

Liebe Väter, Mitstreiter und Mitstreiterinnen,
liebe Freunde und Freundinnen der
Väterinitiative für engagierte Elternschaft,



Väterinitiative München e.V.

DAS WECHSELMODELL IST NICHT MEHR AUFZUHALTEN!

Auf dem Deutschen Juristentag in Leipzig wurde beschlossen, dass als **Alternative zum sogenannten Residenzmodell** das Wechselmodell als weiteres Betreuungsmodell der Familien in das gesetzliche Sorgerecht aufgenommen werden soll.

Bis hier tatsächlich eine Gesetzesänderung beschlossen ist, wird es zwar noch dauern, aber man hat bereits jetzt gute Möglichkeiten, **bei Gericht auf Einsetzung des Wechselmodells zu bestehen**. Dies insbesondere dann, wenn schon in der intakten Beziehung die Betreuung der Kinder gemeinschaftlich durchgeführt wurde und man auch nach der Trennung sich darauf verständigt hat.

Wechselmodell Residenzmodell Nestmodell

Wird die **gemeinschaftliche Betreuung** von einem Elternteil verweigert, sollte man **frühzeitig vor Gericht das Recht zur gemeinschaftlichen Betreuung einfordern**, denn wenn sich erstmal ein Residenzmodell etabliert hat, wird es ungleich schwerer, zum Wechselmodell zurückzukehren.

Mit der gesetzlichen Akzeptanz gemeinschaftlicher Betreuungsformen wird sich das **Unterhaltsrecht** und auch (hoffentlich) das **Steuerrecht** ändern. Wir brauchen dringend ein „Familien-Splitting“, das Familien in all ihren unterschiedlichen Gestaltungsformen (Single, Ehe, Partner-

schaft, Trennung, Patchwork) finanziell gleichstellt.

Unterhalt wird nach individuellen Betreuungsformen zu berechnen sein und nicht mehr streng nach Tabelle. Schon jetzt weisen die Gerichte darauf hin, dass hier viel Einzelfallprüfung notwendig wird. Das gibt aber auch Raum für Vereinbarungen, wenn nicht mehr so ganz klar ist, wer hier im Recht ist und wer nur zahlen darf.

Es lohnt sich also weiterhin, nach einer Trennung im Gespräch zu bleiben. Die Kinder werden es den Eltern danken.

Es grüßt

Petra vom Vorstand

Befreiende Trennung

Wenn Beziehungen oder Freundschaften zu Ende gegangen sind, kann es befreiend wirken, ein bewusstes und gezieltes Ende zu markieren.

Wie Partnerschaften sind Freundschaften nicht von vornherein befristet angelegt – doch „scheitern“ viele nach ein paar Jahren.

Wie große Freundschaften sind Partnerschaften auf Nähe angewiesen. Wird diese nicht gesucht, geht der emotionale Bezug verloren – und sie wird sich auflösen. Das Glück einer tiefen Freundschaft gibt es nicht umsonst: Man muss dafür aktiv den Kontakt suchen, gewissermaßen „investieren“. Die Gewinne sind im Idealfall ein besseres Immunsystem, weniger Herz-Kreislauf-Krankheiten und Depressionen, eine höhere Lebenserwartung und Hilfe in Notsituationen.



...sich ehrlich fragen, ob die Gründe dafür triftig genug sind...

Die Gründe für das Ablösen von ehemaligen Herzensfreunden lassen sich im Wesentlichen auf zwei zurückführen:

- **Man hat sich auseinander gelebt (Umzug, veränderte Lebenssituation, neuer Partner) oder**
- **es liegen Enttäuschungen und Verletzungen vor.**

Zum Beispiel stellt man fest, dass man sich nichts Persönliches mehr zu sagen hat. Oder man bemerkt, dass sich der andere nur dann rührt, wenn er etwas braucht. Oder er redet ohne Rücksichtnahme auf einen ein, ohne nach dem Befinden des Gegenübers zu fragen. Oder er lässt einen in einer Notlage hilflos zurück. Dies wird als „Verrat“ empfunden.

