



**Meine Eltern haben sich  
getrennt – was nun?!?**

Fragen und Wünsche von Kindern und  
Jugendlichen - Antworten für Kinder  
und Jugendliche

**TRIALOG**

Beratungsstelle bei Familienkrisen,  
Trennung und Scheidung e.V.



## Dieses Heft haben wir für Kinder und Jugendliche geschrieben - ihr seid unsere Leserinnen und Leser, die wir hier herzlich begrüßen!

Deine Eltern haben sich getrennt. Das ist für Kinder immer ganz schlimm. Für viele bricht eine Welt zusammen. Plötzlich müssen sie mit vielen Veränderungen klarkommen, die sie überhaupt nicht gewollt haben. Das ist nicht leicht. Viele Gefühle können dann hochkommen, manchmal sogar ganz heftig: Angst, Traurigkeit, Verzweiflung, Schmerz, Unsicherheit, Wut, Einsamkeit.

Mit diesem Heft möchten wir dir Mut machen. All diese Gefühle sind ganz normal. Wenn Eltern sich trennen, erleben Kinder Vieles, worüber sie mit niemandem reden möchten oder können. Manchmal sind die Eltern viel zu sehr mit sich selbst und ihren Sorgen durch die Trennung beschäftigt und haben nur noch wenig Zeit. Kinder wollen dann oft ihre Eltern nicht noch mehr belasten und erzählen ihnen deshalb

nichts von ihrem eigenen Kummer. Und mit Freundinnen und Freunden mögen sie auch oft nicht darüber reden, wie es ihnen wirklich geht und was gerade in ihrer Familie los ist. Manchmal schämen sie sich nämlich dafür oder wollen die anderen Kinder nicht belasten oder denken, dass sowieso niemand sie verstehen wird.

In diesem Heft haben wir viele Fragen von Kindern und Jugendlichen aufgeschrieben; und wir haben versucht, darauf Antworten zu geben. Vielleicht kommt dir die ein oder andere Frage bekannt vor; und vielleicht und hoffentlich hilft dir auch die ein oder andere Antwort weiter.

Und wir haben in diesem Heft auch einige Wünsche von Kindern und Jugendlichen an ihre Eltern aufgeschrieben. Vielleicht findest du dabei auch Dinge, die du dir wünschst. Und vielleicht kannst du besser mit deinen Eltern über deine Wünsche sprechen, wenn du weißt, dass es ganz vielen anderen Kindern und Jugendlichen auch so geht wie dir.

Dieses Heft haben wir auch ein bisschen zum Trost geschrieben. Denn die allermeisten Kinder und Jugendlichen, die wir kennen und deren Eltern sich getrennt haben, haben sich irgendwann von ihrem Schmerz erholt. Nach einer Weile ist das Leben auch wieder fröhlich für sie geworden. Das kann man sich aber meist gar nicht vorstellen, wenn man mitten drin steckt in einer schwierigen Situation. Dann braucht es erst einmal Zeit, damit die Wunden etwas heilen können.

Wir wünschen dir, dass dir dieses Heft ein bisschen weiterhelfen kann.

Allen Kindern und Jugendlichen, die uns Einblick in ihr Leben, ihre Fragen und Wünsche gegeben haben, danken wir an dieser Stelle.

Münster, im Mai 2019

Hiltrud Luthe  
Dipl. Psychologin  
Leiterin der Beratungsstelle Trialog





## 20 Fragen von Kindern und Jugendlichen – 20 Antworten für Kinder und Jugendliche

### 1. Warum trennen sich meine Eltern?

Es gibt viele verschiedene Gründe, warum Eltern sich trennen. Sie haben gemerkt, dass es ihnen nicht mehr gut miteinander geht; deshalb wollen sie nicht mehr zusammenleben. Das bedeutet aber nicht, dass sie dich nicht mehr lieb haben oder dass sie sich auch von dir trennen werden. Du kannst deine Eltern ruhig fragen, warum sie sich trennen wollen. Es kann aber sein, dass sie dir das im Moment nicht richtig erklären können. Lass dich davon nicht verunsichern und vertraue darauf, dass sie das Beste für dich wollen.

