


Pädagogisches und mehr

Hilfe, wir trennen uns

Von Beate Gebhardt

„Es war als würde mir der Boden unter den Füßen weggezogen.“ Frau A. blickt auf eine Zeit vor über zehn Jahren, als dies nicht nur Worte waren, sondern wahrhaftig wurde. Die Zeit der Trennung. Der gemeinsame Lebenstraum von einer kleinen Familie und dem eigenen Heim war zerplatzt. Die Ehe gescheitert. Ein Kind dazwischen.

Man fühlt sich nicht mehr vollständig, nicht mehr so viel wert, beschreibt Frau A. ihr Leben nachdem das Wort „Trennung“ fiel. Es war für sie der komplette Zusammenbruch ihres Lebensplans, der getragen war vom Wunsch nach besseren Zeiten, finanzieller und gemeinschaftlicher Art. Das war alles dahin. Sie hatte jung geheiratet. Beruflich bedingt eine Fernbeziehung gelebt. Bald kam das gemeinsame Kind zur Welt. Das Studium ihres Mannes hatte sie finanziert. Abwechselnd betreuten sie das Kind. Als Paar sahen sie sich nur noch zwischen Tür und Angel. Mit der ersten Festanstellung ihres Mannes sollte alles besser werden. Stattdessen wurde ein verpasster Zug zum Sinnbild ihrer Beziehung. Verpasst – so läuft unser ganzes Leben ab, stellte der Mann fest. Es kriselte schon lange. Unterschwellig. Das Kind fühlte es. Wurde krank. Nun das Ende. „Ich habe nur noch gebrüllt“, sagt Frau A. über die Tage danach. In ihrem Kopf herrschte völliges Chaos. Wut flammte auf gegen den Mann, der noch längere Zeit allgegenwärtig in der gemeinsamen Wohnung lebte. Und existenzielle Ängste beherrschten sie: „Wie soll ich das alles machen? Wie soll ich die Wohnung bezahlen? Vollzeit-Job? Und was ist mit dem Kind? Wie ist es gut aufgehoben? Fremdbetreuung? Ich will doch eine gute Mutter sein!“

Heute ist sie gelassen. Heute sagt sie von sich: „Ich bin alleinerziehend und habe doch alles im Griff.“ Auf dem Weg dorthin halfen ihr Gespräche mit Freunden und vor allem die Unterstützung ihrer Familie. Es war für Frau A. wichtig zu spüren, dass da jemand ist, einfach da, zum Reden und zum Mut geben. Das haben vor allem ihre Eltern geschafft, bei denen die Tochter wieder ein Zuhause fand und die auch die Betreuung des Kindes übernahmen.

Ihre größte Angst, als Alleinerziehende zum Sozialhilfefall zu werden, war gelöst. Frau A. fand wieder Arbeit, eine Vollzeitstelle. Sie hatte Glück, das weiß Frau A.: „Menschen ohne diese Hilfe haben es sehr viel schwerer.“ Menschen ohne diese Hilfe können an anderer Stelle Gehör und Unterstützung finden. Auch Frau A. hat auf dem Weg ins Heute, weitere Hilfen in Anspruch genommen.

Rechtsanwalt für Familienrecht Um über ihre Rechte zur finanziellen Regelung nach der Trennung umfassend informiert zu sein, schaltete Frau A. frühzeitig einen Rechtsanwalt für Familienrecht ein, der beim Amtsgericht dann ihren Scheidungsantrag einreichte.

Familienberatungsstelle des Jugendamts Das Jugendamt meldete sich daraufhin bei Frau A. und lud sie zum unterstützenden Gespräch ein. In den Gesprächen bei der Familienberatungsstelle des Jugendamts erhielt Frau A. Informationen zu Regelungen des Unterhalts, der Betreuung und des Umgangs mit dem gemeinsamen Kind. (Anmerkung: Das Jugendamt erhält nur dann vom zuständigen Amtsgericht Adressen, wenn vom eingereichten Scheidungsantrag Minderjährige betroffen sind.)

Bezirksrathaus Auch an das Bezirksrathaus wendete sich Frau A. mit ihrer Frage, welche zusätzlichen Hilfen oder finanzielle Erleichterungen es für Alleinerziehende in Stuttgart gibt. Mit Wohngeld, Familiencard oder Vergünstigungen bei Kindergärten wurden ihr einige finanzielle Spar-Optionen geboten.