Vor dem definitiven Ende sollte man sich ehrlich fragen, ob die Gründe dafür triftig genug sind. Kann man wirklich eine Enttäuschung nicht mehr

Fortsetzung Seite 2



„Befreiende Trennung“ Fortsetzung von Seite 1

wegstecken? Ist die gemeinsame Zeit nicht wertvoller als eine negative Erfahrung?

Nach Wolfgang Krüger gibt es zwei Szenarien, bei denen ein bewusstes Ende sinnvoll ist (SZ vom 5.5.2018, S. 48):

- „Wenn man diese Beziehung als solche nicht mehr akzeptiert, weil man nichts mehr voneinander wissen will.“ und
- „Wenn man aufgrund eines unangenehmen Erlebnisses so gekränkt ist, dass man selbst nach Wochen oder Monaten nicht in der Lage ist,

die Situation innerlich hinter sich zu lassen.“

Anders gesagt, wenn eine Beziehung mehr belastet als erfüllt.

Wie kann man konkret ein bewusstes Ende setzen?

Zwar kann man die Freundschaft einfach ausschleichen lassen, doch beraubt man sich dann der Vorteile einer aktiven Trennung.

Besser wäre folgendes Vorgehen:

Zunächst gilt es, sich der Trauer über die verlorene Freundschaft zu stellen, ähnlich der Trauer beim Verlust von Angehörigen. Alsdann kann man ein Abschiedsritual machen, etwa indem

man sich, z.B. in einem Café, noch einmal zusammensetzt und sich von den schönen, aber auch schmerzlichen Erlebnissen erzählt. Das kann auch in Briefform geschehen, zur Not auch am Telefon, weil man da nur sehr eingeschränkt an den Emotionen des Gegenübers teilhaben kann.

Glückt dieser Abschied, wirkt es wie eine Befreiung. Man zeigt, dass man die schönen gemeinsamen Erfahrungen nicht vergessen hat, hingegen erleichtert man das Vergessen der Dinge, die einen geärgert haben. Man kann es gut sein lassen. Und letztlich öffnet man sich dadurch für neue Erfahrungen. bm

Der kindliche Alptraum – mitunter leicht zu beheben

Oft wird unterschätzt, dass Kinder schlecht träumen. Dabei wäre es ein Leichtes, damit zurecht zu kommen.

Fast jeder kann sich an Träume erinnern, in welchen das eigene Leben oder das Leben von nahen Angehörigen bedroht ist. In Träumen verarbeiten wir die Geschehnisse des Tages. Dabei bearbeiten wir in der Regel Ängste, welche unterm Tag aufgetaucht sind und bilden sie übersteigert ab. Zum Beispiel sieht ein Kind eine Serie über gefährliche und böse Trolle; je mehr „normaler“ Stress dann dazu kommt, umso wahrscheinlicher taucht das Thema in der folgenden Nacht auf.

Vorschulkinder erschrecken darüber in höchstem Ausmaß, weil sie die Realität nicht vom Traum unterscheiden können. Schulkinder sehen darin Vorahnungen und befürchten, dass das Geträumte Wirklichkeit werden könnte. Sie sind dann schwer zu beruhigen und fürchten sich regelrecht davor, wieder einzuschlafen.

Kinder erleben solche Träume wesentlich häufiger, als ihren Eltern bekannt ist. Ebenso unterschätzen Eltern die Wirkung solcher bedrohlichen Erlebnisse: Häufig wiederkehrende Alpträume begünstigen Angststörungen oder Depressionen. Je öfter ein Kind schlecht träumt, umso mehr fürchtet es diese Art von Träumen, und schon kann ein Teufelskreislauf in Gang kommen.