### 2. Bin ich schuld an der Trennung?

Nein! Niemals! Das ist eine Frage, die sich viele Kinder und Jugendliche stellen. Und die Antwort darauf ist immer gleich: Du bist nicht schuld an der Trennung deiner Eltern! Deine Eltern haben viele Gründe, warum sie nicht mehr als Paar zusammen sein möchten, aber das hat mit dir oder deinen Geschwistern nichts zu tun.

### 3. Kommen meine Eltern nochmal zusammen?

Fast alle Kinder und Jugendlichen in deiner Situation wünschen sich, dass ihre Eltern wieder zusammenkommen. Es kann sein, dass deine Eltern sagen, dass sie sich „erstmal“ trennen werden oder einer von beiden „für eine Weile“ ausziehen wird. Eine Trennung ist eine große und schwierige Entscheidung, die meistens für immer getroffen wird. Deine Eltern wollen ganz sicher jetzt nicht mehr zusammenleben und denken auch, dass sie das nie wieder tun möchten. Das ist sehr schwer zu verstehen. Oft ist es einfacher, zu akzeptieren, dass die Eltern ab jetzt getrennt sind.

### 4. Haben meine Eltern mich jetzt überhaupt noch lieb?

Die Trennung deiner Eltern ändert nichts daran, dass beide dich noch genauso lieb haben wie vorher. Sie möchten zwar nicht mehr mit dem anderen zusammenleben, aber an ihrer Liebe zu dir hat sich nichts geändert. Es kann aber sein, dass sie dir das im Moment nicht so gut zeigen können, weil sie wegen der Trennung oft sehr traurig oder wütend oder verzweifelt sind.

### 5. Wird sich jetzt alles ändern?

Nach der Trennung oder Scheidung der Eltern sieht es erstmal so aus, als wäre nichts mehr wie vorher. Zum Glück gibt es aber oft auch viele Dinge, die sich nicht ändern. Auf jeden Fall haben dich deine Eltern immer noch so lieb wie vorher. Und oft bleibt es auch so, dass du weiter in den selben Kindergarten oder in die selbe Schule gehen und mit deinen Freunden und Freundinnen zusammen sein kannst. Es gibt aber auch Dinge, die sich ändern werden. Zum Beispiel zieht ein Elternteil aus oder ihr müsst sogar alle umziehen. Das ist am Anfang unbekannt und oft auch schwer. Du wirst vielleicht Angst bekommen und sehr unsicher sein. An alle diese neuen Dinge wirst du dich aber auch mit der Zeit gewöhnen.

### 6. Sind wir jetzt überhaupt noch eine richtige Familie?

Auch wenn es sich am Anfang vielleicht nicht so anfühlt, seid ihr trotzdem noch eine Familie. Deine Eltern sind immer noch deine Eltern und werden das auch für immer bleiben. Ihr seid jetzt nur eine andere Familie als vorher, eine Familie, die nicht mehr zusammenlebt. Daran werden sich alle mit der Zeit gewöhnen. Es gibt ja sowieso ganz viele verschiedene Familien – was ist da schon normal und richtig?

### 7. Was mache ich, wenn ein Elternteil schlecht über den anderen spricht?

Manchmal sprechen Eltern übereinander sehr schlecht. Das liegt daran, dass sie so traurig oder wütend wegen der Trennung sind. Du kannst ihnen aber sagen, dass es dir nicht gut geht, wenn du so etwas hörst; dass sie so was nicht mit dir besprechen sollen und auch nicht, wenn du dabei bist. Manchmal vergessen sie, dass es dich traurig machen kann, wenn du schlechte Dinge über einen Elternteil hörst. Sag ihnen, dass du sie beide lieb hast und bitte sie, dass sie ihre Probleme miteinander klären oder mit anderen erwachsenen Menschen besprechen.