Psychotherapeut Nach der Trennung begann Frau A. an sich zu zweifeln. Welche Werte einer Beziehung sollen noch wichtig sein? Ob sie die Kinderziehung richtig machte? Therapeuten oder Ehe- und Familienberater bieten Raum für Gespräche und zum Reflektieren. Frau A. nutzte diesen Schutzraum im Laufe der Jahre immer wieder. Dabei achtete sie darauf, dass der Psychotherapeut zu ihr passte und die Gespräche ihr gut taten. Auch der Gemeindepfarrer half Frau A., mit ihrer Wut ins Reine zu kommen. Häufig, stellen Experten fest, kommen Menschen und Paare erst zu ihnen, wenn es zu spät ist. Sie empfehlen Paaren daher, frühzeitig – so wie beim Auto – immer wieder mal einen Check-up ihrer Beziehung machen zu lassen.

Zehn Jahre später. Frau A. hat viel Unterstützung erhalten. Heute sieht sie, dass gerade Kinder nach Jahren noch immer unter der Trennung ihrer Eltern leiden. Sie sieht auch die Probleme der Männer, fremde Hilfen anzunehmen und stattdessen viel in sich hineinfressen. Sie sieht auch ihr Problem, als alleinerziehende Mutter eine neue Partnerbeziehung dauerhaft aufzubauen. Dabei wünscht sie sich vor allem eines: im Alltag nicht mehr alleine zu sein und gemeinsam einen neuen Lebenstraum zu träumen.

Adressen

Hilfe bei Trennung

Folgende Stellen beraten Mütter, Väter und Kinder in allen schwierigen Lebenssituationen oder zu ihren Fragen während einer Trennung.

Zusammengestellt von
Beate Gebhardt und Bärbel Günther

Städtische Beratungsstellen

> Beratungszentrum Möhringen

Wer: Eltern, Kinder und Jugendliche

Welche Hilfe: Unterstützung für

- Mütter und Väter, die Fragen zum Sorge- oder Umgangsrecht haben. Ziel ist es, mit den Eltern eine einvernehmliche Lösung zum Wohle des Kindes zu erarbeiten. Die Kinder werden, wenn nötig, mit einbezogen.
- Alleinstehende und Paare, die Beratung zur Bewältigung ihres Alltags benötigen.
- Eltern, die Rat oder Hilfe bei der Erziehung brauchen.
- Kinder und Jugendliche, die zu Hause, in der Schule oder mit Freunden Probleme haben und nicht mehr weiter wissen.

Kosten: Beratung ist kostenlos

Öffnungszeiten:

Mo – Mi 9 – 16 Uhr
Do 9 – 18 Uhr
Fr 9 – 12:30 Uhr
und nach Vereinbarung

Kontakt:

- **Beratungszentrum Jugend und Familie Möhringen**
Vaihinger Straße 49
70567 Stuttgart-Möhringen
Telefon: (0711) 216 44 70
E-Mail: jugendamt.bz-moehringen@stuttgart.de

> Krisen- und Notfalldienst in Stuttgart

Wer: alle Menschen in akuten Notlagen werden am Telefon beraten, nach Vereinbarung auch in der Dienststelle oder bei Bedarf zu Hause.

Welche Hilfe: Beratung und Unterstützung bei

- Streit und Gewalt in Ehe, Partnerschaft und Familie
- bei zugespitzten Erziehungsproblemen
- bei psychischen Erkrankungen und Ausnahme-situationen
- bei akuten Lebensproblemen
- bei der Suche nach einer Notunterkunft nachts und am Wochenende

Telefonische Sprechzeiten:

Mo – Fr 9 – 24 Uhr
Wochenende + Feiertag 12 – 24 Uhr

Kosten: Anruf kostet 0,14 Euro pro Minute

Kontakt:

- **Krisen- und Notfalldienst in Stuttgart**
Furtbachstraße 6
70178 Stuttgart
Telefon: 0180 – 5110 444

Pädagogisches und mehr

Umgang in Recht und Praxis

Wie man nach einer Trennung den Umgang mit seinen Kindern regeln kann

Von *Isabelle Laufner*

Rechtsanwältin und Fachanwältin für Familienrecht

Trennt sich ein kinderloses Paar, sind aus juristischer Sicht „nur“ etwaige finanzielle Ansprüche zu klären und es ist gegebenenfalls ein Scheidungsverfahren zu führen. Nach entsprechenden Regelungen können sich dann beide aus dem Weg gehen, was die Verarbeitung der Trennung meist erleichtert. Trennt sich ein Elternpaar, muss es erheblichen weiteren Anforderungen gerecht werden: Neben den finanziellen Trennungsfolgefragen bleibt häufig – je nach Alter der Kinder – noch über Jahre die gemeinsame Verantwortung, die veränderte familiäre Situation für die Kinder bestmöglich zu gestalten.

Keine konkreten Vorgaben des Gesetzgebers

Meistens können Eltern miteinander regeln, in wessen Haushalt die Kinder nach der Trennung leben. Finden sie hier keine Einigung, ist eine entsprechende Regelung durch das Familiengericht herbei zu führen. In jedem Fall steht aber auch die Frage des sogenannten Umgangs an: Wie oft, wie lange und wo verbringen Kinder mit dem nichtbetreuenden Elternteil gemeinsame Zeit?