Schnelle Hilfe wäre also nötig

Am besten wäre natürlich, Alpträumen vorzubeugen. Das kann durch eine Reihe verschiedener Maßnahmen erfolgen:



- ein kleines Nachtlicht brennen lassen
- keine Aufregung vor dem Schlafengehen (vor allem durch Fernsehen!)
- ein Einschlafritual (Vorlesen), das Geborgenheit und Sicherheit vermittelt
- das Kind erfährt Gelegenheit, die Tageserlebnisse noch einmal zu erzählen
- man verwendet eine „Gute-Träume-Creme“
- man hängt den berühmten „Guten Traum-Fänger“ über dem Bett auf
- man reduziert den Tagesstress (siehe folgenden Beitrag!)

Falls aber die schlechten Träume schon da sind, gibt es einfache Hilfen. Diese haben laut Forscher der University of Montreal herausgefunden (SZ vom 2.12.2017, S. 23): Als absolut erstes gilt es, das Kind nach dem Schreck zu beruhigen und zu trösten. Als nächstes geht man am folgenden Tag zusammen mit dem Kind den Traum noch einmal durch.

Kindeswohl / Zeit fürs Kind

Gemäß der „Image Rehearsal Therapy“ lässt man das Kind zuerst den Traum zeichnen. Bereits das Zeichnen hilft, sich von der Situation zu distanzieren. Dann verändert man den Traum aber so, wie es das Kind gerne gehabt hätte, also mit positiven Bildern.

Wenn das furchteinflößende Monster zum Beispiel neben dem Kind steht, zeichnet das Kind sich ein Schwert oder einen Beamer in die Hand, womit das Monster verjagt wird. Es kommt dabei nicht sehr darauf an, wie realistisch die dargestellte Szene ist. Wichtig ist, dass die rettende Idee vom Kind selbst stammt, Hauptsache ist, die Lösung besteht nicht im Weglaufen. Es spielt also keine Rolle, ob das Monster gebändigt wird, indem man ihm ein Eis oder ein Spielzeug anbietet, oder indem das Kind sich Spiderman zu Hilfe ruft oder es den Verfolger anderweitig in die Flucht schlägt.

Laut der Studie konnten mit dieser Methode selbst hartnäckig wiederkehrende Angstträume binnen einer einzigen Woche zum Verschwinden gebracht werden, wenn das Kind Gelegenheit bekam, täglich zu zeichnen!

Man braucht nicht eigens zu erwähnen, dass die Methode auch bei Erwachsenen funktioniert. Dazu empfehle ich, die Angst, die im Traum thematisiert wird, zu benennen und in konkrete Furcht umzubenenen.

Es geht also um die Frage: Wovor habe ich solche Angst? Was könnte schlimmstenfalls passieren? Im nächsten Schritt muss man nicht einmal das Geschehen aufzeichnen, es reicht schon, die selbst ausgedachte positive Traumvariante im Kopf so lange durchzuspielen, bis sie sich quasi automatisiert. Dann funktioniert“ sie auch im Traum. bm



Stress bei Schulkindern – Ein vermeidbares Phänomen!

Erste Schulwoche nach den Ferien.

Ich höre im Bus zwei Jungs sich unterhalten. Fragt der eine: Wollen wir am Nachmittag was zusammen unternehmen? Sagt der andere: Keine Zeit! Der eine: Warum denn? Der andere: Ich bin die ganze Woche verplant – ausgebucht. Höchstens ich schwänzt mal einen Termin. Nächste Woche hab ich Geburtstag, da ist dann grad mal nix, da können wir feiern...

Was für unsereinen selbstverständlich war, nämlich das freie, analoge(!) Spiel mit Gleichaltrigen, ist heute leider die Ausnahme. Dieses wäre der Ausgleich für schulische Belastungen.

So ist es nicht verwunderlich, dass Kindern der tägliche Druck zu viel wird. Stresshormone versetzen den Körper in ständige Alarmbereitschaft. Folgt keine Entspannung, wird man krank. Laut TZ (18.9.2018, S. 19) gibt es folgende Anhaltspunkte, dass ein Kind gestresst ist:

- Es hat Schlafstörungen (siehe voriger Beitrag) oder Einschlafprobleme
- Es klagt über Kopf- und Bauchbeschwerden
- Es kann sich schlecht konzentrieren
- Es ist auffällig nervös
- Es ist dauernd müde und hat zu nichts richtig Lust

- Es ist oft traurig, beinahe depressiv

Allein das gegenwärtige Schulsystem mit dem im Sitzen ausgeübten Lernprinzip vernachlässigt elementare Bedürfnisse von Kindern. Speziell Jungs leiden darunter.

