

---

## 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

Aktuelle Informationen erhalten Sie auf unserer Website  
[www.tusch.info](http://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 einbezogen 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 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, 05.05.2026 – online Dienstag, 02.06.2026 – im TuSch Dienstag, 07.07.2026 – online Dienstag, 04.08.2026 – 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 <a href="http://www.tusch.info">www.tusch.info</a> an

---

---

## STEUERLICHE AUSWIRKUNGEN BEI TRENNUNG UND SCHEIDUNG

---

Eine Trennung wirft neben den rechtlichen auch eine Vielzahl von steuerlichen Fragen auf:

- Welche Auswirkungen hat die Trennung auf meine Steuerklasse?
- Muss ich der Zusammenveranlagung zustimmen?
- Ist der Unterhalt steuerpflichtig?
- Welche Vor- und Nachteile ergeben sich aus dem sogenannten begrenzten Realsplittung?
- Wie ist die Steuererstattung oder die Steuernachzahlung aufzuteilen?
- Hafte ich für die Steuerschulden meines Partners?
- Wie sind die Kinder steuerlich zu berücksichtigen?

Die Referentin informiert umfassend und kompakt über die steuerlichen Konsequenzen bei Trennung und Scheidung.

---

Termin:	Dienstag, 19.05.2026
Uhrzeit:	20.00 Uhr
Ort:	Im TuSch
Referentin:	Sandra Meier Steuerberaterin
Kosten:	Wir bitten um einen Unkostenbeitrag von 5,- bis 10,- €
Anmeldung:	Bitte melden Sie sich bis 18.05.2026 über <a href="http://www.tusch.info">www.tusch.info</a> an

---

# Vortrag

---

## PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN – WIE WIR HANDLUNGSFÄHIG BLEIBEN

---

Psychische Erkrankungen werden in unserer Gesellschaft immer noch viel zu oft hinter verschlossenen Türen versteckt, weil das veränderte Verhalten der Betroffenen uns anderen Menschen Angst machen kann oder auch die „verrückten“ Handlungsweisen mit Scham besetzt sind.

In diesem Vortrag werden die verschiedenen psychischen Erkrankungen und ihre Symptome, die möglichen Auswirkungen auf das Familiensystem und der Umgang damit beleuchtet.

Neben einer theoretischen Einführung stellen wir Ihnen auch verschiedene Umgangsstrategien und Anlauf- bzw. Beratungsstellen im sozialpsychiatrischen Netzwerk vor.

Die Referentin hat langjährige Erfahrungen im ambulant-psychiatrischen Bereich und im psychiatrischen Krisendienst.

---

Termin:	Donnerstag, 21.05.2026
Uhrzeit:	20.00 Uhr
Ort:	im TuSch
Referentin:	Mathanja Brix, Dipl.-Psychologin, Systemische Paar- und Familientherapeutin, Ergotherapeutin
Kosten:	Wir bitten um einen Unkostenbeitrag von 5,- bis 10,- €
Anmeldung:	Bitte melden Sie sich bis 20.05.2026 über <a href="http://www.tusch.info">www.tusch.info</a> an

---

# Workshop

---

## HILFE, DER WASSERHAHN TROPFT! KLEINE REPARATUREN IM ALLTAG

---

Die Wände könnten frische Farbe vertragen, Türen und Fenster-  
rahmen auch! Der Wasserhahn tropft, die Leitung ist verstopft,  
das Regal müsste befestigt werden, die Lampe aufgehängt.

Kein Problem, wenn das richtige Material und das entspre-  
chende Werkzeug zur Hand sind, wenn wir wissen, welche Dübel  
in welche Wand müssen, welchen Bohrer wir benutzen können,  
welche Streichtechniken angewendet werden können.

In diesem Kurs erlernen Sie unter Anleitung verschiedene hand-  
werkliche Arbeiten und können diese in praktischen Übungen  
ausprobieren.