## 8. Darf ich mitentscheiden, bei wem ich wohnen will?

Du darfst auf jeden Fall sagen, was du dir wünschst. Oft ist es aber einfacher, wenn deine Eltern die Entscheidung für dich treffen. So hast du nicht das Gefühl, dass du dich für oder gegen einen von beiden entscheiden musst. Es gibt auch viele Gründe, die manchmal nur deine Eltern überblicken können, die dafür sprechen, bei dem einen oder anderen Elternteil zu wohnen. Vertraue darauf, dass deine Eltern das Beste für dich entscheiden. Wenn deine Eltern sich nicht einigen können, wo du zukünftig wohnen wirst, können sie sich an das Familiengericht wenden und beantragen, dass der Richter/ die Richterin entscheidet. Seine und ihre Aufgabe ist es, eine Lösung zu finden, die für das „Wohl des Kindes“ am besten ist, mit der es dem Kind also gut geht. Dazu muss der Richter/ die Richterin herausfinden, was der Wille des Kindes ist. Kinder ab 14 Jahren müssen vom Familiengericht angehört werden.

## 9. Habe ich ab jetzt zwei Zuhause?

Je nachdem, wie nah oder weit entfernt deine Eltern voneinander wohnen und je nachdem, was sie entscheiden, hast du vielleicht ein Zuhause bei beiden Elternteilen mit allem, was dazu gehört. Jedenfalls ist dein Zuhause immer der Ort, an dem du dich geborgen, sicher und wohl

fühlen kannst. Das kann auch in beiden Wohnungen der Fall sein, auch wenn eine Wohnung vielleicht viel kleiner ist als die andere.

Der Übergang von einem Zuhause zum anderen ist oft schwierig. Du musst dich umstellen und immer wieder neu an die andere Umgebung gewöhnen. Dafür kann es helfen, wenn du dein Lieblingstier mitnimmst oder für jedes Zuhause ein eigenes hast, auf das du dich freuen kannst. Auch ein paar Lieblingsspielsachen, schöne Bücher oder Spiele in deinem Rucksack helfen dir vielleicht beim Übergang.

## 10. Sehe ich denjenigen, der ausgezogen ist, überhaupt noch?

Du hast das Recht, beide Elternteile so oft zu sehen, wie du möchtest. Manchmal ist es aber nicht so einfach, das in Wirklichkeit auch zu tun. Sag deinen Eltern, wenn du einen von ihnen gerne öfter sehen möchtest. Oft gibt es Regelungen, die deine Eltern treffen können, damit du denjenigen, der ausgezogen ist, trotzdem regelmäßig sehen kannst.

## 11. Was kann ich tun, wenn ich einen Elternteil vermisste?

Für die meisten Kinder und Jugendlichen ist der schwerste Teil an der Trennung der Eltern, dass sie einen Elternteil vermissen. Am besten hilft es, mit beiden regelmäßig zu reden und auch, über das Vermissen



zu sprechen. Oft klappt es dann, Lösungen zu finden, damit es dir besser geht. Ihr könnt zum Beispiel feste Telefonzeiten verabreden, in denen du dem anderen Elternteil von deinem Tag erzählen kannst. Oder vielleicht gibt es doch auch noch zusätzliche Zeiten, an denen ihr euch sehen könnt.

## 12. Muss ich Zeit bei und mit einem Elternteil verbringen, auch wenn ich das nicht möchte?

Es gibt viele Gründe, warum du vielleicht manchmal keine Lust hast auf gemeinsame Zeit mit dem anderen Elternteil; wenn zum Beispiel ein Freund oder eine Freundin Geburtstag hat oder du schon etwas Anderes vorhast. Manchmal ist man am Anfang auch einfach sauer auf seine Eltern.

Am besten ist es, wenn du mit ihnen darüber sprichst, warum du nicht zum anderen Elternteil möchtest. Oft ist es aber so, dass es am Ende doch schöner ist als du am Anfang dachtest und du doch eine schöne Zeit verbringen konntest. Wenn

du dich aber insgesamt nicht wohl fühlst in der Zeit bei einem Elternteil, dann ist es am besten, wenn du mit deinen Eltern darüber sprichst. Vielleicht können sie etwas ändern, damit es für dich besser wird.

