

# Beratungs- und Anlaufstellen

## Agentur für Arbeit

Besucheradresse  
Mülheimer Str. 36, 46045 Oberhausen  
Telefon: 0800 4 5555 00

## Caritas Sozialberatung

Westfälische Str. 6, 46117 Oberhausen  
Telefon: 0208 940 420  
E-Mail: hilfe@caritas-oberhausen.de

## Evangelische Beratungsstelle Oberhausen

Erziehungs-, Partnerschafts- u. Lebensberatung  
Grenzstraße 73 c, 46045 Oberhausen  
Telefon: 0208 8500 87  
E-Mail: evangelische.beratungsstelle@kirche-oberhausen.de

## Frauenberatungsstelle Oberhausen

Helmholtzstraße 48, 46045 Oberhausen  
Telefon: 0208 20 97 07  
E-Mail: info@fbst-ob.de  
www.frauenhelfenfrauen-oberhausen.de

## Frauenhaus Oberhausen

Telefon: 0208 - 804512  
E-Mail: info@fhf-ob.de

## Jobcenter

Marktstraße 31, 46045 Oberhausen  
Telefon: 0208 62134-567

## ProFamilia

Bismarckstraße 3, 46047 Oberhausen  
Telefon: 0208 86 77 71  
Email: oberhausen@profamilia.de

## Schulpsychologische Beratungsstelle

Gewerkschaftsstraße 76 - 78, 46045 Oberhausen  
Telefon: 0208 46839205

## Stadt Oberhausen

### Erzieherische Jugendhilfe/Regionalteam

Telefon: 0208 825 9092  
E-Mail: jugendamt@oberhausen.de

## Stadt Oberhausen

### Fachstelle KiBeO

Kindertagesbetreuung: Beratung zur Anmeldung und Vermittlung in Oberhausen  
Essener Straße 57, 46047 Oberhausen  
Telefon: 0208 825-9033  
E-Mail: kindertagesbetreuung@oberhausen.de

## Stadt Oberhausen

### Psychologische Beratungsstelle

Schwarzwaldstr. 25-27, 46119 Oberhausen  
Telefon: 0208 610 590  
E-Mail: psych.beratung@oberhausen.de

## Stadt Oberhausen

### Unterhaltsvorschusskasse

Concordiastr. 30, 46049 Oberhausen  
Telefon: 0208 825 9425

## Verband alleinerziehender Mütter und Väter e.V. Landesverband Nordrhein-Westfalen

Rellinghauser Str. 18, 45128 Essen  
Telefon: 0201 8277470

## Herausgeber

Stadt Oberhausen  
Bereich Chancengleichheit  
Schwartzstr. 73  
46045 Oberhausen  
chancengleichheit@oberhausen.de

# Trennung und Scheidung

*Was ist zu tun?*

*Was muss ich wissen?*



Bereich  
**CHANCENGLEICHHEIT**  
Stadt Oberhausen

## Vorwort

Die Trennung von dem/der Partner\*in ist in der Regel eine hohe emotionale Belastung und verändert das Alltagsleben enorm. Darüber hinaus gibt es viele Dinge, die umgehend zu regeln und zu klären sind. Sind zusätzlich auch Kinder von der Trennung / Scheidung betroffen, gilt es weitere Dinge abzusprechen und zu bedenken.

Es gibt sehr viele Beratungsstellen, die sich mit dem Thema Trennung auseinandersetzen. Eine Auflistung potenzieller Beratungsmöglichkeiten befindet sich auf der Rückseite des Flyers.

Diese Angebote können sowohl **bevor** es zu einer Trennung kommt, in Anspruch genommen werden, als auch **danach**, wenn es bereits zu einer Trennung gekommen ist. Diese können dabei helfen, Entscheidungen zu treffen und die ersten Schritte gemeinsam zu gehen. Die Beratung erfolgt in der Regel kostenlos.

Für weitere Informationen zu Anlaufstellen in Oberhausen nutzen Sie auch gerne den Wegweiser für Alleinerziehende, der vom Bereich Chancengleichheit erstellt wurde.



## Was ist zu tun?

### Mediation als Unterstützungsmöglichkeit

Die Mediation ist ein Prozess zur Erarbeitung einer gemeinsamen Strategie zur Konfliktlösung. Das Besondere dabei ist, dass es eine neutrale Person gibt, einen zertifizierten Mediator oder eine zertifizierte Mediatorin, welche das Gespräch leitet und an einer konstruktiven Lösung mitarbeitet. Ziel ist es, zu einem Ergebnis zu kommen, welches den Bedürfnissen und Wünschen beider Partner bestmöglich gerecht wird. Nach einer erfolgreichen Schlichtung werden die gemeinsamen Vereinbarungen in einem, ggf. notariellen, Vertrag festgehalten.

### Anwaltliche Hilfe

Ein Anwalt/ eine Anwältin sollte immer dann eingeschaltet werden, wenn sich die Parteien uneinig bezüglich der zutreffenden Regelungen sind.

### Eltern haben eine große Verantwortung

Eltern tragen in der Zeit der Trennung eine zusätzliche Verantwortung ihren Kindern gegenüber. Für diese ist die Situation oftmals noch schwieriger als für die Eltern, denn häufig geben sie sich selbst die Schuld für die Trennung. Empfehlenswert ist hier die Kontaktaufnahme zu den **Regionalteams**. Hier können alle Fragen zum Umgangs- und Sorgerecht, als auch die Wohnverhältnisse und Unterhaltszahlungen geklärt werden.

## Was sollte ich wissen?

### Wichtige Unterlagen und Dokumente

Zugang zu privaten Unterlagen und Dokumenten zu haben ist in jeder Lebenslage von Bedeutung. Im besten Fall sollten bereits vor der Trennung die wichtigsten Unterlagen kopiert und gesichert werden. Wichtig ist nicht nur die Sicherung eigener persönlicher Dokumente, sondern auch die des Partners / der Partnerin sollten sicherheitshalber kopiert oder abfotografiert werden. So ist es möglich, sich einen Überblick über die Vermögensverhältnisse zu verschaffen und sicherzustellen, dass die Unterlagen, die für die Trennung relevant werden können, nicht verloren gehen.

### Zu den wichtigsten Unterlagen gehören:

Personalausweis, Reisepass, Geburtsurkunden der Kinder, Eheurkunde, Sparkonten, Wertpapierauszüge, Versicherungsunterlagen, die letzten 12 Gehaltsbescheinigungen / Kontoauszüge, Mietvertrag, Nachweise zu Sachwerten, Bausparvertrag, Kreditkartenabrechnung, letzter Steuerbescheid, bei Selbstständigen und Freiberuflern die letzten 3 Jahresabschlüsse und Bilanzen, usw.

### Haushaltgegenstände

Besonders wichtig und meist problematischer ist die Aufteilung von gemeinsam angeschafften Haushaltsgegenständen. Die Aufteilung sollte möglichst zügig und möglichst gerecht stattfinden.