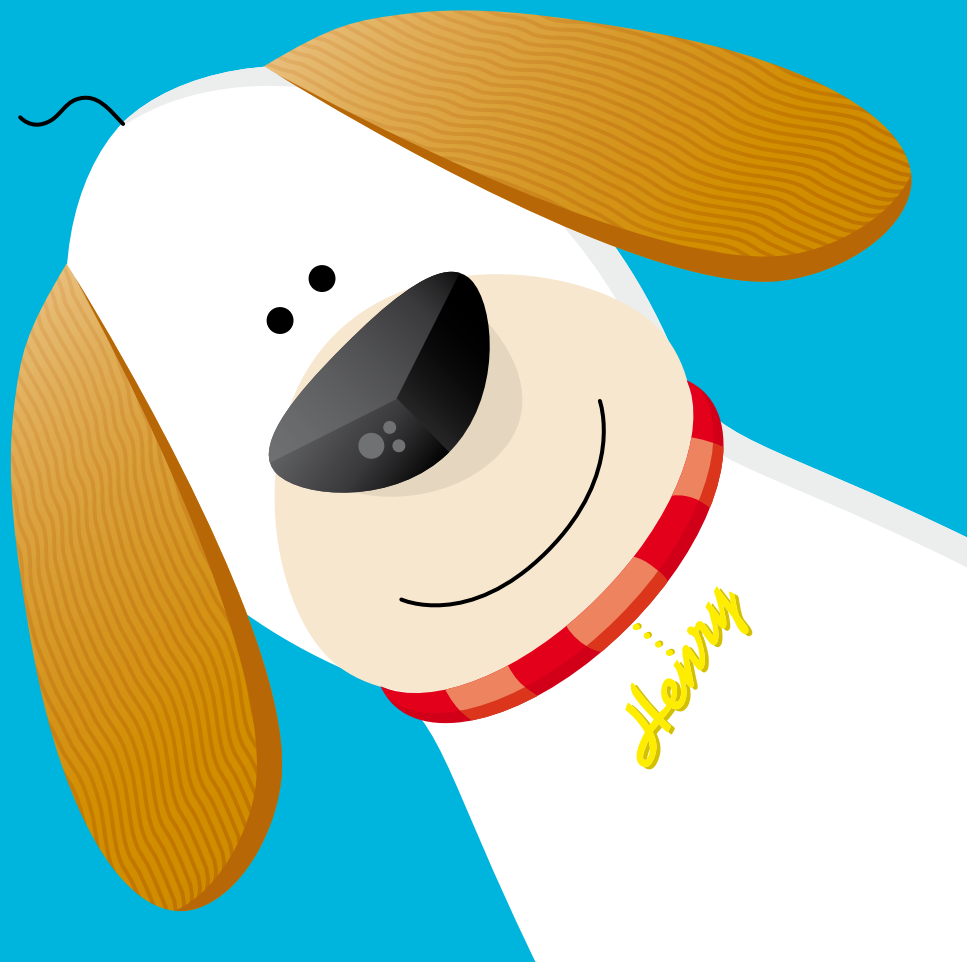


# Henry kann helfen

Wenn deine Eltern  
viel miteinander  
streiten oder sich  
trennen





# Hallo!

Schön, dass ich dich mal kennenlernen.

Ich bin Henry.



Ich mag

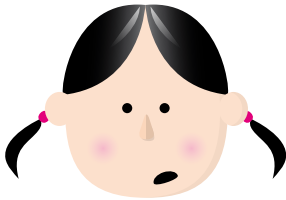
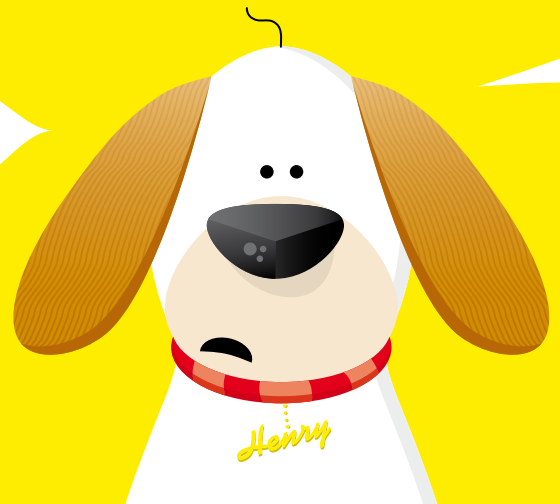
Meistens geht es mir gut. Aber natürlich habe ich  
auch manchmal Streit, wenn es sein muss.

Als ich ein Welpe war, haben sich meine Eltern ziemlich oft  
angeknurrt, das weiß ich noch ganz genau.