Werkzeug und Materialien werden gestellt, bitte ältere Klei-  
dung anziehen.

---

Termin:	Samstag, 13.06. 2026
Uhrzeit:	10:00 – 17:00 Uhr
Ort:	im TuSch
Referentin:	Jasmine Szeli Handwerkerin
Kosten:	40,-- € 35,-- € (ermäßigt für Mitfrauen)
Anmeldung:	Bitte melden Sie sich bis 08.06.2026 über <a href="http://www.tusch.info">www.tusch.info</a> an

---

# Wanderung

---

## WANDERUNG NACH DIEßEN AM AMMERSEE

---

Wir fahren mit dem Zug über Weilheim nach Dießen (ca. 1 Std. mit Umsteigen).

Folgende Wanderstrecke ist geplant:

Wir laufen erst durch den Ort und dann leicht bergauf zum Klosterhof und besichtigen das bekannte Marienmünster.

Von dort wandern wir zuerst an einem kleinen Bach entlang, dann auf Feld- und Waldwegen in Richtung Schatzberg, den wir auf einem Burg- und Waldlehrpfad umrunden wollen.

Unterwegs liegt auch das Carl-Orff-Museum, das wir am Hin- oder Rückweg besuchen können.

Für eine Pause bietet sich die Schatzbergalm mit schöner Aussicht an.

Anschließend geht's wieder zurück nach Dießen und zu einem Spaziergang durch den hübschen Ort oder an den See oder in ein Café ...

Je nach Uhrzeit werden wir anschließend einen Zug über Weilheim oder über Geltendorf zurück nach München nehmen.

Die Wanderung ist ganztägig und findet bei jedem Wetter statt, ggf. mit Kürzungen oder Änderungen bei schlechtem Wetter.

Bitte bringen Sie festes Schuhwerk und dem Wetter entsprechende Kleidung mit, nach Bedarf auch Brotzeit und Getränke für unterwegs.

Soweit Fahrtkosten anfallen, werden diese im Rahmen von Gruppentickets übernommen.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

---

Termin: Samstag, 20.06.2026

Treffpunkt: 9.00 Uhr  
München Hauptbahnhof Gleise 27–36  
(Starnberger Flügelbahnhof), beim  
Fahrkartenautomaten vor der  
Information

Anmeldung: Eine Anmeldung ist nicht erforderlich

---

---

## ONLINE-SHOPPING UND VERTRÄGE IM NETZ RISIKEN ERKENNEN, SICHERHEIT STÄRKEN

---

Verträge online abzuschließen ist sehr bequem, jederzeit möglich und inzwischen völlig normal.

Das machen sich auch Betrüger zunutze, zum Beispiel über sogenannte Fake-Shops – gefälschten Internet-Verkaufsplattformen –, die Online-Einkäufer abzocken wollen.

- Wie kann ich Risiken beim Onlinehandel erkennen, worauf sollte ich achten, was sind meine Rechte?
- Was sollte ich bei der Auswahl von Anbietern beachten?
- Welche Vor- und Nachteile bieten Vergleichsportale?
- Kann ich jeden Vertrag widerrufen?
- Wie kann ich kündigen?

Wer gut informiert ist, erkennt Kostenfallen und schließt auch im Internet sicher Verträge ab.

---

Termin:	Donnerstag, 25.06.2026
Uhrzeit:	20.00 Uhr
Ort:	im TuSch
Referentin:	Petra Krämer-Moshous Fachberaterin für Verbraucherrecht Verbraucherzentrale Bayern e.V.
Kosten:	Wir bitten um einen Unkostenbeitrag von 5,-- bis 10,-- €
Anmeldung:	Bitte melden Sie sich bis 24.06.2026 über <a href="http://www.tusch.info">www.tusch.info</a> an

---

---

## DIE REALITÄT: WAS IST, IST!

---

Gibt es Situationen, Umstände oder Menschen in Ihrem Leben, mit denen Sie nicht zufrieden sind, die Sie immer wieder aufregen, unter denen Sie leiden oder vor denen Sie am liebsten flüchten möchten?

