
TUSCH – TRENNUNG UND SCHEIDUNG FRAUEN FÜR FRAUEN E.V.

KONTAKT

Grimmstr. 1 • 80336 München

Vereinbaren Sie Termine bitte telefonisch.
Sie erreichen uns zu diesen Zeiten unter Tel. 089-77 40 41:

Montag / Dienstag / Donnerstag 10.30 – 12.30 Uhr
Mittwochnachmittag 14.30 – 15.30 Uhr

ANGEBOTE

Beratung

Mediation und Umgangsberatung

Vorträge und Workshops

Gruppen und offene Gesprächskreise

ORT

Informationsveranstaltungen finden
vor Ort im TuSch oder online per Zoom statt

Aktuelle Informationen erhalten Sie auf unserer Website
www.tusch.info

Beratung für Frauen

PSYCHOSOZIALE BERATUNG

In der Psychosozialen Beratung können Sie emotionale, soziale und wirtschaftliche Fragen und Probleme besprechen.

Trennungszeiten sind auch Krisenzeiten. Wir beraten und begleiten Sie in dieser existenziellen Umbruchphase und bieten Ihnen Einzelgespräche bei einer Diplom-Sozialpädagogin mit therapeutischer Zusatzausbildung an. Wir unterstützen Sie dabei, Ihre Situation zu klären, Perspektiven für die Zukunft zu entwerfen, Entscheidungen zu treffen und Handlungsschritte zu entwickeln. Fragen, die Ihre Kinder betreffen, können Sie in der Beratung besprechen.

JURISTISCHE INFORMATION*

Rechtsanwältinnen/Fachanwältinnen für Familienrecht informieren Sie in Einzelgesprächen über die rechtlichen Voraussetzungen und Konsequenzen einer Trennung und Scheidung bzw. Aufhebung einer Lebenspartnerschaft. Diese Beratung umfasst eine Grundinformation sowie Hinweise auf Aspekte, die Sie im konkreten Einzelfall beachten sollten.

STEUERLICHE INFORMATION*

Eine Steuerberaterin berät Sie in Einzelgesprächen zu steuerrechtlichen Fragen, die im Zusammenhang mit einer Trennung oder Scheidung entstehen.

* Für die juristische und steuerliche Information ist die Mitgliedschaft im Verein Voraussetzung. Weitere Informationen erhalten Sie auf unserer Homepage.

Angebote für Eltern/Paare

ELTERN-/UMGANGSBERATUNG

Die Eltern- und Umgangsberatung ist ein Angebot für Eltern, die bei einer Trennung/Scheidung die elterliche Verantwortung zum Wohl der Kinder gemeinsam wahrnehmen wollen.

Mit fachlicher Begleitung sprechen Sie konkrete Problemsituationen an und erarbeiten, wie die elterliche Sorge – für beide Eltern akzeptierbar – in Zukunft ausgeübt werden soll. Gemeinsam treffen Sie verbindliche Absprachen, die schriftlich in einer Vereinbarung dokumentiert werden (können).

Je nach Alter und Situation können Kinder in die Gespräche einzbezogen werden.

MEDIATION

Die Mediation ist eine Möglichkeit, in der Trennungs- und Scheidungssituation Konflikte durch Verhandeln zu lösen und Regelungen bei strittigen Fragen zu erarbeiten. Sie ist ein vor- und außergerichtlicher Weg, um gegensätzliche Standpunkte zu klären.

Mit Unterstützung einer neutralen dritten Person – der Mediatorin – entwickeln Sie eigenverantwortlich Lösungen und treffen verbindliche Vereinbarungen. Welche Themen in der Mediation bearbeitet werden, entscheiden die Beteiligten selbst.

Infoabend

INFOABEND ZU RECHTLICHEN FRAGEN BEI TRENNUNG/SCHEIDUNG

Rechtsanwältinnen/Fachanwältinnen für Familienrecht informieren über die rechtlichen Konsequenzen bei Trennung und Scheidung/Aufhebung der Lebenspartnerschaft. Sie geben einen Überblick über die wesentlichen Zusammenhänge und Verfahrensabläufe und erklären die notwendigen Schritte, die jede Frau in der entsprechenden Situation beachten sollte.