## 13. Darf ich traurig und wütend sein?

Na klar! Auf jeden Fall darfst du traurig und wütend sein! Die Trennung deiner Eltern ist eine schwere Zeit und bringt viele Veränderungen mit sich, die nicht schön sind. Es ist ganz normal, in so einer Zeit traurig zu sein und sich hilflos zu fühlen. Am besten hilft es, wenn du mit jemandem über deine Gefühle sprechen kannst: mit deinen Eltern, mit einer Freundin oder einem Freund, mit deinen Geschwistern, mit deinen Großeltern – mit irgendjemandem, dem du vertrauen kannst!

Wenn du das Gefühl hast, du kannst im Moment mit niemandem aus deinem Umfeld gut über deine Situation sprechen, findest du am Ende dieses Heftes ein paar Anlaufstellen (Beratungsstellen, Internetadressen), an die du dich wenden kannst.

#### 14. Darf ich mir wünschen, dass sich meine Eltern an meinem Geburtstag oder zu Weihnachten zusammenreißen, damit wir die Feste gemeinsam feiern können?

Natürlich darfst du dir wünschen, dass ihr deinen Geburtstag oder andere wichtige Feste wie früher gemeinsam feiert. Es kann aber sein, dass das für deine Eltern nicht geht; dass es für sie zu schwierig ist und sie vielleicht nur streiten würden. Trotzdem darfst du deinen Eltern sagen, was du gerne hättest. Dann kannst du vielleicht mit jedem Elternteil überlegen, welche guten Lösungen ihr finden könnt. Übrigens: viele Kinder in deiner Situation feiern die Feste zweimal!

#### 15. Darf ich mit einem Elternteil über den anderen Elternteil sprechen? -

##### Muss ich mit einem Elternteil über den anderen Elternteil sprechen?

Du darfst auf jeden Fall mit einem Elternteil über den anderen sprechen. Und du darfst auch mit jedem Elternteil eine schöne Zeit verbringen. Manchmal ist es aber für deine Eltern schwer oder sie werden traurig, wenn du ihnen vom anderen Elternteil erzählst und von schönen Erlebnissen, die ihr gemeinsam hattet. Aber das ist nicht deine Schuld, du hast nichts falsch gemacht! Vielleicht aber kannst du deinen Eltern sagen, wie es dir damit geht, wenn sie so reagieren.

Wenn du mit deiner Mutter oder deinem

Vater nicht über den jeweils anderen Elternteil sprechen möchtest, sag ihnen das ruhig. Sie sind sicher oft neugierig, zu erfahren, was ihr in eurer gemeinsamen Zeit gemacht habt oder wie zum Beispiel dein Zimmer beim anderen Elternteil aussieht. Wenn du dich damit aber unwohl oder ausgefragt fühlst, kannst du ihnen sagen, dass du lieber nicht darüber reden möchtest.

#### 16. Was ist, wenn ich mit einem Elternteil Streit habe, werde ich dann auch verlassen?

Nein! Deine Eltern werden dich nicht verlassen, weil ihr euch streitet! Streiten gehört dazu, wenn Menschen zusammen sind und ist auch wichtig: in der Familie, in der Schule, unter Freundinnen und Freunden. Wichtig ist es, sich bald wieder zu vertragen, dann ist es für alle Seiten schöner.

Deine Eltern aber haben sich nicht nur getrennt, weil sie viel gestritten haben. Ihre Streitereien sind eine Folge davon, dass sie aus verschiedenen Gründen nicht mehr zusammen sein wollen und den Eindruck haben, nicht mehr gut zusammenzupassen.

#### 17. Meine Eltern machen sich Sorgen um's Geld – was kann ich tun?

Hier kannst du leider gar nichts tun. Das können nur deine Eltern regeln. Sag ihnen ruhig, dass du nicht möchtest, dass sie

sich wegen Geld streiten; dass dir das Angst und Kummer macht; und dass du dir wünschst, dass sie das miteinander fair regeln.