Häufig gehen Eltern davon aus, dass von Gesetzes wegen nach einer Trennung Umgang an jedem zweiten Wochenende stattzufinden hat. Tatsächlich sagen die familienrechtlichen Vorschriften zur konkreten Ausgestaltung des Umgangs aber bewusst nichts. Der Gesetzeswortlaut stellt lediglich klar, dass Kinder ein Recht auf Umgang mit jedem Elternteil haben und Eltern ihrerseits zum Umgang berechtigt und auch verpflichtet sind. Zeitliche Abstände, Dauer und Ort müssen auf die konkreten Gegebenheiten der Familie abgestimmt werden. Dabei sollte der Umgang idealerweise so ausgestaltet sein, dass die Beziehung zum anderen Elternteil weiter wachsen kann.

Bewährte Umgangsregelungen in der Praxis

Je kleiner ein Kind ist, desto kürzer sind die Abstände zwischen den Umgangskontakten zu halten. Das kindliche Zeitempfinden ist hierbei zu berücksichtigen. Dafür werden auch die Umgangstermine selbst entsprechend kürzer gestaltet. Spätestens am Ende der Kindergartenzeit stehen Wochenend-Übernachtungen beim nichtbetreuenden Elternteil an. Ab dem Schuleintritt wird Umgang dann häufig so praktiziert, dass die Kinder jedes zweite Wochenende beim nicht betreuenden Elternteil verbringen. Diese Wochenendlösung bietet die Möglichkeit, genügend Zeit am Stück für

gemeinsame Erlebnisse zu haben, die die Eltern-Kind-Beziehung stabilisieren können. Sofern sich Eltern über diese Wochenenden hinaus noch auf einen weiteren Termin zwischen den doch langen 14 Tagen verständigen können, dient das in aller Regel dem Kindeswohl, das für juristische Entscheidungen bei Kindschaftsangelegenheiten die oberste Richtschnur darstellt. Neben dem turnusmäßigen Umgang sind die Schulferien unter den Eltern aufzuteilen. Schließlich ist der Umgang an den Feiertagen zu regeln – diese sollten im jährlichen Wechsel bei den Elternteilen verbracht werden.

Grundsätzlich soll der Umgang am neuen Wohnort des anderen Elternteils stattfinden, damit Kinder ihn in seiner neuen Lebensumgebung erleben. Bei sehr kleinen Kindern, die bislang zum anderen Elternteil selbst noch kein stabiles Verhältnis entwickeln konnten, geschweige denn zu dessen neuem Umfeld, kann es sich allerdings empfehlen, den Umgang noch für eine Weile in der vertrauten Wohnung des betreuenden Elternteils stattfinden zu lassen.

Am besten ist es, an einem Strang zu ziehen

Grundsätzlich ist es für Kinder am besten, wenn sie spüren, dass ihre Eltern trotz der Trennung voneinander als Paar hinsichtlich der Kindesbelange an einem Strang ziehen und dabei die Umgangsfragen miteinander einvernehmlich regeln. Ein gutes und deutliches Signal eines solchen Einverständnisses setzen Eltern, wenn der betreuende Elternteil die Kinder für den Umgangstermin zum anderen bringt und dieser sie am Ende der Umgangszeit zurückbegleitet.

Menschlicherweise gelingt es nun nicht allen Elternpaaren, nach ihrer Trennung voneinander die jeweiligen Umgangsvorstellungen einvernehmlich und im Sinne der Kinder miteinander zu regeln. In einer solchen Situation gibt es zunächst die Möglichkeit, die kostenfreien Beratungsangebote der Jugendämter für Familien in Trennungssituationen sowie der sonstigen Beratungsstellen wahrzunehmen. Kommt es trotz deren Vermittlung noch zu keiner Lösung, kann beim Familiengericht die Regelung des Umgangs beantragt werden. Die Kinder werden in einem solchen Verfahren angehört, das Jugendamt wird von Amts wegen eingebunden, möglicherweise muss ein Sachverständigengutachten eingeholt werden. In einem solchen Verfahren werden die Eltern regelmäßig auf die sogenannte Wohlverhaltenspflicht hingewiesen, nämlich die elterliche Pflicht, gegenüber den Kindern bei aller etwaigen Enttäuschung und Verletztheit nicht schlecht über den anderen Elternteil zu sprechen und sich aktiv für einen Umgang einzusetzen. Wird hiergegen nachhaltig verstoßen, kann dies zur richterlichen Anordnung eines sogenannten betreuten Umgangs führen oder sogar Konsequenzen für die elterliche Sorge nach sich ziehen.

