

Trennung mit Kind: die ersten Schritte

Eine Trennung stellt alles auf den Kopf – und gleichzeitig müssen viele Dinge geregelt werden. Diese Liste hilft, den Überblick zu behalten. Du musst nicht alles auf einmal erledigen. Und du musst es nicht allein schaffen.

♥ Zuerst: Unterstützung holen

- ☐ **Kostenlose Beratung nutzen**
Eltern haben Anspruch auf Beratung in Fragen von Partnerschaft, Trennung und Scheidung – beim Jugendamt oder bei freien Beratungsstellen (§ 17 SGB VIII).
- ☐ **Jugendamt ansprechen**
Es beantwortet Fragen zu Sorgerecht, Umgang und Unterhalt und kann eine Beistandschaft übernehmen.
- ☐ **Eigene Entlastung organisieren**
Familie, Freunde, Erziehungsberatung, Elterntelefon 0800 111 0 550.

♥ Mit den Kindern

- ☐ **Gemeinsam und ehrlich erklären**
Die Trennung haben die Eltern entschieden – die Kinder sind nicht schuld.
- ☐ **Kinder aus dem Streit heraushalten**
Nicht schlecht über den anderen Elternteil reden, das Kind nicht zum Vertrauten machen.
- ☐ **Vertrautes erhalten**
Kita, Schule, Freunde, Großeltern, Rituale.
- ☐ **Kontakt zu beiden Eltern sichern**
Jedes Kind hat ein Recht auf Umgang mit beiden Elternteilen.

♥ Regeln, die ihr klären solltet

- ☐ **Wo das Kind lebt und wie der Umgang aussieht**
Am besten gemeinsam, bei Streit mit Hilfe von Jugendamt oder Beratungsstelle.
- ☐ **Wer was entscheidet**
Bei gemeinsamer Sorge entscheidet über den Alltag der Elternteil, bei dem das Kind lebt; wichtige Fragen wie Schule oder Gesundheit entscheidet ihr gemeinsam.
- ☐ **Kita, Schule, Urlaub, Notfälle**
Wer darf was, wer wird wann informiert?
- ☐ **Absprachen schriftlich festhalten**
Eine Elternvereinbarung hilft, Missverständnisse zu vermeiden.

♥ Geld und Formales

- ☐ **Kindesunterhalt klären**
Das Jugendamt kann als Beistand helfen.
- ☐ **Unterhaltsvorschuss prüfen**
Wenn Unterhalt ausbleibt.

- ☐ Kindergeld klären
Es bekommt in der Regel der Elternteil, bei dem das Kind lebt.
- ☐ Leistungen für Alleinerziehende prüfen
Entlastungsbetrag, Kinderzuschlag, Wohngeld.

Ausführlich in Trennung mit Kind, Umgangsrecht, Kindesunterhalt, Unterhaltsvorschuss und Leistungen für Alleinerziehende.

Wenn es nicht mehr sicher ist

- Bei akuter Gefahr: Polizei 110.
- **Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen** 116 016, rund um die Uhr, vertraulich und anonym, in 18 Sprachen.
- **Elterntelefon** 0800 111 0 550, kostenlos und anonym.

Diese Liste ist eine Orientierung und keine Rechtsberatung. Bei rechtlichen Fragen helfen Jugendamt, Beratungsstellen oder eine Fachanwältin für Familienrecht.

Quellen

1. Bundesfamilienministerium, familienportal.de: Getrennte Wege gehen, gemeinsam Verantwortung übernehmen. familienportal.de
2. Bundesministerium der Justiz, gesetz-im-internet.de: Sozialgesetzbuch VIII, § 17 Beratung in Fragen der Partnerschaft, Trennung und Scheidung. gesetz-im-internet.de
3. Deutsche Liga für das Kind, Deutscher Kinderschutzbund, Verband alleinerziehender Mütter und Väter (gefördert vom Bundesfamilienministerium): Wegweiser für den Umgang nach Trennung und Scheidung. Berlin 2005. bmbfsfj.bund.de
4. Bundesamt für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben: Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen 116 016. hilfetelefon.de