Themenbereiche sind z.B.:

- Voraussetzung von Trennung und Scheidung
- Ehewohnung
- Hausrat
- Elterliche Sorge
- Unterhalt
- Zugewinn
- Vermögensausgleich
- Versorgungsausgleich

Termine: Dienstag, 13.01.2026 – online
Dienstag, 03.02.2026 – im TuSch
Dienstag, 03.03.2026 – online
Dienstag, 07.04.2026 – im TuSch

Uhrzeit: 20.00 Uhr

Ort: Im TuSch oder online per Zoom

Referentinnen: Die im TuSch beratenden Anwältinnen wechseln sich bei den Vorträgen ab

Kosten: Wir bitten um einen Unkostenbeitrag von 5,-- bis 10,-- €

Anmeldung: Bitte melden Sie sich immer bis Sonntag vor der jeweiligen Veranstaltung über www.tusch.info an

Vortrag

KLARE SPRACHE OHNE WEICHMACHER – SO KOMMT MEINE BOTSCHAFT WIRKLICH AN

Wenn wir selbstbewusst, klar und mit eindeutigen Aussagen kommunizieren, dann wirken wir auf unsere Gesprächspartner verlässlich und überzeugend und kommen an unser Ziel. Häufig können wir mit unserer Botschaft aber nicht landen, erreichen mit einem Gespräch nicht das, was wir uns vorgenommen haben, oder ziehen in Auseinandersetzungen immer wieder den Kürzeren.

Wir leiden an übertriebenem Harmoniebedürfnis, wollen dem anderen nicht wehtun, höflich wirken, nicht zu autoritär rüberkommen, uns selbst nicht festlegen, unverbindlich bleiben und uns nicht angreifbar machen. Wir benutzen sogenannte „Weichmacher“, die dafür sorgen, dass unsere Botschaften nicht ankommen. Ohne Weichmacher wird unsere Sprache eindeutig, positiv und zielorientiert. Das vermittelt Klarheit, Souveränität und verschafft Respekt. Wir sparen Zeit und vermeiden Missverständnisse.

Der Vortrag gibt Impulse, Kommunikation klarer und verlässlicher zu gestalten und gleichzeitig Souveränität und Überzeugungskraft zu steigern.

Termin:	Donnerstag, 29.01.2026
Uhrzeit:	20.00 Uhr
Ort:	Im TuSch
Referentin:	Antje Müller-Diestel, Systemische Management-Trainerin, Personal-Coach, Mediatorin
Kosten:	Wir bitten um einen Unkostenbeitrag von 5,-- bis 10,-- €
Anmeldung:	Bitte melden Sie sich bis 28.01.2026 über www.tusch.info an

Vortrag

RAUS AUS DEM VORWURFSKARUSSELL – GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

Kennen Sie Sätze wie diesen: „Mit der kann man nicht reden, die ist ja sofort eingeschnappt“?

Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg bietet eine gute Möglichkeit, hinter Vorwürfen und Anschuldigungen die „eigentliche“ Botschaft zu hören, indem wir unsere bewusste Aufmerksamkeit wegnehmen von dem reaktiven Muster „Ich muss mich verteidigen“.

Wie dafür ein innerer Raum geschaffen werden kann und wie Vorwürfe konstruktiv unterbrochen werden können, ist Schwerpunkt dieses Abends.

Dieser Workshop ist passend, wenn Sie

- neugierig auf die Gewaltfreie Kommunikation sind.
- Lust haben, mal was Neues auszuprobieren.
- das Vorwurfskarussell stoppen und
- Vorwürfen und Anschuldigungen anders begegnen möchten.

In diesem interaktiven Workshop erproben wir kommunikative Auswege und arbeiten praktisch, damit (wieder) Spielräume entstehen können.

