- und Familien-
zentrum
St.-Michael-Straße 7
81673 München
Telefon: 089 2170379-510
bz-muenchen@sos-kinderdorf.de

Giesing-Harlaching

Sozialreferat/Stadtjugendamt
Städtische Beratungsstelle für
Eltern, Kinder und Jugendliche
Oberbiburger Straße 49
81547 München
Telefon: 089 233-35959
[beratungsstelle-gh.soz@
muenchen.de](mailto:beratungsstelle-gh.soz@muenchen.de)

Harthof, Am Hart

FamilienWelten e.V.
Beratung am Harthof
Neuherbergstraße 106
80937 München
Telefon: 089 225436
verwaltung@beratung-am-harthof.de

**Hasenberg, Feldmoching,
Lerchenau, Ludwigsfeld,
Fasanerie**

Diakonie Hasenberg e.V.
Riemerschmidstraße 16
80993 München
Telefon: 089 452235280
eb@diakonie-hasenberg.de

Milbertshofen

AWO Stadtteilarbeit e.V.
Milbertshofen
Georgenschwaigstraße 27
80807 München
Telefon: 089 3565150
[lebensunderziehungsberatung@
awo-muenchen.de](mailto:lebensunderziehungsberatung@awo-muenchen.de)

**(Neu-) Aubing, Langwied, Loch-
hausen, Westkreuz**

pro familia München
Erziehungsberatungsstelle
Bodenseestraße 226
81243 München
Telefon: 089 8976730
[muenchen-neuaubing@
profamilia.de](mailto:muenchen-neuaubing@profamilia.de)

**Neuhausen, Nymphenburg,
Moosach**

Sozialreferat/Stadtjugendamt
Städtische Beratungsstelle für
Eltern, Kinder und Jugendliche
Dantestraße 27/1. Stock

80637 München
Telefon: 089 159897-0
beratungsstelle-nm.soz@muenchen.de

Pasing, Obermenzing, Allach, Untermenzing

Sozialreferat/Stadtjugendamt
Städtische Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche
Hillernstraße 1
81241 München
Telefon: 089 546736-0
beratungsstelle-pa.soz@muenchen.de

Ramersdorf

Evangelisches Beratungszentrum
München e.V. (ebz)
Erziehungs-, Jugend- und Familienberatung
Echardinger Straße 63
81671 München
Telefon: 089 590480
mail@ebz-muenchen.de

Perlach

Caritasverband
Beratungsstelle für Eltern, Kinder, Jugendliche und Familien
Lüderstraße 10
81737 München
Telefon: 089 67820224
caritas-muenchen-ost@caritasmuenchen.org

Schwabing/Freimann

Sozialreferat/Stadtjugendamt
Städtische Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche
Aachener Straße 11
80804 München
Telefon: 089 233-83050
beratungsstelle-sf.soz@muenchen.de

Schwanthalerhöhe, Laim, Kleinhadern, Blumenau

Sozialreferat/Stadtjugendamt
Städtische Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche
Westendstraße 193/3. Stock
80686 München
Telefon: 089 233-49697
beratungsstelle-lsb.soz@muenchen.de

Sendling, Sendling-Westpark, Groß- und Neuhadern

Caritasverband
Beratungsstelle für Eltern, Kinder, Jugendliche und Familien
Hansastraße 136
81373 München
Telefon: 089 7104810
eb-sendling@caritasmuenchen.org

**Thalkirchen, Obersendling,
Forstenried, Fürstenried, Solln**

Caritas

Beratungsstelle für Eltern, Kinder,
Jugendliche und Familien

Schertlinstraße 4

81379 München

Telefon: 089 72449060

[eb-obersendling@](mailto:eb-obersendling@caritasmuenchen.org)

caritasmuenchen.org

**Überregionale Erziehungs-
beratungsstellen**

**Erziehungs-, Ehe-, Partner-
schafts-, Familien- und Lebens-
beratung für Menschen mit
Hörbehinderung und deren
Angehörige**