#### 18. Wie kann ich meinen Eltern helfen?

Wenn du mitbekommst, dass es deinen Eltern nicht gut geht, möchtest du ihnen vielleicht helfen. Es ist aber nicht deine Aufgabe als Kind, ihnen dabei zu helfen, ihre Probleme zu lösen; das kannst du auch gar nicht, auch wenn du es noch so gerne möchtest. Du kannst ihnen mal eine Freude machen oder sie in den Arm nehmen und trösten, wenn sie traurig sind; aber du kannst ihnen ihre Sorgen nicht abnehmen. Fühl dich nicht schlecht, wenn es deinen Eltern nicht gut geht – das ist nicht deine Schuld. Um über ihre Probleme zu reden und Lösungen zu finden, können sich deine Eltern an andere Erwachsene in ihrer Umgebung wenden: an Familie, Freundinnen, Freunde und Bekannte; oder auch an Beratungsstellen; dort bekommen sie gute Unterstützung und Hilfe.

#### 19. Muss ich die neue Freundin oder den neuen Freund meiner Eltern mögen?

Niemand kann dich zwingen, jemanden zu mögen. Mit neuen Partnern der Eltern entstehen manchmal schwierige Situationen; denn die neuen Partner deiner Eltern sind wichtige Menschen für sie.

Deshalb ist es ihnen wichtig, dass auch du sie kennlernst und magst. Wenn deine Mutter oder dein Vater einen neuen Freund oder eine neue Freundin haben, wird dir vielleicht aber auch sehr bewusst, dass deine Eltern nun wirklich nicht mehr zusammen sind und auch nicht mehr zusammen kommen werden; das tut weh. Versuche, offen mit deinen Eltern darüber zu sprechen, wenn du dich unwohl fühlst. Vielleicht könnt ihr gemeinsam überlegen, wie sich die Situation verändern und verbessern lässt. Manchmal braucht es auch erst einmal Zeit, sich an die Trennung der Eltern zu gewöhnen; da kann es sein, dass es dir noch zu früh ist, den neuen Partner oder die neue Partnerin kennenzulernen. Sicher ist es gut, wenn du das deiner Mutter oder deinem Vater mitteilen kannst.

#### 20. Gibt es auch gute Seiten an der Trennung meiner Eltern?

Wenn Eltern sich trennen, ist das immer erstmal doof! Aber auch, wenn es am Anfang nicht so aussieht, kann es gute Seiten an einer Trennung geben. Deine Eltern waren in der letzten Zeit – oder vielleicht auch schon viel länger – nicht mehr glücklich miteinander. Es kann sein, dass es ihnen mit der Trennung nun besser geht und sie auch öfter besser gelaunt sind als vorher. So kannst du nun auch mal wieder entspanntere Zeit mit ihnen verbringen.



## 15 Wünsche von Kindern und Jugendlichen an ihre Eltern

### Liebe Eltern,

- 1.** Ich möchte euch auch weiter lieben, denn ich habe mit eurer Trennung nichts zu tun. Bringt mich deshalb auch nicht in die Situation, mich für einen von euch entscheiden zu müssen.
- 2.** Da ich euch beide liebe, wünsche ich mir, dass es jedem von euch auch nach der Trennung gut geht. Bekämpft euch nicht, und versucht auch nicht, euch gegenseitig zu schaden.
- 3.** Ich wünsche mir, dass ich zu allen meinen Verwandten weiterhin einen guten Kontakt haben kann. Unterstützt mich dabei, dass das möglich ist.
- 4.** Helft mir dabei, dass ich den Elternteil, bei dem ich nicht wohne, regelmäßig sehen kann.

- 5.** Mischt euch nicht ein, wie derjenige, bei dem ich gerade bin, die Zeit mit mir verbringt. Wenn ihr unterschiedliche Vorstellungen davon habt, was für mich gut oder auch nicht gut ist, sprecht vernünftig darüber wie zwei Erwachsene.
- 6.** Interessiert euch beide für das, was in meinem Leben passiert und was mich beschäftigt. Ich möchte mich euch beiden nämlich weiterhin anvertrauen können.
- 7.** Unterstützt mich dabei, ein Geschenk für denjenigen von euch zu besorgen, der Geburtstag hat. Ich wäre nämlich sehr traurig, wenn ich mit leeren Händen kommen müsste und euch nichts zum Geburtstag schenken könnte.
- 8.** Versucht bitte – mir zuliebe – euch nicht in meiner Gegenwart zu „bekriegen“. Das macht mir große Angst und verunsichert mich.