Margret Rasfeld (Hochschule für Philosophie, München) zeigt, wie die Schule der Zukunft aussehen kann. In ihrem äußerst gut gelungenen Vortrag „Potenzialentfaltung statt Leistungsdruck“ bei Kindern schildert sie gelingende Modelle, die mit besten Erfolgen gerade getestet werden. Nachzuhören unter:

<https://oedp-muenchen.de/aktuelles/unsere-vortraege>

Was können wir Väter tun?

Wenn man nicht gerade das Glück hat, eine der „neuen“ Schulen vor der Tür zu haben, gibt es eine Reihe von Möglichkeiten:

- Gute Ernährung, v. a. ohne Industriezucker und nicht zu fleischlastig!
- Verständnis zeigen und das Gespräch mit den Lehrern suchen
- Den Terminplan entschlacken und die gemeinsame Freizeit mit Outdoor-Spielen im Freien verbringen

Hierzu gab's im letzten **Münchner PAPS** etliche Freizeit-Tipps. bm

Zugewinn & Vermögen

Was ist mit Geschenken?

Laut einem Urteil des Landgerichts Köln (Az.: 30 280/16) dürfen Geschenke vom Ex-Partner prinzipiell behalten werden.

Wenn ein Mann seiner Freundin – wie im vorliegenden Fall – einen Kleinwagen geschenkt hat, darf sie den auch im Trennungsfall behalten – und zwar inklusive der dazu gehörigen Winterreifen. Und unabhängig davon, ob es sich um eine Ehe oder nur eine lockere Beziehung handelte.

Ausnahmen bilden allerdings Zuwendungen, welche über die Dinge hinausgehen, die man für das (Zusammen-)Leben benötigt. Mit anderen Worten, wenn das Geschenk dazu führt, dass einer der

Partner ein dauerhaftes und erhebliches Vermögen anhäufen konnte.

Laut einem Beitrag in „Die Welt“ (23. Juli 2018, S.13) war für die Gerichtsentscheidung bedeutsam, ob dem Geschenk unter Berücksichtigung der individuellen Verhältnisse eine außergewöhnlich hohe Bedeutung zukommt. Als Beispiel für eine hohe Bedeutung würde ich ein wertvolles Erbstück anführen, das man von seinen eigenen Eltern übereignet bekam. Wenn es dumm läuft, bzw. wenn der eine die Herausgabe verweigert, muss man sich das geschätzte Teil wieder erstreiten.

Man ist also gut beraten, sich bei Geschenken vorher im Klaren darüber zu sein, ob man darauf ggf. auch verzichten kann. bm

Ferienangebote für Kinder und Jugendliche

Unter www.ferien-muenchen.de gibt's ein Münchner Ferienprogramm mit jede Menge Freizeitangeboten! Ein Service des Kreisjugendrings München-Stadt und des Jugend-Informationszentrums...



Beratung

Beratung für Trennungsväter

Telefonberatung: Mo. 10-12 Uhr, persönliche Beratung: 11.30-14 Uhr, **nach Anmeldung!** Zu Trennung, Scheidung, Alltagsbewältigung, Umgang und Erziehungsfragen. **VAMV München**, Dipl.-Soz.Päd. Stephan Fuchs, Ehe-, Familien- und Lebensberater. info@vamv-muenchen.de, Tel. 089-692 70 60 www.vamv-muenchen.de/beratung

Gruppe für Trennungsväter und Einzelberatung der kath. Kirche

Abende für Väter, die von Trennung und Scheidung betroffen sind, in der Regel jeden 2. Montag im Monat. Tel: 089-668708 [Info: www.alleinerziehende-programm.de](http://www.alleinerziehende-programm.de)



goja Fachstelle Jungenarbeit

Beratungs- und Unterstützungsangebot für jugendliche Väter bzw. werdende Väter, die selbst noch junge Erwachsene sind. Infos zu den Angeboten finden Jungs, aber auch werdende Mütter, Eltern und Pädagogen unter: www.goja-muenchen.de • 0163-7483848