Landwehrstraße 15

80336 München

Telefon: 089 59048180

SMS 0172 8585846

hug@ebz-muenchen.de

**Familien-, Paar- und Erziehungs-
beratungsstelle für Sinti und
Roma**

Madhouse GmbH

Landwehrstraße 43

80336 München

Telefon: 089 7167222-500

info@madhouse-munich.com

**Israelitische Kultusgemeinde
München und Oberbayern
K.d.ö.R.**

Erziehungsberatungsstelle

Telefon: 089 2006170-11

eb@ikg-muenchen.de

**KinderschutzBund München
KinderschutzZentrum**

Kapuzinerstraße 9 (Hof, Aufgang D)

80337 München

Telefon: 089 555356

kischuz@dksb-muc.de

**Ehe-, Partnerschafts-, Familien-
und Lebensberatungsstellen**

**Evangelisches Beratungszentrum
München e.V.**

Landwehrstraße 15 Rgb./3. Stock

80336 München

Telefon: 089 59048-120

ebz-muenchen.de

**Evangelisches Beratungszentrum
München e.V.**

Ehe-, Partnerschafts-, Familien-,
Lebensberatung

Pasing-Obermenzing

Pippinger Straße 97

81247 München

Telefon: 089 59048-210

ebz-muenchen.de

Evangelisches Beratungszentrum München e.V.

Ehe-, Partnerschafts-, Familien-,
Lebensberatung Ramersdorf
Echardinger Straße 63
81671 München
Telefon: 089 59048-220
ebz-muenchen.de

Ehe-, Partnerschafts- und Familienberatung der Erzdiözese München und Freising

Rückertstraße 9
80336 München
Telefon: 089 544311-0
eheberatung-oberbayern.de

**pro familia e.V.
Familien-, Paar-, Sexual- und Lebensberatung**

Türkenstraße 103
80799 München
Telefon: 089 330084-0
profamilia.de/muenchen-schwabing

Verband binationaler Familien und Partnerschaften – iaf e.V.

Goethestraße 53
80336 München
Telefon: 089 2488137-70
binational-muenchen.de

Beratungsstellen mit dem Schwerpunkt auf Trennung und Scheidung

Familien-Notruf München e.V.

Beratungsstelle für Partnerschafts-
krisen, Trennung und Scheidung
Pestalozzistraße 46
80469 München
Telefon: 089 238856-6
familien-notruf-muenchen.de

IETE Intakte Elternschaft trotz Trennung und Scheidung

Beratungsstelle für Familien in
Krisen und Trennungssituationen
Germersheimer Straße 26
81541 München
Telefon: 089 452443-120
iete-muenchen.org

Verein Humane Trennung und Scheidung e.V.

Goethestraße 68
80336 München
Telefon: 089 5309539
vhsts-muenchen.de

TuSch – Trennung und Scheidung Frauen für Frauen e.V.

Grimmstraße 1
80336 München
Telefon: 089 774041
tusch.info

Anlaufstellen für Allein- erziehende

VAMV OV München Verband allein erziehender Mütter und Väter

Ramersdorfer Straße 1
81669 München
Telefon: 089 6927060
vamv-muenchen.de

Erzbischöfliches Ordinariat München Fachstelle für alleinerziehende Frauen und Männer

Rochusstraße 5
80333 München
Telefon: 089 21371236

Haus Dorothee Begegnungsstätte für Allein- erziehende

St.-Michael-Straße 88
81671 München
Telefon: 089 668708
alleinerziehende-programm.de

Evangelische Fachstelle für allein- erziehende Frauen und Männer

Landwehrstraße 15
80336 München
Telefon: 089 538868615
alleinerziehend-evangelisch.de

Siaf e.v. alfa_m alleinerziehende Frauen in München

Sedanstraße 37
81667 München
Telefon: 089 4580250
siaf.de/alleinerziehende

Siaf e.V.
allfabeta Kontakt_Netz für allein-
erziehende Frauen mit Kindern mit
Behinderung
Telefon: 089 458025-11
siaf.de/alleinerziehende