Danach sind sie dann getrennte Wege gegangen und es ging  
uns allen viel besser.

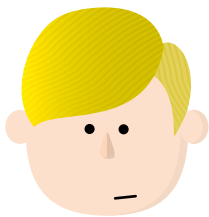
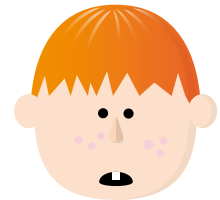
Ich bin also ein Scheidungshund. 😊

Zoffen, zanken  
und streiten ...  
Kennst du das auch aus  
deiner Familie?



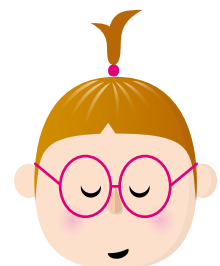
„Ich habe manchmal Krach mit meinem Bruder. Wir können uns dann nicht einigen, was wir spielen sollen. Aber meistens finden wir am Ende doch etwas, das uns beiden Spaß macht.“ **Hannah**

„Meine Mutter nervt mich jeden Tag damit, dass ich mein Zimmer aufräumen soll. Deswegen kriegen wir uns ziemlich oft in die Haare.“ **Konstantin**



„Meine Eltern zoffen sich jeden Tag. Worum es dabei geht, weiß ich gar nicht so genau. Um Geld, glaube ich. Manchmal schreien sie sich dabei richtig an. Ich bin dann immer besonders lieb und helfe viel im Haushalt. Aber dadurch wird das auch nicht besser.“ **Victor**

„Bei uns gibt es jetzt nicht mehr so viel Streit wie früher. Meine Eltern haben sich getrennt und mein Vater ist in eine eigene Wohnung gezogen. Seitdem ist Schluss mit dem ewigen Gezanke zwischen Mama und Papa.“ **Svenja**



Ich fand es am schlimmsten, wenn sich meine Eltern  
laut angebellt haben. Dann habe ich alles versucht, damit sie endlich aufhören.  
Ich habe ihnen sogar mal in einem Brief geschrieben, wie es mir mit ihren  
Streitereien geht. Vielleicht wäre das ja auch etwas für dich?

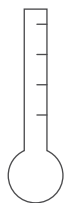


## Liebe Mama, lieber Papa!

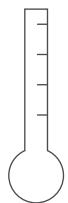
Hört mir doch mal zu! Wenn ihr euch streitet, merkt ihr gar nicht,  
dass ich auch noch da bin. Dann geht es mir so:



Wenn ihr euch zankt, bin ich ...



wütend



traurig



ängstlich



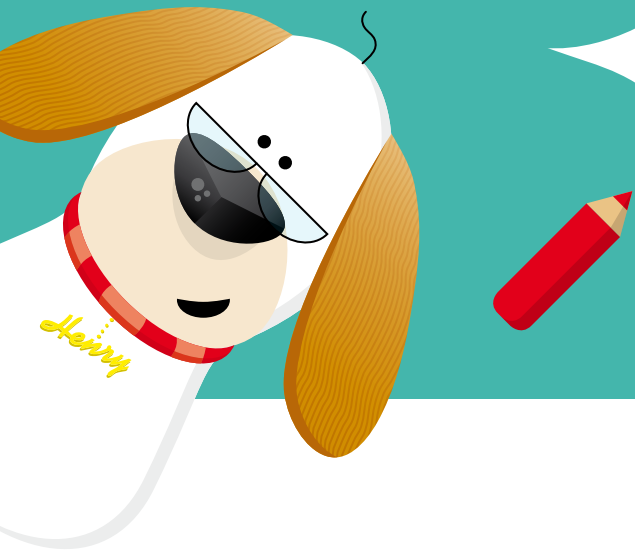
\_\_\_\_\_

Ich denke \_\_\_\_\_

Könntet ihr bitte \_\_\_\_\_?

Euer / Eure \_\_\_\_\_





Wenn zwei Menschen etwas Wichtiges verabreden, schließen sie einen Vertrag. Wie wäre es denn, wenn deine Eltern einen Streit-Vertrag vereinbaren? Am besten, wenn sie gerade keinen Krach miteinander haben.

## Streit-Vertrag für Eltern



Auch wenn wir uns streiten, denken wir daran, wie es unseren Kindern geht.



Wir halten uns an die Streitregeln. Wir lassen einander ausreden. Schimpfwörter, Gemeinheiten und Gewalt sind tabu.



Wenn es ein „kleiner“ Streit ist, erklären wir den Kindern, worum es geht. Dann suchen wir nach einer Lösung und vertragen uns anschließend wieder.