Vor Einleitung eines gerichtlichen Umgangsverfahrens sollten sich beide Elternteile klar machen, ob sie insofern wirklich die elterliche Verantwortung an eine dritte Person abgeben möchten, oder ob es nicht doch gelingen kann, die Elternebene von der Paarebene zu trennen und als Eltern noch weiter gemeinsam zu handeln.

Fortsetzung: Hilfe bei Trennung

> Bezirksrathaus Möhringen

Welche Hilfe:

- Informationen zur finanziellen Unterstützung und Hilfen für Alleinerziehende der Stadt Stuttgart im Rahmen der Sozialhilfe (Bsp. Sozialwohnung)
- Bei weiteren Fragen Vermittlung an andere Ämter der Stadt Stuttgart

Kosten: keine

Öffnungszeiten: (Voranmeldung ist erwünscht)

Mo – Fr 8:30 – 13 Uhr

Di 14 – 16 Uhr

Do 14 – 18 Uhr

Kontakt:

- **Bezirksrathaus Möhringen**

Maierstraße 1

70567 Stuttgart-Möhringen

Telefon: (0771) 216 44 00

E-Mail: bezirksamt.moehringen@stuttgart.de

Beratungsstellen in freier Trägerschaft

> Familienberatungs- und Behandlungsstelle Sonnenberg

Wer: Angebote richten sich vorwiegend an Paare und Familien.

Welche Hilfe:

- Paarberatung und Paartherapie
- Familienberatung und Familientherapie (u.a. bei familiären Problemen und Übergängen wie z.B. Trennung, Scheidung und Wiederverheiratung)
- Familienmediation

Kosten:

Für ein Gespräch von 60 Minuten wird ein Kostenbeitrag von zwei Prozent des monatlichen Nettoeinkommens berechnet. Diese Regelung gilt ab dem Erstgespräch. Beratung und Therapie sind keine Kassenleistungen.

Zeiten zur Terminvereinbarung:

Mo + Di 8 – 12:30 Uhr / 13 – 17 Uhr

Mi + Fr 8 – 12:30 Uhr

Do 8 – 16 Uhr

Kontakt:

- **Familienberatungs- und Behandlungsstelle Sonnenberg**

Christian-Belser-Straße 75

70597 Stuttgart-Sonnenberg

Telefon: (0711) 67 81-423

E-Mail: familienberatung-stuttgart@t-online.de

Internet: www.familienberatung-stuttgart.de

> Kinderschutz-Zentrum Stuttgart (KisZ)

Wer: Erwachsene, Kinder und Jugendliche

Welche Hilfe:

Telefonische Beratung, Krisenhilfe, Einzelgespräche, Familienberatung/-therapie, Kindertherapie, Elterngruppen

Kosten: keine

Öffnungszeiten:

Mo – Fr 9 – 12:30 Uhr / 14 – 17 Uhr

und nach Vereinbarung

Kontakt:

- **Kinderschutz-Zentrum Stuttgart**

Pfarrstraße 11

70182 Stuttgart

Telefon: (0711) 238 90-0

Internet: www.kisz-stuttgart.de

> Psychologische Beratungsstelle der Evang. Kirche in Stuttgart

Wer: Eltern, Kinder und Jugendliche

Welche Hilfe:

- Erziehungs-, Familien- und Jugendberatung
- Ehe- und Paarberatung
- Lebensberatung

Kosten:

Erziehungs- und Jugendberatung sowie Arbeit mit Kindern ist grundsätzlich kostenfrei. Sonstige Beratungen: freiwillige Kostenbeteiligung nach Vereinbarung und Möglichkeiten der Ratsuchenden

Zeiten zur Terminvereinbarung:

Mo – Fr 9 – 12 Uhr / 13:30 – 17 Uhr

Kontakt:

- **Psychologische Beratungsstelle der Evang. Kirche**
Augustenstraße 39B
70178 Stuttgart-West
Telefon: (0711) 66 959-0
E-Mail: info@beratungsstelle-stuttgart.de
Internet: www.beratungsstelle-stuttgart.de

- **Psychologische Beratungsstelle in Degerloch**
Löwenstraße 115
70597 Stuttgart-Degerloch
Telefon: (0711) 765 71 51

> Psychologische und soziale Beratungsstelle des Caritas-Verbands

Wer: Eltern, Kinder, Familien und Menschen in familiären Konflikt- und Problemsituationen aller Art

Welche Hilfe:

Beratung bei

- Störungen im familiären Zusammenleben und bei Partnerschaftskonflikten
- akuten Lebenskrisen und Problemen mit sich selbst
- Trennung, Scheidung sowie Kontaktschwierigkeiten
- finanziellen Schwierigkeiten, Fragen zur Sozialhilfe und anderen Möglichkeiten des sozialen Netzes
- Problemen und Krisen in der Bewältigung des Alltags

Beratung je nach Bedarf einmalig oder häufiger.

