

Inge Minich

# Wir bleiben deine Eltern

Hilfen für Familien  
bei Trennung und Scheidung

^ttloch

# Inhaltsverzeichnis

Einleitung . . . . .	9
Einige persönliche Worte an Sie . . . . .	9
Hilfe in einer der schwierigsten Lebensphasen . . . . .	14
<b>Die Vortrennungsphase:</b>	
<b>Die schwere Zeit des Ringens und Suchens . . . . .</b>	<b>19</b>
Vor dem Wendepunkt: Sollen wir uns trennen? Dürfen wir uns trennen? . . . . .	19
Entscheidung bedeutet Übernahme der Verantwortung . . . . .	21
Der Auszug: Veränderung gewohnter Verhältnisse . . . . .	23
Papa und Mama trennen sich . . . . .	26
Wie sag ich's meinem Kind? . . . . .	26
Tips zur Gesprächsführung . . . . .	28
Schwierige Zeiten . . . . .	30
Gibt es den „richtigen“ Trennungszeitpunkt? . . . . .	32
„Gute Ratschläge“? . . . . .	35
Geschichte: „Mami, was ist Scheidung?“ . . . . .	37
Scheidung - so sieht die Rechtslage aus . . . . .	40
Das Trennungsjahr . . . . .	40
Die einzelnen Schritte des Scheidungsverfahrens . . . . .	42
Die Scheidungsfolgen . . . . .	46
Das Sorgerecht für die Kinder . . . . .	46
Der Unterhalt für den Partner . . . . .	48
Der Unterhalt für die Kinder . . . . .	50
Der Versorgungsausgleich . . . . .	52
Teilung des Vermögens . . . . .	53

## *Inhalt*

Aufteilung des Hausrates. . . . .	54
Weitere Scheidungsfolgen. . . . .	55
Das kostet die Scheidung. . . . .	55
Mediation - Damit aus der Trennung kein Krieg wird. . . . .	57
Der Mediator - Rechtsberater und Krisenmanager. . . . .	59
Die Mediation - Ablauf in drei Phasen. . . . .	61
Der finanzielle Vorteil . . . . .	62
Mit dem "Mediationsvertrag vor den Richter. . . . .	63
Mediation - im Gespräch wegen der Kinder. . . . .	65
Im Mediationsgespräch lernen Kinder verstehen. . . . .	66
Die Trennungsphase: Der schmerzhafteste Prozeß der Loslösung . . . . .	69
Sichtbare und unsichtbare Trennungs- und Scheidungsfolgen . . .	70
Das „konservative“ Kind. . . . .	77
Welche Möglichkeiten haben Eltern, ihren Kindern zu helfen? . . .	81
Die Trennungs-Krise. . . . .	85
Wie Sie Ihren Kindern nach der Trennung den Übergang in den Alltag erleichtern. . . . .	89
Was Dritte für Kinder tun können. . . . .	91
Was belastet Kinder nach der Trennung?. . . . .	94
Wie Kinder auf die Trennung der Eltern reagieren (= antworten) können. . . . .	96
Geschichte: Tina schämt sich. . . . .	103
Wie geht es Eltern nach der Trennung? . . . . .	105
Über den Umgang mit eigenen Gefühlen und Gedanken und die Auswirkung auf das Kind . . . . .	109
Eltern und Kinder: Sprache ohne Worte. . . . .	111
So helfen Familien-und Erziehungsberatungsstellen. . . . .	115

Das elterliche Sorgerecht - Verpflichtung gegenüber den Kindern	117
So ist die Rechtslage	117
Keine Trennung von Geschwistern	118
Das Sorgerecht im Überblick	120
Wo will Ihr Kind leben?	126
So können Sie Ihr Kind auf den Gerichtstermin vorbereiten	128
Umgangsrecht - Umgangspflicht, Besuchsrecht - Besuchspflicht	129
Kinder haben ein-recht auf Kontakt	129
Dauer und Häufigkeit der Besuche	131
Die Wohlverhaltensklausel	132
Mögliche Einschränkungen	132
Die Nach-Trennungsphase: Trotz Scheidung wollen wir Eltern bleiben	137
Wie aus einem Ehepaar ein „Nur-noch-Elternpaar“ werden kann	137
Gemeinsame Sorgen - Fallstricke und Belastungen für Kinder und Eltern	141
So wird der Besuchstag nicht zur Katastrophe	147
Überhöhte Erwartungen - Kinder unter Druck	153
Was braucht ein „geschiedenes“ Kind? Entwicklungsförderung trotz Scheidung - was Sie für Ihre Kinder tun können	162 168
Der neue Alltag und gemischte Gefühle	169
Was wäre für ein Kind anders, wenn sich die Eltern nicht getrennt hätten?	171
Wie werden Schwierigkeiten ausgeglichen	174
Geschichte: Das geliehene Glück	176
... und wie geht es weiter?	180

*Inhalt*

Anhang . . . . .	.183
Unter diesen Adressen finden Sie Rat und Hilfe. . . . .	.183
Ausgewählte Literatur zum Weiterlesen . . . . .	.190