Wenn wir uns wegen eines schwierigen Problems zanken müssen, machen wir das lieber, wenn die Kinder nicht dabei sind.



Es ist UNSER Streit. Die Kinder können nichts dafür und sie brauchen ihn auch nicht zu schlichten.

Unterschriften:

---

Mama

Papa

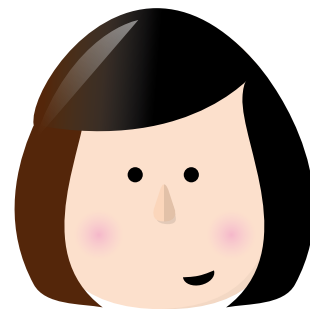
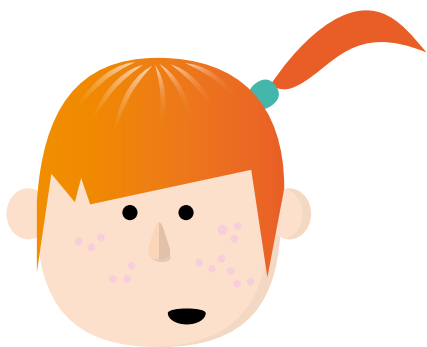
Aber manchmal nutzt das alles nichts mehr.  
Wenn Eltern ihre Probleme nicht mehr lösen können  
und sich ständig heftig streiten, kann es das  
Beste sein, sich zu trennen.



## Bei uns war das so ...

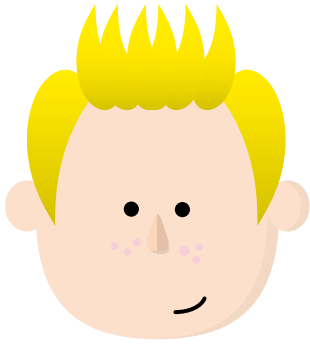
„Vor ein paar Monaten ist mein Vater ausgezogen und wohnt jetzt in einem anderen Stadtteil. Am Anfang war ich furchtbar traurig und habe Papa total vermisst. Aber jetzt habe ich mich daran gewöhnt und freue mich, wenn ich ihn jedes zweite Wochenende besuche. Dann habe ich Papa ganz für mich alleine, das ist toll.“

**Janina**



„Irgendwie habe ich immer noch nicht richtig begriffen, dass meine Eltern nicht mehr zusammen sein wollen. Sie haben mir gesagt, dass ihre Liebe verloren gegangen ist. Zuerst hatte ich Angst, dass sie mich nun auch nicht mehr haben wollen. Aber Eltern haben ihre Kinder immer lieb, sagen Mama und Papa. Und ich glaube, das stimmt auch.“

**Gamze**

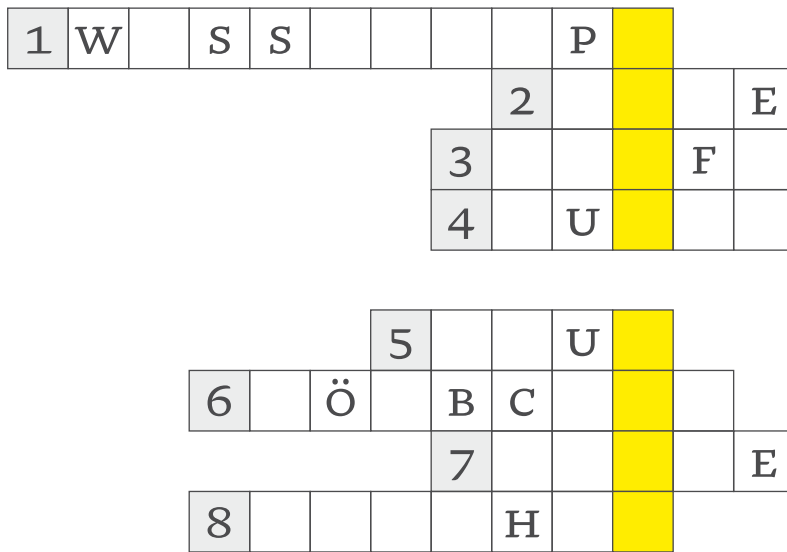


„Mama und Papa sind jetzt schon ein paar Jahre geschieden. Und ich finde es auch ganz okay so. Ich bin die halbe Woche bei Papa, seiner Freundin und ihrem Sohn. Und die anderen Tage wohne ich bei Mama und ihrem neuen Mann. Die bekommen bald auch noch ein Kind. Ich habe jetzt eine richtig große Familie, das ist das Gute an der Scheidung.“

**Felix**

## Kreuzworträtsel

Das Wichtigste beim Streiten oder Trennen ist:



Schreibe die Begriffe einfach zu den richtigen Nummern - schon hast du die Lösung!