Weitere Anlaufstellen

Einheitliche Behördennummer deutschlandweit 115

Telefon: 115

Montag bis Freitag, 8 bis 18 Uhr

[115.de](https://www.115.de)

Sozialreferat/Sachgebiet Beistandschaft

Werner-Schlierf-Straße 9

81539 München

Telefon: 089 233-67515 (A – K)

089 233-67514 (L – Z)

Montag bis Freitag, 9.30 bis 12 Uhr

[muenchen.de/beistandschaft](https://www.muenchen.de/beistandschaft)

Unterhaltsvorschuss

Unterhaltsvorschussleistungen werden in München von drei Schwerpunkt-Sozialbürgerhäusern dezentral erbracht. Die Zuständigkeit ergibt sich aus dem Wohnort des Kindes. Ihr zuständiges

Schwerpunkt-Sozialbürgerhaus finden Sie im Internet unter:

[muenchen.de/uvg](https://www.muenchen.de/uvg)

Sozialbürgerhäuser München

Welches SBH für Sie zuständig ist, richtet sich nach Ihrer Wohnadresse:

[muenchen.de/sbh](https://www.muenchen.de/sbh)

Amtsgericht München Rechtsantragstelle

Pacellistraße 5

Zimmer B 213

80333 München

[t1p.de/rechtsantragstelle](https://www.t1p.de/rechtsantragstelle)

Rechtsberatung für Bürger*innen mit geringem Einkommen:

[t1p.de/rechtsberatung_geringverdiener](https://www.t1p.de/rechtsberatung_geringverdiener)

Für Eltern nach Trennung und Scheidung

kindwärts

Unterstützung für umgangsberechtigte Väter und Mütter, die nach der Trennung weit entfernt vom Kind leben.

Telefon: 0151 19026387

[welcome-online.de/kindwaerts](https://www.welcome-online.de/kindwaerts)

Diakonie Hasenberg

Casa Papa Väterberatung

Neuherbergstrasse 104

80937 München

Telefon: 089 452235595

[diakonie-hasenberg.de/casa-papa-vaeterberatung](https://www.diakonie-hasenberg.de/casa-papa-vaeterberatung)

Onlineberatung

bke e.V.

Elternberatung und Jugend-
beratung online

bke-elternberatung.de

bke-jugendberatung.de

Katholische EFL Beratungsstelle

Onlineberatung für Erwachsene

bayern.onlineberatung-efl.de

Onlineberatung der Caritas

caritas.de/onlineberatung

Stark – Streit und Trennung meistern

Onlinehilfe für Paare in der Krise
und Trennungsfamilien

stark-familie.info

Telefonberatung

TelefonSeelsorge im Evan- gelischen Beratungszentrum München (ebz)

Telefon: 0800 1110111

Per E-Mail oder Chat über:

online.telefonseelsorge.de

Herausgeberin:
Landeshauptstadt München
Sozialreferat

Stadtjugendamt
Fachstelle Elternbriefe und Jugendinformation

Westendstraße 193, 80686 München
Telefon 089 233-747190
elternbriefe.soz@muenchen.de
elternbriefe-muenchen.de

Redaktion: Meral Wagner
Überarbeitung: Claudia Stiebels

Fotos:
hoozone, kupicoo, FatCamera, skynesher, djedzura, fizkes /alle © iStockphoto.com
fizkes © stock.adobe.com

In Zusammenarbeit mit:

Sozialreferat/Stadtjugendamt
Angebote der Jugendhilfe
Städtische Erziehungsberatungsstellen für Eltern, Kinder und Jugendliche

Sozialreferat/Stadtjugendamt
Abteilung Kinder, Jugend und Familien
Sachgebiet Angebote für Familien, Frauen* und Männer*

Familien-Notruf München e.V.
Beratungsstelle für Partnerschaftskrisen, Trennung und Scheidung

Evangelisches Beratungszentrum München e.V.
Beratungsstelle für Eltern, Kinder, Jugendliche und Familien

Gestaltung: Sabine Oka, Diplom-Designerin
Druck: Stadtkanzlei, München
Gedruckt auf Papier aus 100% Recyclingpapier

Stand 2024