Beratung auch in Muttersprache (italienisch, kroatisch, bosnisch oder serbisch).

Kosten: kostenlos

Kontakt:

- **Caritas-Verband für Stuttgart e.V.**
Katharinenstraße 2B
70182 Stuttgart-Mitte
Telefon: (0711) 248 929-30 (Anmeldung)
E-Mail: beratung@caritas-stuttgart.de
Internet: www.caritas-stuttgart.de

> Deutscher Kinderschutzbund Ortsverband Stuttgart e.V.

Wer: Eltern, Kinder und Jugendliche

Welche Hilfe:

- Beratung bei Trennung und Scheidung
- Zwei mal jährlich Kindergruppe für Kinder, die unter Trennung/Scheidung leiden
- Begleiteter Umgang

Kosten: 1. bis 3. Gespräch kostenlos, danach Vereinbarung, orientiert am Einkommen

Kontakt:

- **Deutscher Kinderschutzbund Ortsverband Stuttgart**
Christophstraße 8
70178 Stuttgart
Telefon: (0711) 24 44 24
E-Mail: info@kinderschutzbund-stuttgart.de
Internet: www.kinderschutzbund-stuttgart.de

> Ruf und Rat

Wer: alle Menschen in Krisen- und Konfliktsituationen

Welche Hilfe:

- Psychologische Beratung, auch bei Trennung und Scheidung
- Seelsorgerische Begleitung
- Juristische Beratung

Kosten:

Das erste Gespräch ist kostenfrei, bei weiteren Beratungen werden Kosten unter Berücksichtigung der finanziellen Möglichkeiten vereinbart.

Öffnungszeiten:

Mo, Di, Do, Fr 9 – 12 Uhr
Di – Do 14 – 17 Uhr

Kontakt:

- **Ruf und Rat**
Karl-Adam-Haus
Hospitalstraße 26
70174 Stuttgart-Mitte
Telefon: (0711) 226 2055 (Sekretariat)
E-Mail: beratungszentrum@ruf-und-rat.de
Internet: www.ruf-und-rat.de

> Telefonseelsorge

Wer: alle Menschen in Krisen- und Konfliktsituationen

Welche Hilfe:

- Die Telefonseelsorge ist ein bundesweites Beratungsangebot für Menschen in Krisen- und Konfliktsituationen.
- Anrufer haben die Möglichkeit jederzeit, sofort und kostenfrei im Schutz der Anonymität auf einen Gesprächspartner zu treffen.
- Die Arbeit der Telefonseelsorge wird von Ehrenamtlichen getragen, die von Fachkräften ausgebildet und begleitet werden.

Träger: Kath. und ev. Kirchen (www.telefonseelsorge.de)

Kosten: Anruf ist kostenlos

Kontaktzeiten: rund um die Uhr

Kontakt:

Telefon: 0800 - 1110 111
0800 - 1110 222

Weitere sozialpsychologische Beratung

> Ehe- / Familien- und Lebensberatung / -therapeuten

Welche Hilfe:

Hier findet man Ruhe und einen geschützten Raum, um Bilanz zu ziehen, sich die Problematik bewusstzumachen und verstehen zu lernen, „wo man aus der Kurve geflogen ist“. Jeder sollte sich das zum Wieder-Glücklichwerden gönnen.

Kosten: je nach Zulassung Leistung der Krankenkasse oder Privatzahlung

Kontakt:

Gelbe Seiten, Tipps von Freunden und Bekannten

> Kirchengemeinde / Pfarrer

Kontakt:

Pfarrbüro der jeweiligen Kirchengemeinde



Juristische / Rechtliche Beratung

> Rechtsanwalt / Fachanwalt für Familienrecht

Welche Hilfe:

Juristische Einzelberatung zur Kindschaftsordnung (Sorge- und Umgangsregelung) und finanziellen Angelegenheiten (Unterhalt, Zugewinnausgleich, Vermögensauseinandersetzung). Juristische Beratung ist bei Trennung nicht zwingend notwendig, wird aber bei allen finanziellen Fragen empfohlen. Bei Scheidung besteht für den Antragsteller Anwaltpflicht.

Kosten: Je nach Art und Gegenstandswert, geregelt durch die Rechtsanwaltsvergütungsordnung, oder Beratung nach Stundensätzen.

Kontakt:

- Gelbe Seiten oder
- **Rechtsanwaltskammer Stuttgart**
Telefon: (0711) 22 21 55-0
Internet: www.rak-stuttgart.de

> Profamilia

Welche Hilfe:

- Juristische Beratung zu Trennung, Scheidung, Scheidungsvereinbarung, Unterhaltsfragen, Elterliche Sorge, Besuchsrechte oder Kinderrechte
- Allgemeine Informationen
- Paarberatung

Kosten: Einkommensabhängig

Telefonsprechzeiten:

Termine für Erstkontakt bitte telefonisch vereinbaren.