1

2

3

4

5

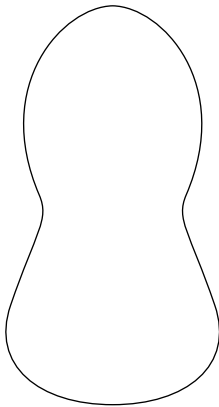
6

7

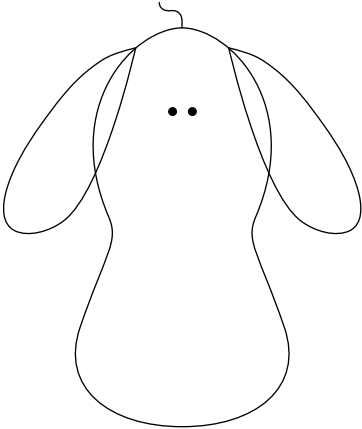
8



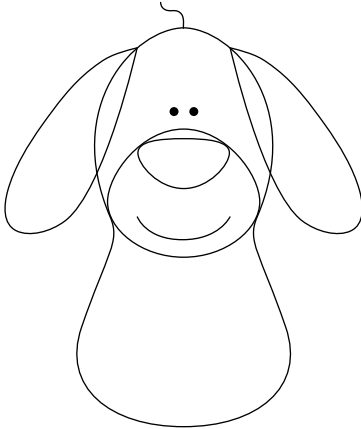
# Henry zum Zeichnen und Ausmalen



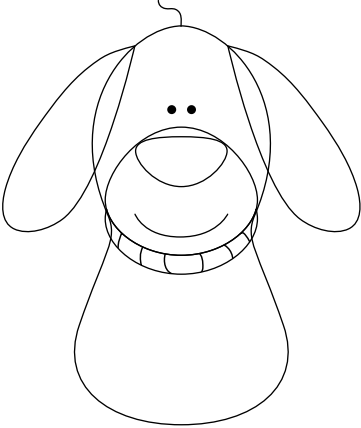
1



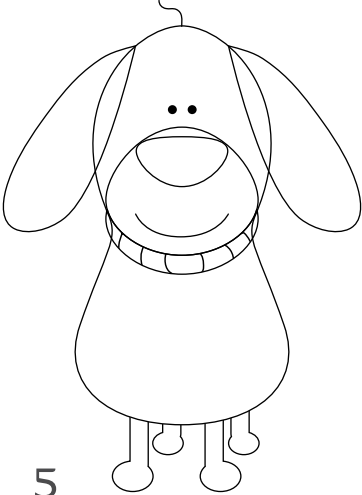
2



3

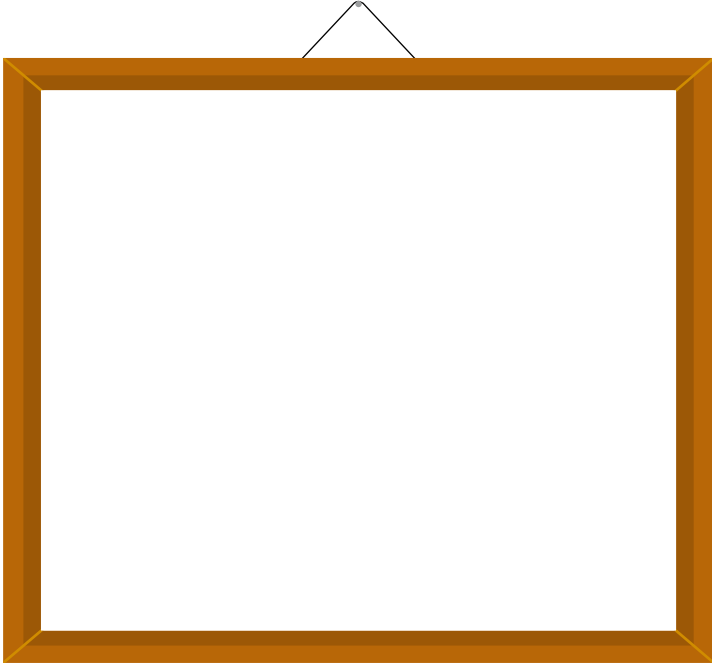


4



5

Und jetzt Du!



