

Inhalt

Widmung	7
Raus aus der Mitleidsfalle – zur Motivation dieses Buches	13
»Ich habe Angst, meine Kinder zu verlieren.«	
Sorgerecht, Umgangsrecht und Kindeswohl – wichtige Begriffe bei familiären Trennungen	23
Grundlegende Informationen zum Sorgerecht	24
Aufenthaltsbestimmungsrecht und Umgangsrecht	26
Der Begriff des Kindeswohls	28
»Muss es unweigerlich schwierig werden?«	
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 bewältigbar zu machen?	50
»Welche Betreuungsmöglichkeiten haben wir und welche passen zu uns?«	
Ein vergleichender Blick auf Residenz- und Wechselmodell	59
Das Residenzmodell	61
Das Wechselmodell	73
»Weiblich, alleinerziehend, arm.«	
Wie Residenzmodell und (Alters-)Armut zusammenhängen	95
»Väter sind Helden, Mütter sind Rabenmütter!«	
Vorurteile über das Wechselmodell	109

»We are family – nur eben anders!«

Die Dos and Don'ts von Verwandten und Freunden bei Trennungen	119
---	-----

»Ich bin nicht nur Papa, so lange alles in Ordnung ist. Ich will auch nach der Trennung für meine Kinder da sein.«

Die Generation der neuen Väter	129
--	-----

»Für die Trennung kann ich nix, ich möchte gern bei beiden sein.«

Wie schauen Jugendliche auf die Trennung der Eltern und mögliche Betreuungsmodelle?	135
---	-----

»Will jetzt aber Papa haben!«

Wie kommen kleine Kinder mit der Trennung ihrer Eltern zurecht?	153
---	-----

»Gemeinsame Elternschaft kann gelingen!«

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

»Es hat gedauert, bis ich wieder »ganz ich« sein konnte.«

Warum die Schritte zum eigenen Ich für getrennte Eltern so wichtig sind	173
---	-----

»Bei meiner Mama darf ich das aber immer!«

Willkommen in der neuen Patchworkfamilie	183
--	-----

Ausblick	193
--------------------	-----

Adressen und Informationsstellen	199
--	-----

Literaturverzeichnis	202
--------------------------------	-----

Anmerkungen	206
-----------------------	-----