Mo – Do 9 – 12 Uhr / 14 – 17 Uhr
Fr 12:30 – 14 Uhr

Kontakt:

- **Profamilia Beratungsstelle Stuttgart**
Theodor-Heuss-Str. 23
70174 Stuttgart
Telefon: (0711) 656 790-6
E-Mail: stuttgart@profamilia.de
Internet: www.profamilia.de/stuttgart

> Finanzamt

Welche Hilfe:

Informationen über steuerliche Veränderungen nach der Trennung. Bei Erwerbstätigkeit kann sich zum Beispiel die Lohnsteuerklasse ändern. Änderung wird beim zuständigen Finanzamt eingetragen.

Kosten: keine

Kontakt:

- Finanzamt Stuttgart I, II oder III
Servicecenter oder Sachbearbeiter des zuständigen Finanzamts
Telefon: (0711) 66 73-0

Fortsetzung: Hilfe bei Trennung

> Steuerberater**Welche Hilfe:**

Wer sich nicht direkt an das Finanzamt wenden möchte, kann sich zu Fragen der steuerlichen Veränderungen nach einer Trennung auch an einen Steuerberater freier Wahl wenden.

Kosten: unterschiedlich je Steuerberater (von kostenloser Erstberatung bis Vergütung nach Stundensatz bis max. 90 Euro/Std.)

Kontakt:

- Gelbe Seiten oder
- **Steuerberaterkammer Stuttgart**
Telefon: (0711) 619 48-0
Internet: www.stbk-stuttgart.de

> Rentenversicherungsträger**Welche Hilfe:**

Informationen, wie man nach der Trennung im Alter abgesichert ist, erhält man bei der Geschäftsstelle der gesetzlichen Rentenversicherungsträger.

Kontakt:

- **Deutsche Rentenversicherung**
(nennt die nächste Beratungsstelle)
Service-Telefon: 0800 - 1000 480 70 (zum Nulltarif)

Selbsthilfegruppen / Treffs**> Selbsthilfekontaktstelle KISS Stuttgart****Wer:** Erwachsene**Welche Hilfe:**

- Information und Vermittlung von Selbsthilfegruppen, in denen sich Menschen freiwillig zusammenschließen, um sich gegenseitig zu unterstützen und gemeinsam etwas zu bewegen oder ins Gespräch zu kommen
- Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen
- Unterstützung eine neue Gruppe zu bilden

Telefonische Sprechzeiten:

Mo 14 – 16 Uhr / 18 – 20 Uhr
Di 10 – 12 Uhr
Mi + Do 14 – 16 Uhr

Offene Sprechzeiten (ohne Voranmeldung):

Mi 18 – 19 Uhr
Do 12 – 13 Uhr

Kontakt:

- **Selbsthilfekontaktstelle KISS Stuttgart**
Tübinger Straße 15
70178 Stuttgart
Telefon: (0711) 640 61 17
E-Mail: kiss-stuttgart@web.de,
Internet: www.kiss-stuttgart.de

> Selbsthilfegruppen bei KISS Stuttgart**Wer:** Erwachsene**Welche Gruppen:** (Beispiele Stand 10/2010)

- Freizeittreff für Getrenntlebende und Alleinlebende zwischen 40 und 55 Jahren
- Selbsthilfegruppe „Neue Wege nach Trennung“
- Selbsthilfegruppe „Mann-Sein“
- Selbsthilfegruppe „Frauen in Trennung und Scheidung“

Mehr Infos: Auf der Internetseite www.kiss-stuttgart.de in der Rubrik Selbsthilfegruppen unter dem Schlagwort „Trennung“ steht mehr zu Themen und Terminen der bestehenden Gruppen.

Kontakt:

- **Selbsthilfekontaktstelle KISS Stuttgart**
Telefon: (0711) 640 61 17

**> Treff am Sonntag****Welche Hilfe:**

Alleinerziehende Mütter und Väter aus dem gesamten Umkreis können Kontakte knüpfen, sich austauschen, Entlastung erfahren, miteinander Spaß haben.