# Kinder fragen, Henry antwortet

**Wer sorgt für mich, wenn sich meine Eltern scheiden lassen?**

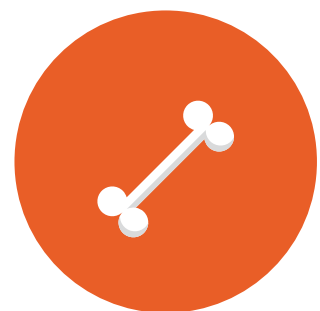


**Henry:** Das kommt darauf an. Meistens sorgen nach einer Trennung die Eltern weiter gemeinsam für das Kind. Oft wohnt das Kind fest bei einem Elternteil und besucht den anderen am Wochenende und in den Ferien. Manchmal pendelt das Kind aber auch zwischen Vater und Mutter hin und her und teilt seinen Alltag zwischen diesen beiden Wohnungen auf.

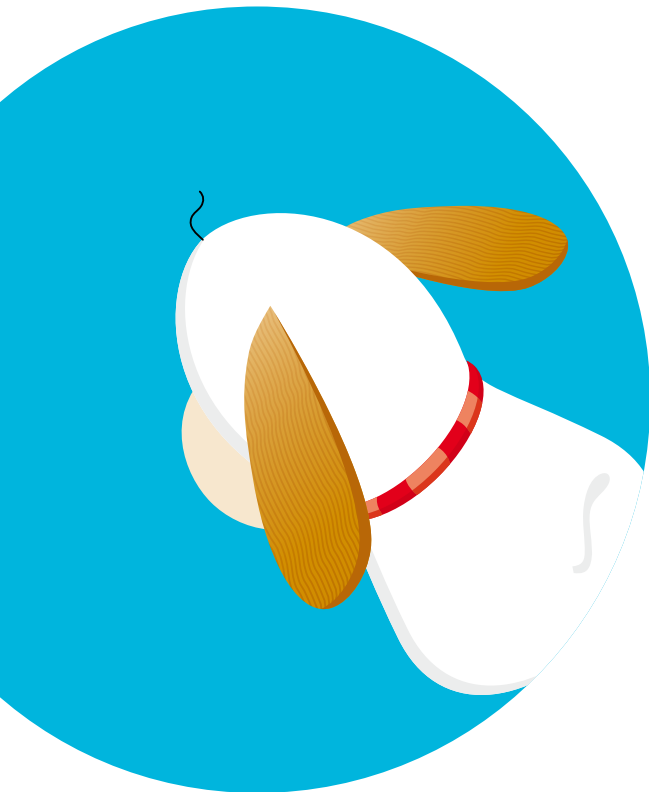
**Wer entscheidet denn, bei wem ich nach der Trennung wohne?**



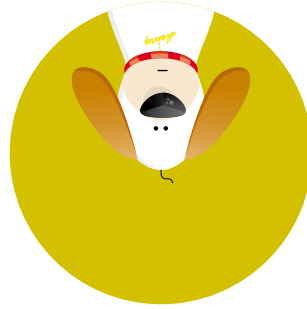
**Henry:** Das ist ganz schwierig. Wenn deine Eltern noch gut miteinander reden können, regeln sie das. Natürlich ist es gut, wenn sie dich fragen, was du darüber denkst. Wenn sich deine Eltern aber überhaupt nicht einigen können, wo du wohnen sollst, entscheidet das ein Familiengericht. Vorher fragt das Gericht meist auch die Kinder, was sie dazu meinen und was sie sich wünschen.



Seitdem ich weiß, dass meine Eltern sich trennen wollen, geht es mir richtig schlecht. Ich habe oft Bauchschmerzen und muss viel weinen. Was soll ich machen?



Es ist mir total peinlich, meinen Freunden zu sagen, dass meine Eltern sich getrennt haben.



**Henry:** Du hast im Moment großen Kummer. Da ist es ganz normal, dass du dich nicht gut fühlst und oft weinst. Du brauchst aber durch diese schwierige Zeit nicht allein zu gehen. Es kann dir sicher helfen, über deine Sorgen mit einem Menschen zu sprechen, dem du vertraust. Das kann deine Freundin sein, ein Lehrer oder die Oma. In vielen Städten gibt es Gruppen für Kinder, deren Eltern getrennt sind. Die Jungen und Mädchen dort erleben gerade das Gleiche wie du und können dich bestimmt gut verstehen. Frag doch mal deine Eltern oder ruf beim Kinder- und Jugendtelefon an, der „Nummer gegen Kummer“. Sie können dir sicher helfen, so eine Gruppe zu finden. **0800 111 0 333** (montags bis samstags von 14 bis 20 Uhr)

**Henry:** Das muss dir nicht peinlich sein, du kannst ja gar nichts dafür. Außerdem bist du nicht allein! Vielen Mädchen und Jungen geht es so wie dir. Und die meisten von ihnen kommen nach einer Weile mit der Trennung gut zurecht.