Dann kann die Methode „The Work“ von Byron Katie ein Weg sein, manches davon zu lindern oder zu verringern.

Die Methode basiert auf der Erfahrung, dass jedes belastende Gefühl die Folge von einschränkenden, bewertenden oder „negativen“ Gedanken bzw. Überzeugungen ist. Indem diese Gedanken mit hilfreichen Fragen identifiziert und betrachtet werden, können wir Missverständnisse erkennen, verschüttete Anteile entdecken und manchmal auch unsere Perspektive erweitern.

Dieser Abend kann Sie dabei unterstützen,

- besser mit Stress umzugehen,
- Impulse zur Konfliktlösung u. Gestaltungsspielräume zu finden,
- neue Perspektiven auf Probleme zu gewinnen,
- den eigenen Gedanken mit Verständnis zu begegnen,
- mehr Klarheit und Raum für uns zu gewinnen.

Nach einer kurzen Einführung in „The Work“ von Byron Katie werden wir in einem angeleiteten Workshop dies miteinander praktisch ausprobieren und erfahren.

---

Termin:	Donnerstag, 23.07.2026
Uhrzeit:	20.00 Uhr
Ort:	Im TuSch
Referentin:	Lydia Bergida Mediatorin, Coachin, Rechtsanwältin
Kosten:	Wir bitten um einen Unkostenbeitrag von 5,- bis 10,- €
Anmeldung:	Bitte melden Sie sich bis 22.07.2026 über <a href="http://www.tusch.info">www.tusch.info</a> an

---

# Vortrag

---

## STREITET EUCH!

---

Anschreien geht immer. Oder Türenknallen. Oder mit einem leisen Vorwurf auf den Lippen sitzen bleiben und gar nichts mehr reden.

Kein Wunder, dass viele von uns den Streit vermeiden. Schade nur, dass wir so verlernen, hilfreich (!) zu streiten.

Gerade in der Zeit der Trennung und Scheidung, wenn die Rollen neu geklärt werden müssen – weg vom (Liebes)Paar hin zu einer (nur) Eltern-Partnerschaft –, braucht es den Streit, die Auseinandersetzung.

Nur wie? Kurz gesagt so:

Störendes frühzeitig ansprechen. Und die Art und Weise, wie ich etwas sage, hilfreich gestalten.

„Hilfreiches Streiten“ wird an diesem Abend unser Thema sein:

- Welche Voraussetzungen braucht es?
- Was ist ein echter hilfreicher Streit?
- Wann ist welches Tool nützlich?
- Und wie kann ich das selbst einüben, auch wenn die andere Seite nicht mitmacht?

Ein Abend für Eltern, Mütter und/oder Väter, die (neu) streiten lernen wollen. Und weniger Türenknallen.

---

Termin:	Donnerstag, 13.08.2026
Uhrzeit:	20.00 Uhr
Ort:	im TuSch
Referentin:	Elisabeth Weinbuch Dipl.-Sozialpädagogin, Mediatorin, Systemische Familientherapeutin
Kosten:	Wir bitten um einen Unkostenbeitrag von 5,-- bis 10,-- €
Anmeldung:	Bitte melden Sie sich bis 12.08.2026 über <a href="http://www.tusch.info">www.tusch.info</a> an

---

# 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, 27.05.2026 Mittwoch, 24.06.2026 Mittwoch, 29.07.2026 Mittwoch, 12.08.2026
Uhrzeit:	10.00 – 11.30 Uhr
Ort:	Im TuSch
Kosten:	Wir bitten um einen Unkostenbeitrag von 3,-- bis 5,-- €
Anmeldung:	Ist nicht erforderlich

---

---

## ICH VERLASSE DICH, WEIL ICH LEBEN WILL

---

von Sissel Gran

2025 Verlag Herder GmbH

Das 2025 erschienene Buch der Psychologin und Autorin mehrerer Bestseller sowie bekanntester Paartherapeutin Norwegens Sissel Gran verdient Beachtung, weshalb ich es Ihnen, liebe Frauen, heute vorstellen möchte.