Kosten: kostenlos**Nächster Termin:**

So 12.12.2010, 15 – 18 Uhr
(keine Anmeldung nötig)

Kontakt:

- **Eltern-Kind-Zentrum Stuttgart-West e.V.**
Generationenhaus West
Ludwigstraße 41
70176 Stuttgart-West
Telefon: (0711) 505 368-30
E-Mail: ekiz@eltern-kind-zentrum.de
Internet: www.eltern-kind-zentrum.de

> Alleinerziehenden-Treff in Vaihingen**Wer:** Alleinerziehende Mütter, Väter und deren Kinder in Stuttgart-Vaihingen und Umgebung**Welche Hilfe:**

Der Treffpunkt im Mütterzentrum ist ein Ort für Gespräche, Orientierung und Kontakte. Mit Kinderbetreuung. Veranstalter ist das Elternseminar der Stadt Stuttgart.

Termin:

Vierzehntägliche Treffen, mittwochs in geraden Kalenderwochen von 17:15 – 18:45 Uhr
Anmeldung nicht erforderlich

Kosten: kostenlos**Kontakt:**

- **Mütterzentrum Vaihingen e.V.** (Veranstaltungsort)
Ernst-Kachel-Straße 5
70563 Stuttgart-Vaihingen
Telefon: (0711) 73547 82
Internet: www.eltern-kind-treff.de
- Infotelefon für Treff: Waltraud Fritschi (0711) 297683

> Elternseminar der Stadt Stuttgart**Welche Hilfe:**

in verschiedenen Stadtteilen unterschiedliche Treffs (z.B. Frühstückstreff, Müttertreff für ausländische Frauen, Samstagsclub für Väter)

Kontakt:

- **Elternseminar der Stadt Stuttgart**
Lange Straße 54
70174 Stuttgart
Telefon: (0711) 216-6867 (Zentrale)
Internet: www.stuttgart.de/elternseminar

Für Frauen**> Frauen in Trennung und Scheidung****Wer:** Frauen

Welche Hilfe: Neben Trauer, Wut, Erleichterung oder Enttäuschung bedeutet eine Trennung / Scheidung auch immer Abschied nehmen von Träumen und Lebensplänen. Diese und andere Themen sollen in der Selbsthilfegruppe thematisiert werden.

Termin: Bei Bedarf wird neue Gruppe gebildet. Die ersten drei Mal werden von einer Mitarbeiterin angeleitet.

Kosten: 15 Euro**Kontakt:**

- **Frauenberatungs- und Therapiezentrum Stuttgart**
Schlossstraße 98
70176 Stuttgart
Telefon: (0711) 285 9002
E-Mail: info@frauenberatung-fetz.de
Internet: www.frauenberatung-fetz.de

Für Männer**> Väteraufbruch für Kinder Stuttgart e.V.****Wer:** Väter, Mütter und Kinder**Welche Hilfe:**

- Hauptanliegen ist die Aufrechterhaltung der Beziehung der Kinder zu beiden Eltern nach einer Trennung
- Erfahrungsaustausch und Väterberatung
- Offene Treffs der Ortsgruppe Stuttgart

Kontakt:

- **Väteraufbruch für Kinder Stuttgart e.V.**
Dagmar Bauer (Vorstand)
Telefon: (0711) 65 72 709
E-Mail: Db130160@aol.com
Internet: www.vafk.de/stuttgart

> Selbsthilfegruppe „Mann-Sein“**Wer:** Männer

Welche Hilfe: Es geht um Partnerschaft, Familie, männliche Sexualität, Vater-Sohn-Beziehung, berufliche Entwicklung, Spiritualität, Macht, Gewalt, Leidenschaft... Wenn Du Lust hast, darüber mit anderen Männern ins Gespräch zu kommen, dann schau doch mal in unserer Männergruppe vorbei.

Termin: vierzehntägliche Treffen, dienstags in geraden Kalenderwochen von 17:30 - 19:30 Uhr

Kontakt:

- **Über Selbsthilfekontaktstelle KISS Stuttgart**
Telefon: (0711) 640 61 17

> Veranstaltungen für Väter im Elternseminar

Wer: Väter und Kinder

Welche Hilfe: Erlebnisräume für Väter und Kinder, gemeinsam unterwegs zu sein und Zeit füreinander zu haben.

Termine stehen im aktuellen Veranstaltungsprogramm www.stuttgart.de/elternseminar unter „Mehr zum Thema“: Hier gelben Balken „Veranstaltungen“ anklicken.

Kosten: je nach Veranstaltung

Kontakt:

- Elternseminar der Stadt Stuttgart
Lange Straße 54
70174 Stuttgart
Telefon: (0711) 216-68 67 (Sekretariat)
Internet: www.stuttgart.de/elternseminar

> Montagstreff für Väter

Wer: Väter mit Kleinkindern bis zu drei Jahren

Welche Hilfe: Gespräche mit anderen Vätern und Spiele mit den Kindern und gemeinsame Aktivitäten

Termine:

jeden Montag von 10 bis 12 Uhr (außer in den Schulferien). Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Veranstaltungsort:

Familienzentrum im Mehrgenerationenhaus S-Heslach, Gebrüder Schmid-Weg 13, Cafeteria, 3. Stock

Kosten: keine

Kontakt:

- Infotelefon: (0711) 216-7499 oder
E-Mail: dieter.pandtle@stuttgart.de

Für Kinder

> Kinder- und Jugendtelefon

Wer: Kinder und Jugendliche

Welche Hilfe: Telefonische Beratung, wie bei Telefonseelsorge, Anruf ist anonym und kostenlos.

