



STARK

Streit und Trennung meistern
Alltagshilfe, Rat & Konfliktlösung

STARK

Streit und Trennung meistern: Alltagshilfe, Rat und Konfliktlösung

online
ab Oktober
2022

**Eine Online-Plattform
für Paare in der Krise
und für Trennungsfamilien**

www.stark-familie.info



Eine Kooperation von:



Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend



Wie wäre es mit
STARKer Unterstützung?



Figurenzeichnungen:
Henning Christiansen

Was ist STARK?

STARK ist eine fachübergreifende Online-Plattform, die Eltern sowie Kinder und Jugendliche, umfassend und interaktiv bei der Bewältigung von Beziehungsproblemen und Trennungssituationen unterstützt. Paare in der Krise und Trennungsfamilien erhalten hier fachlich fundierte Informationen zu allen relevanten Themen, die eine Trennung betreffen. Das Ziel der Webseite ist es, gesammelt auf einer Online-Plattform ein möglichst umfassendes und breit angelegtes Informations- und Beratungsangebot bereitzustellen.

STARKe Themen

Bei der Entwicklung des STARK-Angebots wurde besonderes Augenmerk auf ein nutzerfreundliches, abwechslungsreiches und interaktives Design gelegt. Eine variantenreiche Bebilderung, kurze Textpassagen, Videos und Audios sprechen die Nutzenden inklusiv, zugewandt und nutzerfreundlich an.

Darüber hinaus fördern psychoedukative Elemente und praktische Übungen Lösungs- und Kommunikationskompetenzen in Krisen- und Trennungssituationen. Online-Trainings-einheiten für Paare und spielerische Übungen für Kinder vermitteln Bewältigungsstrategien und unterstützen so die Kompetenz zur Selbsthilfe.

STARK informiert & unterstützt

- ✔ In Konfliktsituationen und Beziehungsproblemen in der Partnerschaft
- ✔ Zu juristischen und ökonomischen Fragen sowie psychologische Themen rund um die Trennung
- ✔ Bei vielen spezifischen Themen bei der Trennung mit Kindern
- ✔ Bei Fragen und Unterstützungsbedarfen der Kinder getrennter Eltern

“
Wohin mit
meiner Wut?”

“
Haben wir noch
eine Chance?”

“
Wer bekommt
das Sorgerecht?”

“
Wie sagen wir es
den Kindern?”



“
Können wir uns eine
Scheidung leisten?”

Zielgruppen von STARK

Die STARK-Webseite richtet sich an:

- **Paare mit Partnerschaftsproblemen**, die sich mit ihrer Partnerschaft beschäftigen wollen (Bereich: Erste Hilfe für Paare und Eltern in der Krise)
- **Eltern**, die wissen wollen, was **juristisch oder finanziell** bei einer Trennung/Scheidung auf sie zukommt (Bereiche: Eine Trennung rechtlich durchdenken; Eine Trennung ökonomisch durchdenken)
- **Eltern**, die sich Sorgen machen, wie eine **Trennung mit Kindern** gelingen kann (Bereich: Sich fair trennen und gemeinsam weiter erziehen)
- **Kinder und Jugendliche in Trennungsfamilien**, die ihre Situation schwierig finden und sich eine Veränderung wünschen (Bereich für Kinder und Jugendliche: Was hilft, wenn die Eltern sich trennen)

STARKe Inhalte

Im Vordergrund steht dabei durchgängig das Wohl der Kinder. STARK führt in einem modularen Aufbau durch die verschiedenen Themenbereiche:

- ✔ Über eine Landingpage (Webseite mit informativen Inhalten zu den genannten Themenbereichen) bietet die Online-Plattform den einzelnen Zielgruppen Zugang zu Informationen und Online-Trainings.
- ✔ Für Eltern werden in vier Modulen digitale Angebote konzipiert, die Eltern in unterschiedlichen Phasen in der Krise, während, und nach einer Trennung ansprechen.
- ✔ Darüber hinaus soll Modul 5 auch betroffenen älteren Kindern und Jugendlichen selbst eine Orientierungshilfe bieten sowie deren Bewältigung einer Trennung ihrer Eltern unterstützen.