- 9.** Zieht mich auch nicht in eure Streitereien hinein, denn ich will nicht Partei ergreifen müssen.
- 10.** Versucht alles, was mit mir zu tun hat, wohlwollend und fair zu regeln. Sprecht miteinander und lasst mich nicht der Bote zwischen euch sein.
- 11.** Haltet mich aus allem raus, was mit Geld zu tun hat; denn das würde mir große Sorgen und Angst machen.
- 12.** Zeigt mir auch nicht die Briefe, die ihr von dem Anwalt oder der Anwältin des anderen bekommt. Ich verstehe das sowieso nicht. Es würde mich nur beunruhigen und traurig machen.
- 13.** Ich wünsche mir, dass ihr mich gegenseitig zu euch in die Wohnung bringt. Stellt mich nicht wie ein Paket vor der Tür ab.

- 14.** Ich wünsche mir auch, dass ich mit euch beiden meinen Geburtstag feiern kann. Wenn es für euch nicht geht, gemeinsam mit mir zu feiern, dann lasst mich aber trotzdem – irgendwie – mit jedem von euch alleine Zeit verbringen.
- 15.** Wenn ihr einen neuen Freund oder eine neue Freundin habt, dann lasst mir Zeit, mich daran zu gewöhnen. Erwartet nicht, dass ich euren Partner als Mama- oder Papa-Ersatz sehe. Ich habe schon zwei Eltern – und das seid ihr!



Es kann sein, dass deine Eltern Wörter benutzen, die du nicht verstehst. Du kannst sie dann fragen, was sie bedeuten. Wir erklären hier auch einige Wörter, die bei „Trennung und Scheidung“ oft vorkommen.

### Scheidung:

Wenn deine Eltern verheiratet waren und sich trennen möchten, lassen sie sich meistens auch scheiden. Das bedeutet, dass die Ehe aufgelöst wird. Dafür stellen sie einen Antrag beim Familiengericht und ein Richter bestätigt dann die Scheidung. Die Scheidung beendet also die Ehe deiner Eltern. Aber trotzdem bleiben deine Eltern für immer deine Eltern!

### Familiengericht:

Das Familiengericht ist ein spezielles Gericht, das sich mit Problemen in der Familie beschäftigt. Hier wird die Situation von Eltern mit Kindern besprochen, die eine Lösung für manche Dinge suchen, die noch nicht klar sind. Zum Beispiel kann es sein, dass deine Eltern sich nicht einigen können, bei wem du zukünftig leben wirst. Dann können sie sich an das Familiengericht wenden und beantragen, dass der Richter oder die Richterin das entscheidet.

### Familiengericht/ Familienrichterin:

Der Richter/ die Richterin arbeitet beim Familiengericht. Seine und ihre Aufgabe ist es, eine Lösung zu finden, die zum „Wohl des Kindes“ ist, mit der es dem Kind also gut geht. Der Richter/ die Richterin hört nicht nur auf das, was die Eltern sagen; er oder sie möchte auch wissen, wie es dem Kind geht und wie das Kind die Vorstellungen der Eltern findet; denn schließlich geht es ja um das Kind.

### Rechtsanwalt/ Anwältin:

Manchmal suchen sich Eltern Hilfe bei Menschen, die sich gut mit Gesetzen auskennen. Das sind Rechtsanwälte/ Anwältinnen. Sie geben deinen Eltern Tipps und Unterstützung, damit sie die Probleme, die bei der Trennung und Scheidung entstehen, gut lösen können. Wenn Eltern sich scheiden lassen möchten und deshalb zum Gericht gehen, brauchen sie dabei immer die Hilfe eines Rechtsanwaltes oder einer Rechtsanwältin.

### Verfahrensbeistand:

Wenn sich deine Eltern an ein Familiengericht wenden und du als Kind dort angehört wirst, wird oft ein Verfahrensbeistand für dich bestimmt. Das ist ein Mann oder eine Frau, der wie ein Anwalt für das Kind ist. Er oder sie versucht herauszufinden, was für das Wohl des Kindes am besten ist und vertritt die Interessen des Kindes.