# Max und sein Geburtstagsgefühl

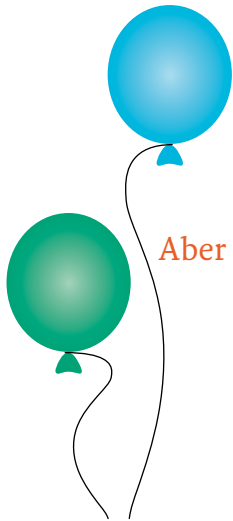


Sofort nach dem Aufwachen hat Max dieses warme Kribbeln im Bauch, sein Geburtstagsgefühl. Heute wird er endlich acht! Gleich wird Mama ins Zimmer kommen und sein Geburtstagslied singen: „Wie schön, dass du geboren bist“. Plötzlich schießen Max dicke Tränen in die Augen. Denn an diesem Geburtstag wird alles anders sein als früher. Heute ist Papa zum ersten Mal nicht dabei, wenn er morgens die Geschenke auspackt. Papa hat jetzt eine eigene Wohnung in der Margaretenstraße. Da lebt er, seitdem Mama und er sich vor ein paar Wochen getrennt haben.

„Trennung - was ist das überhaupt für ein saublödes Wort“, murmelt Max vor sich hin und sein ganzes schönes Geburtstagsgefühl ist weg. Er merkt wieder diesen dicken Kloß im Hals und wird stinksauer. Warum müssen ihm Mama und Papa denn alles kaputt machen? Bei seinem nächsten Papa-Wochenende ist sein Geburtstag ja schon längst vorbei. Mit seinem Kuschelkrokodil im Arm klettert Max aus dem Bett. Da klopft es an der Zimmertür. Zuerst sieht Max nur den Schokokuchen mit den acht brennenden Kerzen darauf, dann seine Mama im Schlafanzug. „Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag!“ Sie strahlt und drückt ihm einen dicken Kuss auf die Wange. Und da ist es wieder: Max' warmes Geburtstagsgefühl.



Der Gabentisch im Wohnzimmer sieht aus wie jedes Jahr: bunt, mit Luftballons und lustig eingepackten Geschenken. Zuerst wickelt Max ein Computerspiel aus, das er sich ganz dringend gewünscht hat. Dann reicht ihm Mama einen blauen Briefumschlag. Eine Karte von Papa!



Lieber Max!

Alles, alles Gute zu deinem 8. Geburtstag!

Schade, dass ich heute nicht bei dir sein kann.

Aber ich denke an dich und bin stolz, dass ich jetzt schon  
so einen großen Sohn habe.

Max merkt, dass er schon wieder anfängt zu weinen. Er vermisst Papa heute sehr. Er will gerade sein nächstes Geschenk auspacken, da klingelt das Telefon. So früh? Mama nimmt ab - und hat schnell diese grimmigen Falten auf der Stirn, die Max gut kennt. Sie hört aufmerksam zu und sagt nur manchmal „mmmh, ja“. Doch dann verschwinden die Ärgerfalten in ihrem Gesicht - und Mama lächelt ein bisschen. „Okay, ich geb' ihn dir.“ Sie reicht Max den Hörer. „Papa ist dran.“ Max ist plötzlich ganz aufgeregt. „Herzlichen Glückwunsch, mein Großer“, ruft Papa fröhlich. „Weißt du was? Ich komme heute Nachmittag mit Oma zu euch. Es ist doch doof, wenn wir uns an deinem Geburtstag überhaupt nicht sehen. Ich habe schon alles mit Mama geklärt.“

Als Max auflegt, ist er froh und verwirrt zugleich. Wird jetzt alles wieder wie früher? „Nein“, sagt Mama. „Aber wir wollen versuchen, dir das Leben nach der Trennung ein bisschen leichter zu machen.“ Sie deutet auf den Kuchen, auf dem immer noch die Geburtstagskerzen brennen. „Puste mal aus, sonst tropft das ganze Wachs auf die Schoko-Glasur!“ Max atmet tief ein und schafft es, alle Kerzen auf einmal auszublasen. „Hast du dir denn was gewünscht?“, fragt Mama. „Na klar“, sagt Max und will unbedingt sofort ein Stück Geburtstagskuchen probieren.



Wenn deine Eltern sich gerade getrennt haben,  
ist das eine schwierige Zeit für dich. Vielleicht bist du traurig, wütend  
oder kannst dich in der Schule nicht so gut konzentrieren.  
Aber glaub mir: Das wird bald wieder besser. Alle in der Familie müssen  
erst lernen, mit dieser neuen Situation zurechtzukommen –  
du und deine Eltern. Wenn du das Gefühl hast, dass das für deine  
Eltern schwierig ist, schreib ihnen doch mal auf,  
was du jetzt brauchst.