Impressum

Herausgeber, Adresse der Redaktion: Väterinitiative für engagierte Elternschaft München e.V., Ligsalzstr. 24, 80339 München
Mail: info@vaeterinitiative-muenchen.de
www.vaeterinitiative-muenchen.de

V.i.S.d.P.: Petra Kuchenreuther (Vorstand)
Mail: kuchenreuther@vaeterinitiative-muenchen.de
Beiträge, Anregungen, Leserbriefe und selbstverständlich auch Kritik sind erwünscht! Für unverlangt eingesandte Beiträge kann keine Haftung übernommen werden. Die Redaktion behält sich das Recht der redaktionellen Bearbeitung der Beiträge vor, ein Anspruch auf Veröffentlichung besteht nicht. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die Meinung des Autors wider und sind unabhängig von Ansichten und Meinungen der Väterinitiative für engagierte Elternschaft e.V.
Die Informationen werden mit aller Sorgfalt zusammengestellt, keine Gewährleistung für deren Richtigkeit. Kleinanzeigen werden nach Möglichkeit veröffentlicht. **PDF-Version mit aktiven Links für Mitglieder per Mail.**
Unbenannte Fotos: Privat oder Creative Commons Zero Gestaltung/Layout: adi.ilg.muc@gmail.com





Angebote & Termine

OKTOBER 2018 BIS JANUAR 2019



www.vaeterinitiative-muenchen.de/veranstaltungen

MITTWOCH Offenes Väter-Treffen, Erfahrungsaustausch

• Beratung & Hilfestellung • Erfahrungs- und Informationsaustausch für von Trennung betroffene Väter. Das **OFFENE VÄTER-TREFFEN** findet jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat ab 19 Uhr im Väterbüro statt: **Am 10. und 24. Okt., 14. und 28. Nov., 12. Dez., 9. und 23. Jan. 2019.**

MITTWOCH Väter-Forum, PAPS-Redaktionstreff

• Themendiskussion • Aktionsplanung • Öffentlichkeitsarbeit und • Redaktionstreff „PAPS“. Alle Interessierte und Freunde/innen der Vaeterinitiative sind eingeladen, mitzumachen! Das **VÄTER-FORUM** findet i.d.R. jeden 1. Mittwoch im Monat ab 19 Uhr im Väterbüro statt: **Am 7. Nov., 5. Dez., und 7. Jan. 2019** (Redaktionsschluss/Ersatztermin)

DONNERSTAG Kurzberatung und Terminvereinbarungen

Bürozeit von 15 bis 18.00 Uhr • Für schnell zu klärende Fragen und Terminwünsche. Bitte um Verständnis, dass wir uns kurz fassen. Von 15 bis 18 Uhr vorbeikommen oder anrufen. Ggf. Nachricht hinterlassen, wenn wir im Gespräch sind. Aufs Festnetz rufen wir zurück.

DIENSTAG Offene Rechtsberatung:

Jeden 3. Dienstag im Monat ab 18.30 Uhr im Väterbüro. **Termine: 16. Okt., 20. Nov., 18. Dez., 15. Jan. 2019.** Rechtsfragen werden erläutert durch Petra Kuchenreuther, Fachanwältin für Familienrecht. Info: www.vaeterinitiative-muenchen.de/offene-rechtsberatung

TERMIN NACH ABSPRACHE Psychosoziale Beratung, Einzelberatung

• Einzelberatung bezügl. Umgangsregelung, Kontakt zum Kind, persönliche Krisen... Info, Anmeldung und Terminvereinbarung zur Bürozeit am Donnerstag (15 -18 Uhr): Tel. 089/5000 9595 oder nach Absprache per Mail: info@vaeterinitiative-muenchen.de Beratungsgebühr individuell/nach Einkommen.

