



Pädagogische Elternbegleitung

Umgangsregelung

Kinder brauchen Rhythmus und Verlässlichkeit. Schon immer. Und erstrecht, wenn sie zwei Elternhäuser haben. Einen verlässlichen Rhythmus und wiederkehrende Abläufe kennt Dein Kind ja schon, seitdem es so klein war wie Dein Fingernagel und sich damals im Bauch der Mutter mit allem Drum & Dran auf sein eigenständiges Leben vorbereitet hat...

Also alles kinderleicht?! Für uns Erwachsene leider nicht immer. Denn Papa-Zeiten oder Mama-Zeiten müssen für Kinder auch nach Eurer Trennung verlässlich sein. Und Du bist gefordert, Dein Kind immer wieder ausgerechnet demjenigen anzuvertrauen, zu dem Du auf Paarebene kein Vertrauen mehr hast. Auch, wenn es mal „dicke Luft“ zwischen Euch Eltern gibt, das Kinderzimmer nicht aufgeräumt ist oder es in der Schule nicht gut läuft: Elternliebe stellt keine Bedingungen.

Das „Große Ehrenwort“ hast Du Deinem Kind vielleicht längst gemacht: *„Ich bin Dein Papa. Und ich lasse immer genug Platz für Deine Mama.“* Oder dasselbe umgekehrt. Mehr brauchen Kinder nicht. Für Euch Eltern aber empfehle ich zusätzlich zeitnah eine detaillierte Umgangsregelung.

Macht Euch die Freude und beginnt mit dem, was sich bereits bewährt hat und nun auch schriftlich gewürdigt werden sollte. Und selbst, wenn es zunächst tatsächlich nicht mehr sein könnte als der Satz *„Wir wollen, dass unser Kind mit beiden Eltern verbunden bleibt.“*

Es ist letztlich egal, welche Form die Umgangsvereinbarung hat. Selbst mündliche Absprachen genügen, bergen aber erhebliches Konfliktpotential für Euch Eltern oder in Folgepartnerschaften. Eine schriftliche Fassung hat sich also bewährt. Ihr könnt dazu die Hilfe des Jugendamts am Wohnort des Kindes oder von Beratungsstellen in Anspruch nehmen. Wenn Ihr Euch nicht einigt,



solltest Du zeitnah beim Familiengericht am Wohnort Deines Kindes einen Antrag auf Regelung des Umgangs stellen.

Umfassende Hintergrundinformationen zum Umgang findest Du hier: [Wegweiser für den Umgang nach Trennung und Scheidung](#)

In der Broschüre findest Du zusätzlich eine Muster-Umgangsvereinbarung, die komplett oder mit einzelnen Textbausteinen übernommen werden kann. Sie ist zum Preis ab 3,- Euro (zzgl. Versandkosten) über die Deutsche Liga für das Kind zu beziehen und kann online bestellt werden: [Mustervereinbarung / Dt. Liga für das Kind](#). Alternativ: [Elternvereinbarung / VAMV](#)

Jede Familie hat ihre eigene Geschichte und jedes Kind braucht etwas anderes, damit es nach der Trennung der Eltern konstruktiv weitergeht. Nehmt dies als Anregung und verändert es so, dass es für Euch passt und Euch guttut.

Euer Kind entwickelt sich. Die Zeiten ändern sich. Die Vereinbarung sollte jährlich aktualisiert werden. Vielleicht immer im Geburtstagsmonat Deines Kindes?

Begleiter auf dem Weg zur Kooperativen Elternschaft

Familienrichter bestellen ab und zu einen Verfahrensbeistand, der im Konfliktfall die Interessen und Bedürfnisse des Kindes vertritt. Er ist "Anwalt des Kindes". Wie wäre es, diese Idee abgewandelt auch in Eurer Familie aufzugreifen?

Jeder von Euch beiden Eltern wählt in seinem Umfeld einen Menschen seines Vertrauens aus, der in konflikthaftern Zeiten der Eltern zum Fürsprecher für Euer Kind wird. Der Fürsprecher Eures Kindes ist zugleich Euer Begleiter auf dem Weg zu einer kooperativen Elternschaft.

Um Loyalitätskonflikte für Eltern und Kinder auszuschließen, sollte der Wegbegleiter jedoch nicht ein neuer Lebenspartner oder die Großeltern sein. Vielleicht hattet Ihr ja bereits zur Geburt Eures Kindes einen Paten oder eine gute Freundin ausgewählt, die seitdem bereits mit Eurem Kind verbunden ist?

„Willst Du schnell gehen, geh allein. Willst Du weit gehen, geh zusammen.“

So schwer es auch fällt. Aber das gilt auch für getrennte Eltern. Natürlich kannst Du Dir auch einen Wegbegleiter für Dich allein wählen, wenn der andere Elternteil aktuell nicht bereit ist für diesen Weg. In jedem Fall ist es hilfreich, nicht alles mit sich alleine auszumachen...



Beratungsstellen

Dazu kann in turbulenten Zeiten auch die Unterstützung durch Fachkräfte gehören. Ich empfehle Dir einen Blick auf <https://maennerberatungsnetz.de>, einer bundesweiten Übersicht vom Bundesforum Männer, unserem Dachverband. Über die Eingabe der Postleitzahl und des gesuchten Beratungsthemas kannst Du Dich in wenigen Schritten über die Angebote in Deiner Nähe oder am Ort Deines Kindes informieren. Das *Männerberatungsnetz* hilft bei der Suche nach Beratung und Unterstützung für Jungen, Männer und Väter. Aber sicher sind auch für Euch Mütter interessante Adressen dabei!

Sorge gut für Dich.

Dein Kind braucht einen gestärkten Papa. Und eine gestärkte Mama.

Dein Team von

Mein Papa kommt / Meine Mama kommt