## Wunschzettel – an meine Eltern



Ihr seid meine Eltern, auch wenn ihr euch getrennt habt, und ich möchte euch beide lieb haben dürfen. Ich möchte sicher sein, dass ihr beide für mich da sein werdet.



Ihr beide seid die wichtigsten Menschen auf der Welt für mich. Sprecht deshalb bitte respektvoll über- und miteinander.



Es ist mir sehr wichtig, dass ich euch beide weiter sehen kann. Dazu brauche ich eure Hilfe. Am besten ist es, wenn ihr euch darauf einigt, wann ich wo bin.



Sprecht bitte frühzeitig ab, wie mein Alltag geregelt ist, zum Beispiel wer zum Elternsprechtag geht oder mit wem ich in den Urlaub fahre.



Wenn ihr Probleme miteinander habt, klärt das bitte untereinander. Ich kann und will nicht zwischen euch vermitteln.

Und das ist mir auch noch wichtig: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Euer / Eure \_\_\_\_\_





Es gibt immer Menschen, die dir helfen können, wenn sich deine Eltern häufig heftig streiten, sich trennen wollen oder schon getrennt haben.

## Hier bekommst du Hilfe



### **Jugendamt**

Das gibt es in jeder größeren Stadt. Die Nummer steht im Telefonbuch und im Internet.



### **Deutscher Kinderschutzbund**

Auch hier arbeiten Menschen, die dir zur Seite stehen können. Im Internet erfährst du, wo du sie in deiner Region findest:  
**[www.dksb-nrw.de](http://www.dksb-nrw.de)**

In einigen Städten bietet der Kinderschutzbund wie andere Organisationen auch Gruppen für Kinder an, deren Eltern getrennt leben.



### **„Nummer gegen Kummer“**

Hier kannst du montags bis samstags von 14 bis 20 Uhr kostenlos anrufen und über deine Probleme sprechen. Dabei brauchst du deinen Namen nicht zu nennen.

Die Nummer lautet:

**0800 111 0 333**



Auch andere Organisationen wie die AWO, die Caritas, das Diakonische Werk oder der Paritätische können dich beraten. Nähere Informationen findest du im Telefonbuch oder im Internet.





Und es gibt jede Menge gute Bücher über Trennung und Scheidung. Frag doch mal in der Bücherei nach. Ich war auch dort und habe mich schlaugemacht, welche Rechte Kinder nach einer Trennung haben.

## Das sind deine Rechte

### **Recht auf Beteiligung**

Wie stellst du dir dein Leben nach der Trennung vor? Dazu darfst du deine Meinung sagen, zum Beispiel bei wem du wohnen möchtest. Und du kannst dich bei all diesen Fragen beraten lassen.

### **Recht auf beide Eltern**

Den Elternteil, mit dem du nicht zusammenlebst, darfst du regelmäßig sehen. Das gilt auch für andere dir wichtige Menschen wie Geschwister, Großeltern, Stief- oder Pflegeeltern. Du musst auf niemanden, den du lieb hast, verzichten – es sei denn, es wäre zu deinem Schutz. Selbst wenn deine Eltern so zerstritten sind, dass sie nicht mehr