Termin:	Donnerstag, 19.02.2026
Uhrzeit:	20.00 Uhr
Ort:	Im TuSch
Referentin:	Eva Sandner, Dipl.-Sozialpädagogin, Mediatorin
Kosten:	Wir bitten um einen Unkostenbeitrag von 5,-- bis 10,-- €
Anmeldung:	Bitte melden Sie sich bis 18.02.2026 über www.tusch.info an

Vortrag

RICHTIG VERSICHERT – VIEL GELD GESPART

Sechs Versicherungsverträge hat jede/r Deutsche laut Statistik abgeschlossen und gibt dafür im Schnitt jährlich fast 1300,-- € aus. Trotzdem sind viele nicht richtig versichert. Oft bestehen Verträge, für die kein Bedarf besteht. Und noch öfter ist man bei zu teuren Gesellschaften versichert.

In der Phase einer Trennung geht es häufig darum, vermeidbare Kosten abzubauen. Andererseits ist aber unklar, welcher Versicherungsschutz in der neuen Lebenssituation notwendig ist.

Der Vortrag befasst sich mit den Fragen:

- Bei welchen Versicherungen besteht durch Trennung oder Scheidung Handlungsbedarf?
- Was ist im Zusammenhang mit der Krankenversicherung zu beachten?
- Für welche Risiken ist Versicherungsschutz notwendig?
- Wie kommt man aus falschen oder zu teuren Versicherungen heraus?
- Worauf ist beim Neuabschluss zu achten?

Termin: Donnerstag, 26.03.2026

Uhrzeit: 20.00 Uhr

Ort: Im TuSch

Referent: Sascha Straub,
Verbraucherzentrale Bayern

Kosten: Wir bitten um einen Unkostenbeitrag
von 5,-- bis 10,-- €

Anmeldung: Bitte melden Sie sich bis 25.03.2026
über www.tusch.info an

Vortrag

TIPPS UND HILFEN ZUM BERUFLICHEN WIEDEREINSTIEG

Für Frauen, die nach der Familienphase oder aufgrund von Trennung/Scheidung die Rückkehr in den Beruf anstreben, stellen sich zahlreiche Fragen.

Wie bereite ich meinen beruflichen Wiedereinstieg vor? Wie bewerbe ich mich richtig? Wo finde ich offene Stellen, und wer hilft mir bei der Suche? Wo gibt es Weiterbildungsangebote, die mir den beruflichen Wiedereinstieg erleichtern und mich fachlich fit machen?

Im Zusammenhang mit Trennung/Scheidung tauchen viele weitere Fragen auf: Was wird juristisch gefordert? Was ist innerhalb des Unterhaltsrechts und der damit verbundenen Erwerbsobligenheit zu beachten? Wann verlangt das Gesetz nach der Kinderpause die Wiederaufnahme der Erwerbstätigkeit und in welchem Umfang? Darf eine Ausbildung begonnen oder eine bereits begonnene Ausbildung abgeschlossen werden? Welche Voraussetzungen müssen erfüllt werden, um den Unterhaltsanspruch nicht zu verlieren?

Die Referentinnen werden zum einen die allgemeinen Aspekte und die breite Palette der Angebote für Wiedereinsteigerinnen im Großraum München – insbesondere auch von power_m – beleuchten.

Sie werden aufzeigen, was anderen Frauen in einer ähnlichen Situation "Rückenwind" gegeben hat. Zum anderen werden sie auf die rechtlichen Fragen eingehen, die im Zusammenhang mit Trennung/ Scheidung zu beachten sind.

Termin:	Mittwoch, 22.04.2026
Uhrzeit:	10:00 – 11:30 Uhr
Ort:	Im TuSch
Referentinnen:	Dr. Nina Reggi, Leitung Berufliche Beratung / Infopoint power_m Sabrina Stöckle, Rechtsanwältin
Kosten:	Wir bitten um einen Unkostenbeitrag von 5,-- bis 10,-- €
Anmeldung:	Bitte melden Sie sich bis 21.04.2026 über www.tusch.info an

Vortrag

UND WO BLEIBEN DIE KINDER? BETREUUNGS- UND UMGANGSMODELLE UND IHRE JEWEILIGEN HERAUSFORDERUNGEN

Eine Veranstaltung für Mütter und Väter

Residenzmodell – Nestmodell – Wechselmodell – paritätisches Wechselmodell

Es ist nicht immer einfach, ein geeignetes Modell zu finden, das die Bedürfnisse der Kinder und der Eltern abdeckt. Jedes der bekannten Modelle, wie Eltern ihre Kinder auch getrennt lebend gut betreuen können, hat seine spezifischen Vorteile und Chancen. Und seine spezifischen Nachteile und Herausforderungen.