Träger: Deutscher Kinderschutzbund

Kontaktzeiten: Mo – Fr 14:30 – 19:30 Uhr

Kontakt:

Telefon: 0800 - 1110 333 (Nulltarif)

> Kinderschutz-Zentrum Stuttgart

Wer: Anlaufstelle für Kinder bei Fragen und Ängsten

Welche Hilfe:

Zu Hause Probleme, Stress und Ärger? Wir im Kinderschutz-Zentrum sind für Dich da, wenn Du

- geschlagen wirst
- unter dem Streit oder der Trennung Deiner Eltern leidest
- sexuell misshandelt oder belästigt worden bist
- am liebsten abhauen würdest
- einfach mal über Deine Sorgen sprechen willst

Dann ruf uns an!! Telefon: (0711) 23 890-0. Wir suchen mit Dir gemeinsam nach einer Lösung. Das Gespräch ist vertraulich und wir unterliegen der Schweigepflicht.

Kosten: keine

Kontaktzeiten:

Mo – Fr 9:30 – 12 / 14 – 17 Uhr

Kontakt:

- Kinderschutz-Zentrum Stuttgart
Pfarrstraße 11
70182 Stuttgart
Telefon: (0711) 23890-0
Internet: www.kisz-stuttgart.de

Informationen / Internet

> Familienhandbuch

Hier gibt es viele Artikel und Informationen rund um das Thema Trennung und Scheidung sowie zu allen Erziehungsfragen.

Internet: www.familienhandbuch.de

> Broschüre „So geht’s weiter“

Tipps und Informationen für Alleinerziehende in Stuttgart.

Auch als PDF im Internet:

www.stuttgart.de/img/mdb/item/391913/53289.pdf

> Internetportal für Alleinerziehende

Internet: www.die-alleinerziehenden.de

Verbände / Interessenvertretung

> Verband alleinerziehender Mütter und Väter (VAMV)

Welche Hilfe:

- Dachverband vertritt die Interessen von Einelfamilien und ihrer Kinder in Baden-Württemberg.
- Die Ortsvereine bieten Erfahrungsaustausch, gegenseitige Hilfe und Unterstützung, Freizeitangebote.
- Publikationen: „Alleinerziehend – Tipps und Informationen“

Kontakt:

- VAMV-Landesverband Baden-Württemberg
Haußmannstraße 6
70188 Stuttgart
Telefon: (0711) 24 84 71 18
Internet: www.vamv-bw.de

> Interessenverband Unterhalt und Familienrecht e.V. (ISUV/VDU)

Welche Hilfe: Selbsthilfeorganisation, die allen Hilfesuchenden im Bereich Familien- und Unterhaltsrecht offen steht. Magazin, Foren, Urteilsdatenbank usw., für Mitglieder kostenlos oder vergünstigt.

Kosten: Einzel-Mitgliedschaft 69 Euro im Jahr + 30 Euro einmalige Aufnahmegebühr

Kontakt:

- Interessenverband Unterhalt und Familienrecht – ISUV/VDU e.V.
Internet: www.isuv.de

Anzeigen:



carsharing
»Das eigene Auto können Sie sich sparen!«
LOVE IT!
stadtmobil
carsharing
Tel. (0711) 62 88 33 · www.stadtmobil.de



BIRGIT KOHLHASE
Paarberatung (Systemisch - Integrativ)
Individuelle Lebens- und Biografieberatung
Stuttgart-Sonnenberg
mailto:birgit.kohlhasse.de
Tel.: 0711-7201671
www.paarberatung-kohlhasse.de



Isabelle Laufner
Rechtsanwältin
Fachanwältin für Familienrecht
Oberdorferplatz 9 70567 Stuttgart T. 0711/ 7826443 F. 7878642



Wenn Ihre Beziehung Hilfe braucht...
Paarpflege und Coaching bei Konflikten und (Ent-)Scheidungskrisen.
Rose Griffel, Praxis für Paarberatung, Coaching und Familientherapie (DGGSF)
Stuttgart-Sonnenberg, Kremmlerstr. 67
☎ 0711 / 7651042



Krüger & Co.
Treuhand GmbH
Steuerberatungsgesellschaft
Werastraße 30
70182 Stuttgart
Fon 0711 / 24 06 32
Fax 0711 / 236 08 46
buerokruegger@t-online.de

