BÜNDNIS FÜR FAMILIE HEIDELBERG

Wir haben Lösungen. **Familienfreundlich.**

CHECKLISTE TRENNUNG

Eine Trennung bringt neben emotionalen Themen viele organisatorische Aufgaben mit sich. Diese Übersicht kann dazu eine erste allgemeine Orientierung und Hilfestellung bieten. Jede individuelle Situation wird zusätzliche Fragen oder Aspekte mit sich bringen, die es zu ergänzen gilt.

RECHTLICHES, DOKUMENTE UND FINANZIELLES

Nehmen Sie ggf. eine **Rechtsberatung** in Anspruch. Klären Sie Folgendes

- Scheidungsablauf (Ein Trennungsjahr kann auch unter gemeinsamen Dach beginnen) . . . . . ☐
- Versorgungsausgleich und Unterhaltsfragen . . . . . ☐
- Sorgerecht und Umgangsrecht. . . . . ☐

Sammeln Sie alle wichtigen **Dokumente** von sich und Ihren Kindern an einem Ort und fertigen Sie Kopien aller Dokumente an, die einen finanziellen/personenbezogenen Wert darstellen . . . . . ☐

Einigen Sie sich, wenn möglich, mit Ihrer/m ehemaligen Partner/in wer was wo aufbewahrt . . . . . ☐

Achten Sie dabei auf folgende Dokumente

- Ausweisdokumente (Personalausweise, Reisepässe, Aufenthaltsgenehmigungen etc.) . . . . . ☐
- Stammbuch, Geburtsurkunden . . . . . ☐
- Verträge (Ehevertrag, Versicherungen, Mietvertrag, Fahrzeugpapiere, Kredite, Kaufbelege etc.) . . . ☐
- Verdienstbescheinigungen, Gehaltsabrechnungen, Steuererklärungen der letzten 5 Jahre . . . . . ☐

Klären Sie Ihre **Konten**

- Eröffnen Sie Ihr eigenes Konto, falls noch nicht vorhanden. . . . . ☐
- Trennen bzw. kündigen Sie schnellstmöglich gemeinsame Konten (und die dazugehörigen EC-, Bank- und Kreditkarten). . . . . ☐
- Löschen Sie eventuell vorhandene Kontovollmachten . . . . . ☐
- Überprüfen Sie bestehende Daueraufträge und Lastschriften . . . . . ☐
- Verwahren Sie Ihre Bankunterlagen sicher (z.B. Sparbücher, auch die der Kinder) . . . . . ☐
- Informieren Sie sich beim Finanzamt über einen möglichen Steuerklassenwechsel (vor Jahresende!) ☐

KINDER – ALLTAGSORGANISATION, AUFGABENTEILUNG, UNTERSTÜTZUNG

Sprechen Sie zeitnah und altersgerecht mit Ihren Kindern über die Trennung . . . . . ☐

Ziehen Sie bei Bedarf professionelle Unterstützung für die Verarbeitung der Trennung hinzu . . . . . ☐

Informieren Sie Ihre Kinder über altersgerechte, externe und professionelle Beratungsangebote von Dritten zum Beispiel Online-Plattformen oder Hotlines . . . . . ☐

Informieren Sie zeitnah Kindergarten, Schule, Vereine sowie wichtige Bezugspersonen . . . . . ☐

Entscheiden Sie, wo der Lebensmittelpunkt der Kinder sein soll und wer die Kinder wann und wo betreut (Wechselmodell, Nestmodell, Residenzmodell, Ferienplanung etc.). . . . . ☐

Stand: 01.2019: Diese Liste ersetzt keine Rechtsberatung und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Versichern Sie Ihren Kindern, dass sie keine Schuld an der Situation haben. . . . . ☐

Bleiben Sie **im Gespräch** mit Ihren Kindern und allen ihren wichtigen Bezugspersonen (Familie, ErzieherInnen und LehrerInnen). . . . . ☐

Verwenden Sie bei Bedarf Kinderbücher, die das Thema kindgerecht thematisieren. . . . . ☐

Binden Sie Ihre Kinder in Entscheidungen bzgl. der neuen Lebenssituation mit ein. . . . . ☐

Suchen Sie **gemeinsam** nach festigenden Ritualen, die zur neuen familiären Situation passen. . . . . ☐

IHR NEUES LEBEN – DEN ALLTAG UND IHRE ZUKUNFT NEU GESTALTEN

Überdenken Sie Ihre aktuelle Wohnsituation. Der gemeldete **Wohnsitz** der Kinder beeinflusst eventuelle Kinderunterhaltszahlungen, Schulbezirkszugehörigkeiten etc. . . . . ☐

Überprüfen Sie den Mietvertrag, Kautionsfälligkeit sowie Hausrat- und Haftpflichtversicherung . . . . . ☐

Klären Sie die Nutzung eines vormals gemeinsamen **Auto**s und überprüfen Sie die damit verbundenen Papiere wie Fahrzeugschein, KFZ-Versicherung, eventuelle ADAC Mitgliedschaft etc. . . . . ☐

Passen Sie Kinderbertreuungszeiten im Elternkonsens an. . . . . ☐

Kümmern Sie sich um Ihr **soziales Netzwerk** (Freunde, Familie, Vereine, Unterstützungsangebote für Alleinerziehende) und gestehen Sie sich selber Auszeiten zu . . . . . ☐

Beruf und Arbeitswelt

Überlegen Sie Ihre/n **Vorgesetze**/n bzw. KollegInnen über Ihre persönliche Situation zu informieren . . . . . ☐

Flexible Arbeitsbedingungen können eventuell hilfreich sein. Fragen Sie ruhig danach . . . . . ☐

Erwägen Sie veränderte **Arbeitszeiten** – mehr oder weniger Stunden . . . . . ☐

Raum für Notizen

Diese Checkliste hat ihren Ursprung im erfahrungsbasierten Austausch von Akteuren des ‚Bündnis für Familie Heidelberg'. Im Rahmen mehrerer Treffen haben sie sich mit dem Thema Trennung auseinandersetzt und möchten den gesammelten Erfahrungsschatz aus den unterschiedlichsten Lebenslagen mit folgender Botschaft weitergeben: Gehen Sie offensiv mit der neuen Situation um und erledigen Sie die Dinge Schritt für Schritt. Eine Trennung ist ein Neubeginn und stellt auch eine Chance dar. Nehmen Sie Unterstützung in Anspruch. Denken Sie auch an sich. Tun Sie sich selbst etwas Gutes. Stärken Sie sich für Ihre neue Zukunft!