

# Inhalt

Widmung . . . . .	7
Raus aus der Mitleidsfalle – zur Motivation dieses Buches . . . . .	13
<b>»Ich habe Angst, meine Kinder zu verlieren.«</b>	
Sorgerecht, Umgangsrecht und Kindeswohl – wichtige Begriffe bei familiären Trennungen . . . . .	23
Grundlegende Informationen zum Sorgerecht . . . . .	24
Aufenthaltsbestimmungsrecht und Umgangsrecht . . . . .	26
Der Begriff des Kindeswohls . . . . .	28
<b>»Muss es unweigerlich schwierig werden?«</b>	
Vom Mut, einen neuen Blick auf Elternschaft nach der Trennung zu riskieren . . . . .	37
Frauen und Männer trennen sich anders . . . . .	47
Wie gelingt es, den Schmerz der Trennung für die Kinder bewältig- bar zu machen? . . . . .	50
<b>»Welche Betreuungsmöglichkeiten haben wir und     welche passen zu uns?«</b>	
Ein vergleichender Blick auf Residenz- und Wechsel- modell . . . . .	59
Das Residenzmodell . . . . .	61
Das Wechselmodell . . . . .	73
<b>»Weiblich, alleinerziehend, arm.«</b>	
Wie Residenzmodell und (Alters-)Armut zusammen- hängen . . . . .	95
<b>»Väter sind Helden, Mütter sind Rabenmütter!«</b>	
Vorurteile über das Wechselmodell . . . . .	109

<b>»We are family – nur eben anders!«</b>	
Die Dos and Don'ts von Verwandten und Freunden bei Trennungen	119
<b>»Ich bin nicht nur Papa, so lange alles in Ordnung ist. Ich will auch nach der Trennung für meine Kinder da sein.«</b>	
Die Generation der neuen Väter	129
<b>»Für die Trennung kann ich nix, ich möchte gern bei beiden sein.«</b>	
Wie schauen Jugendliche auf die Trennung der Eltern und mögliche Betreuungsmodelle?	135
<b>»Will jetzt aber Papa haben!«</b>	
Wie kommen kleine Kinder mit der Trennung ihrer Eltern zurecht?	153
<b>»Gemeinsame Elternschaft kann gelingen!«</b>	
Tipps und Tricks von getrennten Eltern	159
Tipp 1: Das Bild der starken Eltern nicht aufgeben	160
Tipp 2: Die Kommunikation nicht abreißen lassen	163
Tipp 3: Niemals über die Kinder miteinander kommunizieren	165
Tipp 4: Wertneutral das neue Leben des anderen Elternteils akzeptieren	166
Tipp 5: Gemeinsame Rituale entstehen lassen	169
<b>»Es hat gedauert, bis ich wieder ›ganz ich‹ sein konnte.«</b>	
Warum die Schritte zum eigenen Ich für getrennte Eltern so wichtig sind	173
<b>»Bei meiner Mama darf ich das aber immer!«</b>	
Willkommen in der neuen Patchworkfamilie	183
<b>Ausblick</b>	193
Adressen und Informationsstellen	199
Literaturverzeichnis	202
Anmerkungen	206