Jede Familie hat ihre eigenen Rahmenbedingungen, in die die Betreuung und Erziehung der Kinder eingepasst werden sollen.

Nach der Vorstellung der Modelle können individuelle Fragen dazu besprochen werden.

Termin:	Donnerstag, 30.04.2026
Uhrzeit:	20.00 Uhr
Ort:	Im TuSch
Referentinnen:	Elisabeth Weinbuch, Dipl.-Sozialpädagogin, Mediatorin, systemische Familientherapeutin
Kosten:	Wir bitten um einen Unkostenbeitrag von 5,-- bis 10,-- €
Anmeldung:	Bitte melden Sie sich bis 29.04.2026 über www.tusch.info

Offener Treff – Selbsthilfegruppen

OFFENER TREFF

Wenn Sie vor, in oder nach einer Trennungs-/Scheidungssituation stehen und das Gespräch mit anderen Frauen suchen, finden Sie beim Offenen Treff den Raum zum Kennenlernen, zum Informations- und Erfahrungsaustausch, zum Erzählen und Zuhören.

Das Treffen wird von einer Mitarbeiterin der Beratungsstelle begleitet.

Termin:	Mittwoch, 28.01.2026
	Mittwoch, 25.02.2026
	Mittwoch, 25.03.2026
	Mittwoch, 29.04.2026
Uhrzeit:	10.00 – 11.30 Uhr
Ort:	Im TuSch
Kosten:	Wir bitten um einen Unkostenbeitrag von 3,-- bis 5,-- €
Anmeldung:	Ist nicht erforderlich

Literatur-Tipp

ZICKE ZACKE TRENNUNGSKACKE

von Ilona Einwohlt
mit Illustrationen von Regina Kehn
2022 Carlsen Verlag GmbH

Wenn Eltern sich trennen, ist das für Kinder nicht leicht: nichts ist mehr, wie es einmal war. Nun sind da zwei Zuhause, neue Regeln, viele Gefühle wie Wut, Trauer und Angst.

Das Buch von Ilona Einwohlt und Regina Kehn kann Kindern ab ca. acht Jahren in dieser Zeit als „Begleiter“ zur Seite stehen: es ist ein „Mitmachbuch“, eine Mischung aus Eintrags-, Tage-, „Kritzeln“, Coachingbuch und zugleich eine Informationsquelle über Rechte und mögliche Konflikte, Gefühle und Geheimnisse. Es beinhaltet Geschichten von ebenfalls betroffenen Kindern, ermunternde Tipps und viel Platz zum Schreiben, Malen und Nachdenken. Ein „Richtig“ oder „Falsch“ gibt es nicht, dafür neue Ideen und Möglichkeiten, um Auswege zu finden.

Die vier Kapitel können in individueller Reihenfolge nach Lust, Laune und Bedarf gelesen werden:

1. Erste Hilfe – ich in Not
2. Ich fühle mich so und so
3. Kühler Kopf – Organisatorisches & Rechtliches
4. Zukunftsstark & selbstbewusst

Angereichert und aufgelockert ist das Buch mit ansprechenden Illustrationen von Regina Kehn und kostet 16 €.

Es kann Kindern Halt geben und dabei unterstützen, durch die Krisenzeit der Trennung und Scheidung durchzugehen, und den Kindern als ein mögliches Angebot unterbreitet werden.

Empfehlung der Homepage www.stark-familie.info

Es gibt eine neue Hilfeplattform im Internet: "STARK Streit und *Trennung* meistern – Alltagshilfe, Rat & Konfliktlösung", die wir Ihnen empfehlen wollen.

Es handelt sich um eine Online-Plattform für Paare in der Krise und für Trennungsfamilien, deren unterschiedlich dargebotenen Inhalte (Text, Video, interaktive Übungsangebote, Verlinkungen) im Rahmen der Zusammenarbeit von Fachexpert*innen aus den Bereichen Familienrecht, Ökonomie, Psychologie und Pädagogik sowie unterstützend durch einen Fachbeirat zusammengestellt wurden. Herausgeber der Seite ist das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend.