Es lässt die Menschen zu Wort kommen, die verlassen haben und die häufig mit Schuldgefühlen zurückbleiben (nicht wie in der Regel in der Fachliteratur die, die verlassen wurden).

Selten nehmen wir die Perspektive des Menschen ein, der verlässt, sondern meist die jener, die zurückbleiben. Jedoch leiden auch die Personen, die die Trennung aussprechen und gehen. Ehe sie diesen Schritt wagen, sind oft schmerzvolle Jahre vergangen, in denen emotionale Bedürfnisse missachtet wurden und alle Versuche scheitern mussten, eine bessere Verbindung zum Partner (wieder-)herzustellen.

In diesem Buch kommen die Aufbrechenden zu Wort und erzählen, warum sie gegangen sind. Sich zu trennen, ist ein mutiger Schritt, der oftmals resultiert, um ein absterbendes Ich zu retten nach meist vielen Jahren und Jahrzehnten der Einsamkeit.

Gegliedert ist das Buch in 13 Kapitel (u.a. mit den Titeln: „Die Stimme der Ausbrechenden“, „Liebe ist ein emotionales Band“, „Der Knackpunkt“, „Das Beziehungstrauma“, „Ausweichen – die größte Sünde?“, „Kinder und Trennungen – ein schmerzhaftes Thema“, „Grabpflege“), in denen die Autorin zahlreiche Betroffene zu Wort kommen lässt. Dies ermöglicht ein abwechslungsreiches Hineinversetzen, Mitfühlen und vielleicht sogar „Wiedererkennen“ vertrauter Dynamiken und Empfindungen.

Ein Buch, das sich lohnt zu lesen und sich jederzeit quer- und ausschnittsweise durchblättern lässt.

Sonja Martin

---

## GELTENDMACHUNG VON RÜCKSTÄNDIGEM UNTERHALT

---

Nach einer Trennung oder Scheidung kann es vorkommen, dass Unterhaltszahlungen nicht regelmäßig oder schlicht gar nicht erfolgen. Rückständiger Unterhalt bezeichnet dabei Beträge, die der andere Partner bisher nicht gezahlt hat, obwohl eine Unterhaltspflicht bestand – sei es für den Trennungunterhalt, den nachehelichen Unterhalt oder den Kindesunterhalt. Auch wenn dies zunächst belastend erscheint, können diese Ansprüche rechtlich durchgesetzt werden.

Damit rückständiger Unterhalt geltend gemacht werden kann, müssen bestimmte Voraussetzungen erfüllt sein. Zunächst muss eine Unterhaltspflicht bestehen, die sich aus einem Gerichtsbeschluss, einer notariellen Vereinbarung oder dem Gesetz selbst ergeben kann. Außerdem muss der Unterhalt fällig sein, das heißt, er hätte zum vereinbarten Zeitpunkt gezahlt werden müssen. Kommt der Unterhaltsverpflichtete seiner Zahlungsverpflichtung nicht nach, gerät er automatisch in Verzug, was es der unterhaltsberechtigten Person erleichtert, nicht nur die ausstehenden Zahlungen, sondern gegebenenfalls auch Verzugszinsen geltend zu machen.

Nach § 1613 Absatz 1 BGB besteht grundsätzlich ein Anspruch auf Unterhalt für die Vergangenheit.

Die unterhaltsberechtigte Person muss dabei aktiv werden und geeignete Maßnahmen ergreifen. Dazu gehört zunächst eine schriftliche Aufforderung an den Unterhaltsverpflichteten, in der dieser zur Auskunft über seine Einkommens- und Vermögensverhältnisse aufgefordert wird.