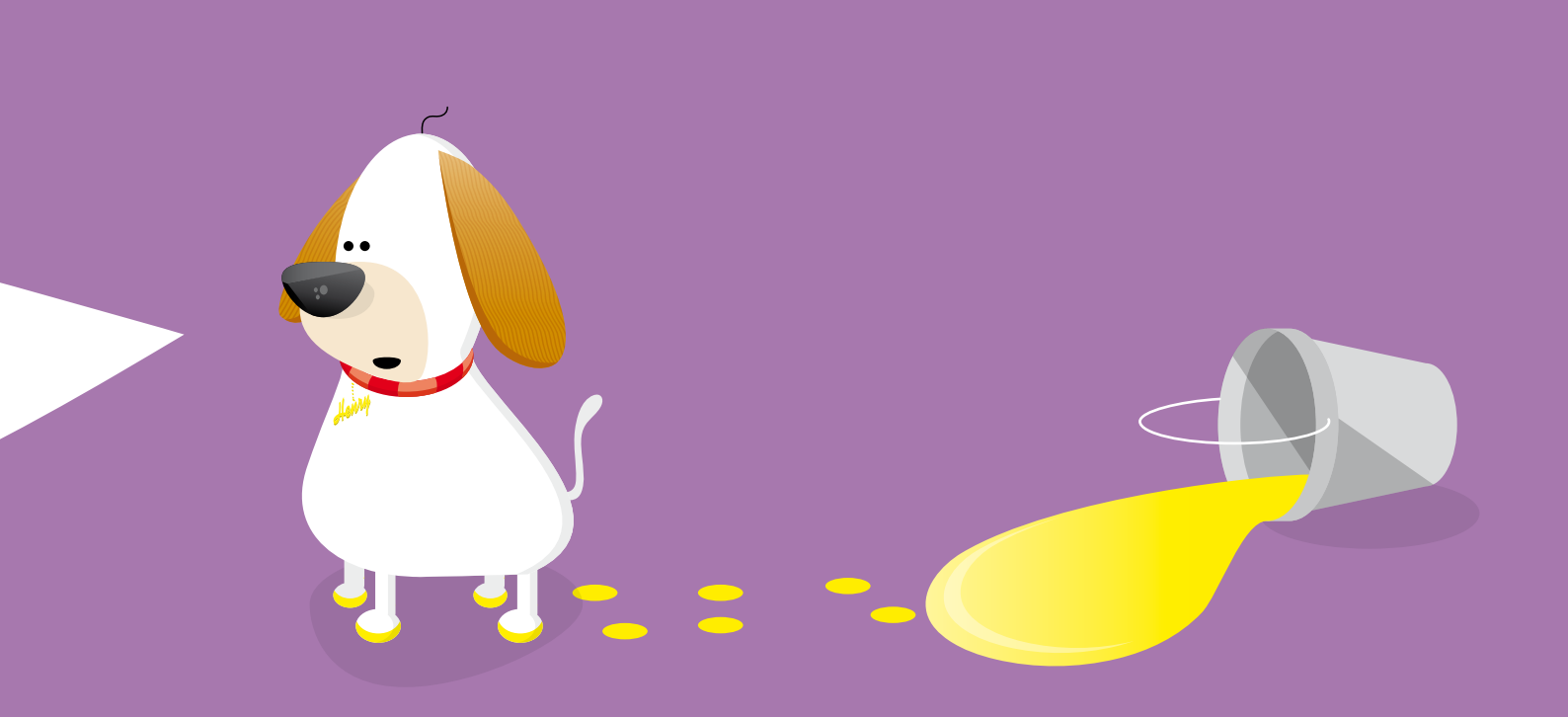
miteinander reden können, gibt es Wege, um beide zu sehen. Eine Möglichkeit ist der „Begleitete Umgang“. Mehr Informationen dazu bekommst du etwa beim Deutschen Kinderschutzbund.

### **Unterstützung bei Gericht**

Wenn sich deine Eltern über wichtige Fragen bei der Trennung nicht einigen können, entscheidet ein Gericht. Dort kannst du um Unterstützung bitten. Wenn das Gericht zustimmt, ist dann eine „Anwältin“ oder ein „Anwalt des Kindes“ im Gerichtsverfahren für dich da und setzt sich dafür ein, dass die Erwachsenen deine Wünsche ernst nehmen.

Nach der Trennung deiner Eltern ist vieles anders geworden.  
Das ist ein Abschied, der wehtut. Aber es beginnt auch etwas Neues.  
Wie wäre es denn, wenn du das mal aufmalst? Auf der linken Seite ist der  
Platz für deine Familie von früher. Und auf das rechte Blatt kannst du  
das malen, was noch kommen könnte. Viel Spaß!





Wenn deine Eltern sich heftig streiten  
oder trennen, ist das nicht deine Schuld.

Du kannst nichts tun, damit sich deine  
Eltern wieder besser verstehen.

Mit der Trennung verändert sich  
plötzlich dein ganzes Leben. Es kann sein,  
dass du oft weinen musst, wütend bist  
oder dich schlecht konzentrieren kannst.  
Das ist ganz normal so, geht aber  
wieder vorbei.

Du fühlst dich sicher besser, wenn du  
mit Menschen, denen du vertraust, über  
die Trennung sprichst. Das können etwa  
Freunde oder deine Großeltern sein.

**Herausgeber:**

Deutscher Kinderschutzbund  
Landesverband NRW e.V.  
Hofkamp 102  
42103 Wuppertal  
[www.kinderschutzbund-nrw.de](http://www.kinderschutzbund-nrw.de)

**Verantwortlich i.S.d.P.:**

Friedhelm Güthoff

**Redaktion:**

Nicole Vergin

**Mitarbeit:**

Andrea Herrmann,  
härmanz Kinder|Medien|Forschung  
Kinder der Elisabethschule  
in Essen

**Gestaltung und Herstellung:**

Otani GmbH, [www.otani.de](http://www.otani.de)  
Buntesamt, [www.buntesamt.de](http://www.buntesamt.de)

**Förderung:**

Sparda-Bank West eG

**Sparda-Bank**

*freundlich & fair*