Die Seite ist klar strukturiert und gut untergliedert, um mögliche Antworten auf individuelle Fragestellungen zu erhalten. Auch an einen Bereich für Kinder und Jugendliche wurde gedacht.

Sonja Martin

Rechtliche Infos

MEHR- UND SONDERBEDARF IM KINDESUNTERHALT –

GRUNDSÄTZE, ABGRENZUNG UND PRAXIS

Die Düsseldorfer Tabelle bildet die Grundlage für den Grundbedarf des Kindes (Unterkunft, Verpflegung, Kleidung).

Ein darüber hinausgehender Mehrbedarf oder Sonderbedarf wird als Zusatzbedarf bezeichnet und muss gesondert geltend gemacht werden.

Sowohl Mehr- als auch Sonderbedarf erfordern eine individuelle Prüfung. Die Unterscheidung ist besonders dann wichtig, wenn rückwirkender Unterhalt gefordert wird. Eine rückwirkende Forderung ist nämlich nur beim Sonderbedarf problemlos möglich. Beim Mehrbedarf dagegen ist eine Forderung für die Vergangenheit nur möglich ab dem Zeitpunkt, seit dem sich der Unterhaltspflichtige in Verzug befindet.

1. Einteilung des Zusatzbedarfs

Mehrbedarf: regelmäßig anfallende und kalkulierbare, laufende Zusatzkosten, die die üblichen Kosten des Lebensbedarfs übersteigen und somit nicht im Regelsatz der Düsseldorfer Tabelle enthalten sind.

Sonderbedarf: unregelmäßiger, außerordentlicher Bedarf, der überraschend auftritt und in der Höhe nicht vorhersehbar war, sodass er nicht durch die laufenden Unterhaltsleistungen erfüllt werden kann.

2. Beispiele

- Mehrbedarf: Kindergartenkosten, Studiengebühren, Beiträge zur privaten Krankenversicherung, Kosten zur Behandlung einer chronischen Krankheit.
- Sonderbedarf: kieferorthopädische Behandlung, unvorhergesehene Arzt- und Arzneikosten

Hinweis: Beispiele sind einzelfallabhängig

3. Verteilung der Kosten

Wächst das Kind überwiegend bei einem Elternteil auf, ist der andere Elternteil zu Unterhalt verpflichtet.

Für den Zusatzbedarf des Kindes hingegen haftet nicht allein der unterhaltspflichtige Elternteil. Vielmehr müssen beide Elternteile anteilig nach ihren Einkommensverhältnissen den Mehr- und Sonderbedarf tragen.

Rechtliche Infos

Zur Ermittlung der jeweiligen Anteile der Elternteile wird zunächst das jeweils einzusetzende Einkommen bestimmt. Vom jeweiligen Einkommen muss der Selbstbehalt abgezogen werden. Danach wird das Verhältnis der errechneten Einkommen bestimmt. Wenn die Betreuungsperson nicht leistungsfähig ist, kann der andere Elternteil den gesamten Mehr- oder Sonderbedarf tragen, sofern der eigene Unterhalt nicht gefährdet wird.

Obwohl Mehrbedarf und Sonderbedarf in der Regel klar definiert sind, kann es eine Herausforderung sein, eine Ausgabenposition richtig zuzuordnen. Sollte Unsicherheit bestehen, ist es ratsam, anwaltliche Unterstützung zu suchen, um sicherzustellen, dass der Anspruch von Beginn an korrekt eingeschätzt wird.