Eine weitere Möglichkeit ist eine Mahnung zur Zahlung des Unterhalts mit klarer Fristsetzung. Bleiben diese Schritte erfolglos, kann ein Unterhaltsverfahren beim zuständigen Familiengericht eingeleitet werden.

Je nachdem, welche Maßnahme ergriffen wird, kann sich der Zeitpunkt ändern, ab dem rückständiger Unterhalt geltend gemacht werden kann. Grundsätzlich beginnt der Anspruch immer ab dem ersten Tag des Monats, für den der Unterhalt fällig war; für frühere Zeiträume besteht in der Regel kein Anspruch.

Oft genügt eine gut dokumentierte Aufforderung, um Zahlungen wieder in Gang zu setzen. Bleibt dies ohne Erfolg, können Anwältinnen oder Anwälte die Rückstände berechnen und die Ansprüche gerichtlich durchsetzen. Das Familiengericht kann Unterhaltszahlungen verbindlich festsetzen und bei fortgesetztem Zahlungsverzug Zwangsmaßnahmen wie Lohnabtretung oder Pfändung anordnen. In besonders schweren Fällen kann sogar eine strafrechtliche Verantwortung wegen Verletzung der Unterhaltspflicht in Betracht kommen.

Rückständiger Unterhalt ist somit kein aussichtsloses Problem. Wer die eigenen Rechte kennt und bei Bedarf rechtliche Unterstützung in Anspruch nimmt, kann offene Unterhaltsansprüche durchsetzen und die finanzielle Absicherung nach Trennung oder Scheidung sichern.

# Auf einen Blick

Bitte melden Sie sich für alle Veranstaltungen über das Anmeldeformular auf unserer Website [www.tusch.info](http://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](http://www.tusch.info)

Vielen Dank!

---

## MAI

---

Dienstag 05.05.2026	20.00 Uhr	Online-Vortrag: Rechtliche Fragen bei Trennung und Scheidung
Dienstag 19.05.2026	20 Uhr	Vortrag: Steuerliche Auswirkung bei Trennung und Scheidung
Donnerstag 21.05.2026	20 Uhr	Vortrag: Psychische Erkrankungen – Wie wir handlungsfähig bleiben
Mittwoch 27.05.2026	10.00 – 11.30 Uhr	Offener Treff

---

## JUNI

---

Dienstag 02.06.2026	20.00 Uhr	Vortrag: Rechtliche Fragen bei Trennung und Scheidung
Samstag 13.06.2026	10.00 – 17.00 Uhr	Workshop: Hilfe, der Wasserhahn tropft! Kleine Reparaturen im Alltag
Samstag 20.06.2026	9.00 Uhr (ganztägig)	Wanderung nach Dießen am Ammersee
Mittwoch 24.06.2026	10.00 – 11.30 Uhr	Offener Treff
Donnerstag 25.06.2026	20.00 Uhr	Vortrag: Online-Shopping und Verträge im Netz – Risiken erkennen

# Auf einen Blick

---

## JULI

---

Dienstag 07.07.2026	20.00 Uhr	Online-Vortrag: Rechtliche Fragen bei Trennung und Scheidung
Donnerstag 23.07.2026	20.00 Uhr	Vortrag: Die Realität: Was ist, ist!
Mittwoch 29.07.2026	10.00 – 11.30 Uhr	Offener Treff

---

## AUGUST

---

Dienstag 04.08.2026	20.00 Uhr	Vortrag: Rechtliche Fragen bei Trennung und Scheidung
Mittwoch 12.08.2026	10.00 – 11.30 Uhr	Offener Treff
Donnerstag 13.08.2026	20.00 Uhr	Vortrag: Streitet euch

---

**TuSch hat vom 31.08. – 11.09.2026  
geschlossen**

---