

MEIN PARTNER HAT SICH GETRENNT



**Was ist jetzt wichtig für mich
und die Kinder?**



1

Gefühle sind normal und erlaubt

Vielleicht fühlst du dich überfahren von der Trennung, hast nichts geahnt von der Entscheidung und bist jetzt erstmal mit allem etwas überfordert?



Du bist **überrascht, traurig, wütend, erleichtert und/oder hast Angst?**
Ja, das geht auch alles auf einmal.

Ich fühle mich _____

All diese Gefühle sind normal und völlig in Ordnung!

Diese Erlaubnis bringt nicht sofort alles wieder in Ordnung, aber es hilft zu wissen, dass es anderen genauso ergeht.

Nimm dir Zeit, lasse die Gefühle sacken und rede mit einem Freund.

2

Mein Partner ist schon viel weiter - ich „hänge mit der Trauer hinterher“?

Das ist bei einer (für einen Partner) überraschenden Trennung völlig normal. Der andere Part wird diese Entscheidung nicht über Nacht getroffen haben und hat bereits innerlich Abstand gewonnen. Du fängst damit jetzt erst an.

Informiere deine Familie, deine Freunde – rede mit jemandem, unternimm etwas, lenke dich ab, um den Kummer zeitweise zu vergessen. Isoliere dich nicht. In einer solchen Situation brauchen wir Unterstützung.

Hier kann es auch passieren, dass es bereits einen neuen Partner in ihrem/seinem Leben gibt und du dir als „leicht ersetzbar“ vorkommst

Psychologische Beratung in Anspruch zu nehmen ist keine Schande.

3

Kommunikation mit der/m Ex

Momentan ist es gut möglich, dass ihr nicht so gut miteinander reden könnt. Die Trennung ist frisch, du bist mit vielen Gefühlen beschäftigt. Verletzende Worte, Streit und Vorwürfe sind bereits passiert oder sind wahrscheinlich. Das ist auch verständlich.

Versucht aber im Fokus zu behalten,

dass **eure Kinder im Mittelpunkt stehen!**

Denke daran, dass ihr mal eine Einheit wart.

Hier um sich zu schlagen und den anderen zu verletzen wird keinen von euch vorwärts bringen. Auch, wenn es zeitweise ein Bedürfnis sein mag. Auch, wenn sie damit angefangen hat.

Gib dem Expartner auch Raum und höre wirklich zu! Was hat sie/er (wirklich) gesagt?

Ich kann (zuhören und) **verstehen OHNE einverstanden sein zu müssen!**

Wenn sich dein Gegenüber gehört fühlt, kann er auch Dir zuhören.

Dies aber auch für sich selbst einfordern.

Wenn ein wichtiges Gespräch ansteht, vereinbare einen Zeitpunkt dafür, überfall sie nicht damit, führe ein solches Gespräch nicht zwischen Tür und Angel.

Wenn dir ein Thema wichtig ist, bleibe mit deinen Aussagen bei dir:

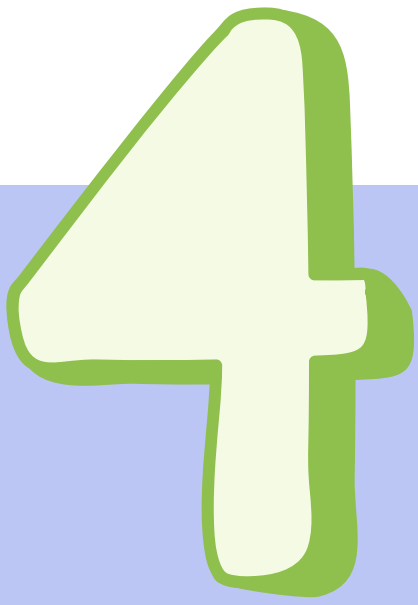
„Ich habe verstanden, dass ...“, „das löst in mir das Gefühl ... aus“, "Ich wünsche mir, ...“ anstatt Vorwürfe zu machen.

Denn wie reagierst du normalerweise auf Vorwürfe? Kann dann noch ein vernünftiges Gespräch stattfinden?

Was bringt mich in Gesprächen (mit _____) auf die Palme?

Was möchte/muss ich mit _____ besprechen?

Was kann ich tun, dass das Gespräch gelingt?



Stell dir die Frage: „Was will ich nun?“

Bezüglich



- der Beziehung mit der/m zukünftigen Ex,
- der Kinder und einem Betreuungsmodell,
- dem eigenen Wohnort.
- Was sollte ich tun? Was darf ich tun?
- Was für Möglichkeiten gibt es?





Manchmal besteht die Hoffnung, die Beziehung zu retten - willst du das?
 Für die Betreuung der Kinder gibt es verschiedenste Umgangsmodelle.
 Überlegt, was auf euch und euere Situation am besten passt. Nur weil etwas
 „typischerweise“ gemacht wird, heißt es nicht, dass es für EUCH das Beste ist.
 Du möchtest weiterhin am Leben deiner Kinder teilhaben? Sie wohnen
 komplett bei dir? Du denkst deine Frau/dein Mann will dir die Kinder entziehen?
 Wie geht es jetzt weiter?



Überlege als erstes, was DU willst, dann was davon möglich ist.
 Suche dir ggf. Beratung für deine Möglichkeiten.



Was will ich?





Realitäts-Check



_____		

_____		
_____		

_____		

_____		

_____		
_____		

_____		



Wie spreche ich jetzt mit meinen Kindern?

- Wie spreche ich mit ihnen über die Trennung?
- Wie können wir vermitteln, dass wir beide für sie da sind?
- Wie kann ich mit ihren Sorgen/Forderungen umgehen?