Milena Niezgoda
Rechtsanwältin

Rechtliche Infos

DAS HAAGER KINDESENTFÜHRUNGS- ÜBEREINKOMMEN (HKÜ)

RECHTLICHE GRUNDLAGEN; VERFAHREN UND HER-AUSFORDERUNGEN BEI INTERNATIONALER KINDESENTFÜHRUNG

Wird ein Kind ohne Zustimmung des anderen Elternteils in einen anderen Staat gebracht oder dort widerrechtlich zurückgehalten, handelt es sich um eine internationale Kindesentführung und Sorgerechtsverletzung. Bei Verdacht, dass das Kind gegen den Willen des anderen Elternteils das Land verlassen könnte, kann beim Familiengericht ein Eilantrag auf Ausreiseverbot gestellt werden. Das Verbot wird der Bundespolizei übermittelt, die es grenzüberschreitend umsetzen kann. Ist das Kind bereits ausgereist, hängt die rechtliche Möglichkeit von internationalen Abkommen ab. Deutschland ist Mitglied des Haager Übereinkommens über internationale Kindesentführung, das 1983 in Kraft trat. Ziel des Abkommens ist die schnelle Rückführung des Kindes in den Staat seines gewöhnlichen Aufenthalts. In Deutschland ist das Bundesamt für Justiz für die Durchführung zuständig.

Liegen die Voraussetzungen (gemäß Art. 3 HKÜ) für einen Antrag vor, kann der berechtigte Elternteil einen Antrag bei der zentralen Behörde seines Landes stellen (in Deutschland beim Bundesamt für Justiz). Diese koordiniert die Rückführung. Bei Uneinigkeit entscheidet das Gericht im Aufenthaltsstaat schnell (innerhalb von sechs Wochen, gemäß Art. 11 Abs. 2 HKÜ).

Das Haager Kindesentführungsübereinkommen ist somit ein unverzichtbares völkerrechtliches Instrument zum Schutz von Kindern vor internationaler Kindesentführung. Es gewährleistet eine schnelle und strukturierte Rückführung und sichert die Zuständigkeit der Gerichte des gewöhnlichen Aufenthaltsstaates. Dennoch ist eine differenzierte Einzelfallbetrachtung unerlässlich, um dem Kindeswohl gerecht zu werden.

Milena Niezgoda
Rechtsanwältin

Auf einen Blick

Bitte melden Sie sich für alle Veranstaltungen über das Anmeldeformular auf unserer Website www.tusch.info an.

Direkt nach der Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung.

Bei **Online-Veranstaltungen** schicken wir Ihnen am Tag der Veranstaltung eine E-Mail mit dem **Zugangslink für Zoom**.

Bei **Veranstaltungen**, die vor Ort im TuSch stattfinden, erhalten Sie **keine weitere Einladung**.

Weitere Informationen zu unseren Angeboten finden Sie auf unserer Website www.tusch.info

Vielen Dank!

JANUAR

Dienstag 13.01.2026	20.00 Uhr	Online-Vortrag: Rechtliche Fragen bei Trennung und Scheidung
Mittwoch 28.01.2026	10.00 – 11.30 Uhr	Offener Treff
Donnerstag 29.01.2026	20.00 Uhr	Vortrag: Klare Sprache ohne Weichmacher – So kommt meine Botschaft wirklich an

FEBRUAR

Dienstag 03.02.2026	20.00 Uhr	Vortrag: Rechtliche Fragen bei Trennung und Scheidung
Donnerstag 19.02.2026	20.00 Uhr	Vortrag: Raus aus dem Vorwurfskarussell – Gewaltfreie Kommunikation
Mittwoch 25.02.2026	10.00 – 11.30 Uhr	Offener Treff

Auf einen Blick

MÄRZ

Dienstag 03.03.2026	20.00 Uhr	Online-Vortrag: Rechtliche Fragen bei Trennung und Scheidung
Mittwoch 25.03.2026	10.00 – 11.30 Uhr	Offener Treff
Donnerstag 26.03.2026	20.00 Uhr	Vortrag: Richtig versichert – Viel Geld gespart

APRIL

Dienstag 07.04.2026	20.00 Uhr	Vortrag: Rechtliche Fragen bei Trennung und Scheidung
Mittwoch 22.04.2026	10:00 – 11:30 Uhr	Vortrag: Tipps und Hilfen zum beruf- lichen Wiedereinstieg
Mittwoch 29.04.2026	10.00 – 11.30 Uhr	Offener Treff
Donnerstag 30.04.2026	20:00 Uhr	Vortrag: Und wo bleiben die Kinder? Betreuungs- und Umgangs- modelle