### Umgang:

Der Umgang beschreibt die Zeit, die du mit dem Elternteil verbringst, bei dem du nicht wohnst.

### Unterhalt:

Deine Eltern sind beide dafür verantwortlich, dass du alles hast, was du brauchst. Der Unterhalt ist das Geld, das der Elternteil, bei dem du nicht wohnst, an den Elternteil zahlt, bei dem du wohnst. So kann dieser sich darum kümmern, alles zu kaufen, was du brauchst.

### Sorgerecht:

Meistens haben nach einer Trennung oder Scheidung beide Eltern das gemeinsame Sorgerecht. Das bedeutet, dass beide Eltern gleich dafür verantwortlich sind, dass es dir gut geht und deshalb bestimmte Dinge nur gemeinsam für dich entscheiden können (z.B. auf welche Schule du gehst oder welche Ärzte dich behandeln, wenn du krank bist). Manchmal hat auch nur ein Elternteil alleine das Sorgerecht. Dann kann dieser bei bestimmten Sachen (z.B. Schule, Ärzte) alleine entscheiden.

### Stiefvater oder Stiefmutter:

Wenn deine Mama oder dein Papa nochmal heiraten, dann ist der neue Mann oder die neue Frau dein Stiefvater bzw. deine Stiefmutter.

### Stiefgeschwister:

Wenn deine Mama oder dein Papa nochmal heiraten und der neue Mann oder die neue Frau auch schon ein oder mehrere Kinder haben, dann sind diese Kinder deine Stiefgeschwister.

### Halbgeschwister:

Wenn deine Mama oder dein Papa mit jemand anderem nochmal ein Kind bekommen, dann ist dieses Kind dein Halbbruder bzw. deine Halbschwester.



## Internetseiten, die dir helfen können:

### [www.trennungskind.de](http://www.trennungskind.de)

Hier findest du Antworten auf viele Fragen und außerdem Tipps, wie es dir besser gehen kann mit der Trennung deiner Eltern.

### [www.jugend.bke-beratung.de](http://www.jugend.bke-beratung.de)

Hier kannst du dich online und ohne deinen Namen zu sagen, beraten lassen. Es gibt Gruppenchats mit anderen Kindern und Jugendlichen. Du kannst dort auch mit Menschen Kontakt aufnehmen, die darauf spezialisiert sind, Kindern und Jugendlichen zu helfen und ihre Fragen zu beantworten.

### [www.kinderundjugendtelefon.de](http://www.kinderundjugendtelefon.de)

Hier findest du die Nummer gegen Kummer und das Kinder- und Jugendtelefon: 116111. Diese Nummer kannst du immer anrufen, wenn du Sorgen oder Probleme oder Fragen hast.

### [www.trialog-muenster.de](http://www.trialog-muenster.de)

Das ist die Internetseite unserer Beratungsstelle. Trialog ist ein Ort, an dem sich Eltern, Kinder und Jugendliche Hilfe und Unterstützung holen können, wenn es um Familienkrisen, Trennung oder Scheidung geht. Wir unterstützen die Familie dabei, möglichst gute Lösungen für alle zu finden.

Wenn du möchtest, kannst du mit jemandem von uns reden, ohne dass deine Eltern erfahren, was wir besprochen haben. Du kannst aber auch zusammen mit deinen Eltern oder einem von beiden zu uns kommen. Wir haben auch eine Kindergruppe, in der du mit anderen Kindern, die auch getrennte Eltern haben, reden und spielen kannst. Manchmal hat man ja das Gefühl, dass man mit niemandem darüber sprechen kann, wie es einem geht; oder dass einen niemand versteht. Hier findest du Kinder, die in der gleichen Situation sind wie du.