Rechtsberatung für Mitglieder

Der erforderliche Beratungsschein ist für 25,- € zu den Bürozeiten im Väterbüro erhältlich. Die Terminvereinbarung erfolgt anschließend über die Kanzleien (nach Möglichkeit auch kurzfristig). RAin Petra Kuchenreuther: 089-230 88 20 und RA Christoph Blaumer: 089-17 95 32 10.

DIE BESONDEREN TERMINE



Offenes Väter-Treffen bei Trennung/Scheidung

Gruppenberatung – jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat – Termine siehe oben. Informationsaustausch und Hilfestellung für Väter – zu Problemthemen bei Trennung, Scheidung, Unterhalts-, Umgangs- oder Sorgerecht. **Info: www.vaeterinitiative-muenchen.de/events**

Offene Rechtsberatung

In der Regel jeden 3. Dienstag im Monat. Die nächste Termine siehe: www.vaeterinitiative-muenchen.de/events Fragen rund ums Recht werden in offener Runde erläutert. Für kompetente Antworten sorgt Vorstandsmitglied Petra Kuchenreuther, Rechtsanwältin und Fachanwältin für Familienrecht. Anmeldung nicht erforderlich. Mitglieder 0 €, andere 5 € **Info: info@petra-kuchenreuther.de**



Angebote für Väter & Kinder auf muskuss-muenchen.de

Kreatives, Workshops, Freizeit- & Ferienangebote und vieles mehr... **Infos unter: www.muskuss-muenchen.de** Im Feld „Durchsuchen“ eingeben: Väter



MÜNCHNER ELTERNABEND MEDIEN 2018
15. Oktober 2018, 17.30 - 20.30 Uhr mit Voranmeldung

Medienzeitung wird in vielen Familien diskutiert. Für viele Fragen rund um einen sinnvollen Medienkonsum und -einsatz gibt es leider keine theoretischen, die individuell richtigen Antworten ergeben sich durch den Austausch mit Expertinnen und Experten, aber auch mit anderen Müttern und Vätern. Das gemeinsame Nachdenken im pädagogischen Umfeld hilft, sich kritisch zu hinterfragen und einen eigenen Weg zu finden.

AUS DER BAHN - KARTOFFELSCHMARRN
25. Januar 2019
26. Januar 2019
27. Januar 2019 mit Voranmeldung

Aus der Bahn - Kartoffelschmarrn - Schnee- und Schlitzweihnachts - Für Väter mit Kindern ab 5 Jahren

Abtrampelübung: 5 Jahre - 10 Jahre

Gegen Spende abzugeben

Seifenkisten, Regale, (Schreib-)Tische und weitere Möbel aus Platzgründen abzugeben. Preis: VB. Mail/Kontakt: **info@vaeterinitiative-muenchen.de**



Väterinitiative für engagierte Elternschaft e.V.

Ligsalzstr. 24 • 80339 München • Tel. 089-5000 9595 • Fax: 089-5000 9597 • BÜROZEIT: Mittw. 19 - 21 Uhr • Do. 15 - 18 Uhr
Online: www.vaeterinitiative-muenchen.de
E-Mail: info@vaeterinitiative-muenchen.de
(Spenden-)Konto: Väterinitiative München e.V.
IBAN: DE65701500001003474184 • BIC: SSKMDEMMXXX
Spenden an die Vaeterinitiative München e.V. sind von der Steuer absetzbar. **Helfen Sie mit – durch eine Spende oder Ihre Mitarbeit!**

Notrufnummern für persönliche Krisensituationen (z.T. Anrufbeantworter und Rückruf)

- **Krisendienst Psychiatrie:** 0180-655 3000 (9 bis 24 Uhr)
 - **Münchner Insel** (Marienplatz): 089-22 00 41
 - **Arche** (Suizidprävention): 089-33 40 41
- **Kinderschutzbund**, Elterntelefon: 0800-111 05 50
Kinder- und Jugendtelefon: 0800-111 03 33
 - **Telefonseelsorge, rund um die Uhr:**
evangelisch 0800-111 01 11, katholisch 0800-111 02 22