Wie mache ich das jetzt, wenn ich mit ihnen allein bin? (Bisher hat meine Frau das überwiegend gehandhabt)

Was mache ich, wenn meine Kinder bei mir sind und den anderen Elternteil (Mama/Papa) vermissen?

Nicht nur für dich, auch für deine Kinder ändert sich mit einmal **ALLES**.

Gib ihnen Zeit, sei für sie da.

Für manche Kinder heißt das Gespräche und Kuschneln, für andere ihnen Zeit zu geben und Geduld zu haben. Sag ihnen, wie lieb du sie hast - mehr als einmal!

Gib ihnen die Sicherheit, dass du für sie da bist.

Der wichtigste Fokus sollte das Wohl eurer Kinder sein!

Sie sind kein Druckmittel!

Sie bekommen mehr mit, als du denkst.

Sie haben Mama und Papa lieb - manchmal bedarf es da einer ausdrücklichen Erlaubnis, dass das ok ist.

Auch wenn du sie vermisst, wenn sie bei ihrer Mama sind – anders herum wird es deiner Ex-Frau genauso gehen. Eure Kinder brauchen euch **BEIDE!**

Wie kann ich meinen Kindern in dieser Situation helfen?

6

Rechtsberatung

Eine rechtliche Beratung ist sinnvoll:
Meistens entstehen Fragen zu den Themen Trennung/
Scheidung, zum gemeinsamen Haus oder Wohnraum, zum
Unterhalt und Umgang der Kinder u.v.m.

Eine solche Beratung darf und kann eine soziale Beratungsstelle nicht leisten.
Und ein Beratungstermin beim Anwalt verpflichtet dich zu nichts. Ein Anwalt
berät dich zu deinen Rechten und Vorteilen; er darf und sollte parteiisch sein.
Wenn du dir eine Rechtsberatung nicht leisten kannst, gibt es "Berechtigungs-
schein für Beratungshilfe" beim Amtsgericht.

Ein Gerichtsverfahren gegen deinen Ex-Partner **sollte die letzte Wahl sein**.
Dies ist zeitaufwendig, anstrengend und kostet viel Geld. Aber manchmal ist es
notwendig. Und du solltest wissen, was du darfst und kannst bzw. was sinnvoll
ist als nächstes zu tun.

7

Mediation und/oder Gericht?

Das ist abhängig von eurem Miteinander.
Könnt ihr (noch) miteinander reden und die Dinge selbst
klären?
Wenn ja – herzlichen Glückwunsch!

Behaltet bei allen Gesprächen die **Kinder im Fokus**. Auch wenn eure Liebes-
Beziehung zu Ende ist, ihr führt immer noch eine Beziehung als Eltern.

Wenn ihr allein nicht weiterkommt, kann es helfen mit einem neutralen
Dritten ein Gespräch zu führen. Dies geht am einfachsten (kostenlos) in
Beratungsstellen.

Diese Gespräche können verschiedene Zielsetzungen haben:

- Die Beziehung zu retten,
- die Trennung zu verstehen und/oder zu regeln,
- Bestätigung für eigene Überlegungen und Unsicherheiten einholen
- den Kindes-Umgang zu besprechen und festzulegen etc.
- die Kinder zu entlasten

Spätestens, wenn ihr vor Gericht landet, wird euch von den meisten Richtern eine „Zwangs-Beratung“ vom Richter auferlegt. WARUM?

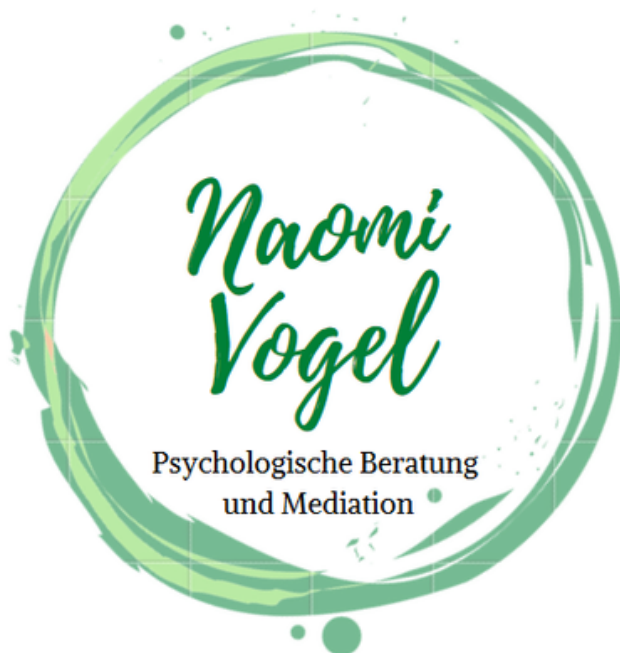
Weil es IMMER besser für eure Kinder ist, wenn ihr einen Weg MITEINANDER findet, wenn ihr eine Lösung findet, die für euch passt, anstatt, dass ein Richter für euch entscheidet.

Ja- eine solche Beratung kann nur klappen wenn BEIDE mitwirken!

Ja - sie kann scheitern

ABER einen Versuch ist es wert.

Wer bin ich?



Ich bin Naomi, Psychologin und Mediatorin und arbeite mit Betroffenen nach einer Trennung.

Ich biete psychologische Beratung für die Klärung und Strukturierung der neuen Situation.

Eine Trennung ist ein einschneidendes Erlebnis für alle Beteiligte. Mein Anliegen ist es, Betroffene dabei zu unterstützen die nächsten Schritte zu durchdenken, zu entscheiden, was sie tun möchten und eine (bestenfalls gemeinsame) Lösung auszuarbeiten.

Du möchtest Kontakt mit mir aufnehmen?

Dann schreib mir eine E-Mail an: **hallo@naomivogel.de**

Oder auf meine Website: www.naomivogel.de