An diesem Heft haben mitgearbeitet:

### Hiltrud Luthé

Dipl. Psychologin, Psycholog. Psychotherapeutin, Systemische Therapeutin, Mediatorin, Leiterin der Beratungsstelle Trialog

### Marie-Luise Chow

Dipl. Sozialpädagogin, Systemische Beraterin, Mitarbeiterin der Beratungsstelle Trialog

### Felizitas Peipe

Dipl. Pädagogin, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin, Familienmediatorin, Mitarbeiterin der Beratungsstelle Trialog

### Renate Huth

Sekretariat und Verwaltung, Mitarbeiterin der Beratungsstelle Trialog

### Felicitas Müller

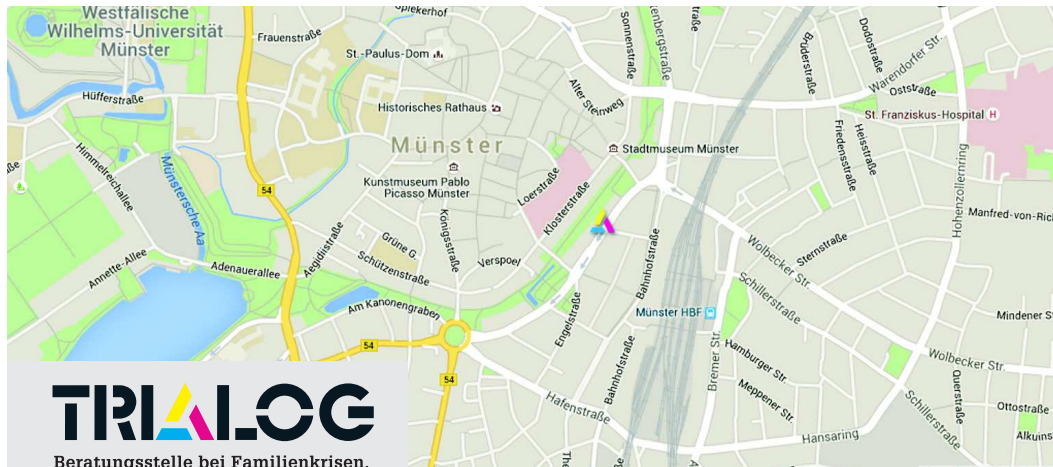
Sozialpädagogin M.A., Ehemalige Praktikantin der Beratungsstelle Trialog. Während ihrer Praktikumszeit hat Frau Müller viele Kinder und Jugendliche in unserer Beratungsstelle kennengelernt und ihre Fragen und Wünsche mitbekommen. Diese Erfahrungen sind eingeflossen in die vorliegende Broschüre.

© TRIALOG e.V., Münster 2019  
Alle Rechte vorbehalten

Herausgegeben von TRIALOG Beratungsstelle bei Familienkrisen, Trennung und Scheidung e.V., Münster  
Redaktion: Hiltrud Luthé, Renate Huth  
Gestaltung: pixelmonster.de, Münster

Die Inhalte dieser Broschüre wurden von der Herausgeberin sorgfältig geprüft, dennoch kann für die Vollständigkeit und Richtigkeit der Angaben keine Gewähr übernommen werden. Insbesondere die Rechtslage kann sich ändern.





# TRIALOG

Beratungsstelle bei Familienkrisen,  
Trennung und Scheidung e.V.

Von-Vincke-Str. 6  
48143 Münster

Telefon: 0251 – 51 14 14  
Telefax: 0251 – 48 44 96 50

Email: [info@trialog-muenster.de](mailto:info@trialog-muenster.de)  
Internet: [www.trialog-muenster.de](http://www.trialog-muenster.de)

Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband

### Termine nach telefonischer Vereinbarung

Mo - Fr 10.30 - 11.30 Uhr und Mo - Do 16.00 - 17.00 Uhr  
Die Beratung ist kostenlos.

### Bankverbindung

Trialog e.V. Kto.-Nr. 356 634  
Sparkasse Münsterland Ost (BLZ 400 501 50)  
Der Verein ist gemeinnützig.

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Beratungsstelle TRIALOG  
unterliegen der Schweigepflicht.



Wir beraten unabhängig von Nationalität, ethnischer Herkunft, sexueller  
Orientierung, Religion oder Weltanschauung.