



## Online-Adressen

[www.familienhandbuch.de](http://www.familienhandbuch.de)

Richtet sich mit Themen rund um Trennung und Scheidung an Eltern und Fachkräfte.

[www.bke.de](http://www.bke.de)

Die Bundeskonferenz für Erziehungsberatung bietet neben allgemeinen Informationen auch Online- und E-Mail-Beratung für Eltern und Jugendliche.

[www.evangelische-beratung.info](http://www.evangelische-beratung.info)

Bietet direkte Links zu regionalen Beratungsangeboten und vertrauliche Online-Beratung bei Trennung und Scheidung.

[www.verband-binationaler.de](http://www.verband-binationaler.de)

Bietet rechtliche und psychosoziale Beratung für Eltern in binationaler Partnerschaft.

## Regionale Hilfen

### Lebensberatung Walsrode und Erziehungsberatung Soltau

Ausführliche Hinweise auf der Rückseite.

### Pro Familia Soltau

Mühlenstraße 1 · 29614 Soltau  
Telefon 05191/17783  
E-Mail: [soltau@profamilia.de](mailto:soltau@profamilia.de)

### Ehe- und Lebensberatung Hermannsburg

Lutterweg 11 · 29320 Hermannsburg  
Telefon 05052/3447  
E-Mail: [elb.hermannsburg@t-online.de](mailto:elb.hermannsburg@t-online.de)

### Frauen helfen Frauen, Walsrode

Sunderstraße 23 · 29664 Walsrode  
Telefon 05161/73300  
E-Mail: [frauen-helfen-frauen@t-online.de](mailto:frauen-helfen-frauen@t-online.de)

## Hilfen in unserer Region finden Sie in folgenden Einrichtungen:

**Lebensberatungsstelle im Kirchenkreis Walsrode**  
Psychologische Beratung für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Kirchplatz 8 · 29664 Walsrode  
Telefon 05161/8010 · Telefax 05161/74588  
Internet: [www.lebensberatung-walsrode.de](http://www.lebensberatung-walsrode.de)  
E-Mail: [info@lebensberatung-walsrode.de](mailto:info@lebensberatung-walsrode.de)  
Für vertrauliche Mitteilungen bitte unsere verschlüsselte Adresse nutzen:  
[www.evangelische-beratung.info/walsrode](http://www.evangelische-beratung.info/walsrode)

### Erziehungsberatungsstelle des Heidekreises

Beratung für Jugendliche, Eltern und Erzieher  
Harburger Straße 2 · 29614 Soltau  
Telefon 05191/970-771 · Telefax 05191/970-900771  
E-Mail: [erziehungsberatung@heidekreis.de](mailto:erziehungsberatung@heidekreis.de)

### Fachbereich Kinder, Jugend, Familie des Heidekreises

Allgemeiner Sozialer Dienst  
Vogteistraße 19 · 29683 Bad Fallingbommel  
Telefon 05162/970-291 · Telefax 05162/970-900291  
und  
Harburger Straße 2 · 29614 Soltau  
Telefon 05191/970-801 · Telefax 05191/970-900801  
E-Mail für beide Dienststellen: [jugendamt@heidekreis.de](mailto:jugendamt@heidekreis.de)

Den Stiftungen der Kreissparkassen in Walsrode und Soltau sagen die Herausgeber für die freundliche Unterstützung herzlichen Dank!

 **Kreissparkasse  
Walsrode**

 **Kreissparkasse  
Soltau**

# Kinder im Blick

## bei Trennung + Scheidung



## Beratung im Heidekreis

 **LEBENSBERATUNG  
KIRCHENKREIS WALSRODE**

 **Heidekreis**  
Muttern und Nickerchen – mit Herzmilch belegen



## Sie fürchten um das Fortbestehen Ihrer Partnerschaft, Ehe oder Familie?

In jeder Partnerschaft, Ehe oder Familie sind Krisen und Konflikte normal und oft sogar sinnvoll, weil sie zur Entwicklung der einzelnen Partner und der Partnerschaft beitragen können.

Bei ausweglosen Dauerkonflikten oder bei Zuspitzung in den Auseinandersetzungen sind jedoch Hilfen durch ausgebildete Fachleute notwendig. Gestörte Partner- und Familienbeziehungen können zu unterschiedlichsten Lebensproblemen und schwerwiegenden Erkrankungen führen.

Oft leidet zuerst nur ein Partner, bevor die Beziehung von beiden als getrübt und bedroht empfunden wird. Die gemeinsame Überwindung der Partnerschaftskrise ist nicht immer möglich, aber sie kann unter glücklichen Bedingungen für alle Beteiligten zum Beginn neuer, liebevoller Beziehungen werden.



## Sie leben in Trennung oder Scheidung

Eine Trennung ist oft für die Eltern und ganz besonders für die Kinder schwer. Die Gespräche, die wir mit Familien in dieser Lebensphase führen, haben gezeigt, wie heftig und gemischt die Gefühle dabei sein können. *Möglicherweise*

- empfinden Sie Trauer und Schmerz über den Verlust der Partnerschaft,
- hoffen Sie und freuen sich auf einen neuen Lebensabschnitt,
- machen Sie sich Sorgen, wie das Leben für Sie und die Kinder weitergehen soll,
- empfinden Sie Erleichterung, dass eine Zeit voll Streit und Konflikten zu Ende geht,
- sind Sie wütend auf Ihren Partner / Ihre Partnerin und wollen nichts mehr mit ihm / ihr zu tun haben.

Nach ihrer Trennung können manche Ehepartner zeitweise überhaupt nicht mehr miteinander sprechen und möchten in Ruhe gelassen werden, weil Schmerz und Wut oder Angst vor erneuter Verletzung zu groß sind. Diese Zeit der Umbrüche fordert sehr viel Kraft und bedarf der Unterstützung.

## Was ist für die Kinder zu bedenken?

Gerade für ein Kind ist die Trennung seiner Eltern mit Fragen, Problemen, Ängsten und Hoffnungen verbunden! Trennung ist für Kinder noch schwieriger auszuhalten als für einen Erwachsenen. Deshalb ist es wichtig für Ihr Kind, zu spüren, dass es sich auch künftig auf beide Eltern verlassen kann. Ihr Kind hat ein Recht auf eine eigene positive Beziehung zu beiden Elternteilen. Es soll nicht Angst haben müssen, Ihre Liebe zu verlieren, weil es auch den anderen Elternteil liebt.

Nach der Trennung seiner Eltern lebt ein Kind in der Regel bei einem Elternteil. Es ist für die Entwicklung wichtig, dass Ihr Kind auch zum anderen Elternteil einen intensiven Kontakt hat und von

Vater, Mutter und Großeltern darin unterstützt wird. Kindern wäre es meist am liebsten, wenn die Eltern zusammen bleiben würden und ihre Partnerkonflikte bewältigen könnten. Leider ist dies manchmal unrealistisch, tatsächlich oft nicht möglich.

Vater und Mutter bleiben, auch wenn sie nicht mehr zusammen leben, immer die Eltern ihres Kindes.

## Hilfen sind möglich

Grundsätzlich sind alle Beratungen vertraulich und im Rahmen der Jugendhilfe kostenfrei.

Rufen Sie einfach in den genannten Beratungsstellen an und vereinbaren Sie einen ersten Gesprächstermin für sich allein oder gleich für beide Eltern.

Bitte denken Sie daran, dass psychologische Beratung und rechtliche Beratung sehr unterschiedliche Ansätze sind und in der Regel nicht an der gleichen Stelle angeboten werden.