Die STARK-Themenmodule

Wenn das gemeinsame Fundament bröckelt:

Erste Hilfe für Paare in der Krise

Viele Paare erleben Zeiten, in denen die Partnerschaft belastet ist oder sogar in Frage gestellt wird. In diesem Bereich werden Informationen zu Partnerschaftskrisen vermittelt. Schwerpunkte liegen auf Kommunikationsfertigkeiten sowie der Selbst- und Beziehungsfürsorge, um die unmittelbaren Auswirkungen einer Krise abzufedern, unproduktive Konflikte zu verringern und Paare zu befähigen, Möglichkeiten einer Problemlösung und Versöhnung auszuloten. Auch die Bedürfnisse der Kinder eines Elternpaares in der Krise werden thematisiert.



Eine Trennung rechtlich durchdenken

Eine Trennung hat erhebliche rechtliche Folgen, die sich sowohl auf die Eltern-Kind-Beziehung auswirken können als auch wirtschaftliche Konsequenzen nach sich ziehen: So kann beispielsweise die Ausgestaltung der elterlichen Sorge nach der Trennung oder der Umfang des Umgangs die Beziehung zum Kind nachhaltig prägen. Die Wahl des Betreuungsmodells kann sich z. B. auf die Höhe des Kindesunterhalts oder auf staatliche Leistungen auswirken. Damit Eltern informierte Entscheidungen treffen können, werden alle wichtigen rechtlichen Fragen rund um die Trennung beantwortet.



Eine Trennung ökonomisch durchdenken

Eine Trennung hat in der Regel für beide Eltern und mitbetroffene Kinder ungünstige finanzielle Folgen. Allerdings variieren diese Folgen je nach Erwerbsbeteiligung der Eltern, ihrem Betreuungsarrangement für die Kinder und weiteren Faktoren. Dieser Bereich soll helfen, die finanziellen Folgen einer Trennung abzuschätzen und informierte Entscheidungen über die Arbeitsteilung treffen zu können.



Sich fair trennen und weiter gemeinsam erziehen

Nicht nur in der Übergangssituation einer Trennung, sondern oft auch im weiteren Verlauf der Familienentwicklung stellen sich viele Fragen zur Trennungsverarbeitung und persönlichen Neuorientierung, der Kooperation in der Elternverantwortung und in der Fürsorge für das Wohlergehen der Kinder. In diesem Bereich wird sowohl die Gestaltung von Umgangs- und Betreuungssituationen thematisiert als auch die Frage, wie Kinder im Umgang mit einer Trennung ihrer Eltern unterstützt werden können.



Für Kinder und Jugendliche: Was hilft, wenn die Eltern sich trennen

Zusätzlich gibt es einen Bereich, der sich direkt an betroffene Kinder ab 11 Jahren und Jugendliche richtet. Er soll ihnen z. B. mit Informationen zu typischen Belastungen bei einer Trennung der Eltern und zu positiven Lösungsmöglichkeiten eine Orientierungshilfe bieten. Damit wird die Trennungsbewältigung von Kindern nicht nur indirekt über die Eltern, sondern auch in der direkten Ansprache der Kinder und Jugendlichen unterstützt.





STARKe Vorteile

Die wichtigsten Vorteile der STARK-Plattform auf einen Blick:

- + Leichter und kostenfreier Zugang für alle
- + Übersichtliche und anschauliche Bereitstellung für die Themen Beziehungskrise und Trennung besonders relevanter Informationen auf einer Webseite
- + Verzahnung des dargebotenen Wissens durch eng abgestimmte Zusammenarbeit verschiedener Fachexpertinnen und -experten
- + Präventive Unterstützung für Eltern in der Ambivalenz- und Trennungsphase
- + Familie ist bunt – Diversität und Inklusivität in der Ansprache und Repräsentation von Familien
- + Fokus auf das Wohl der Kinder in Trennungssituationen u.a. durch den expliziten Kinder- und Jugendbereich
- + Nutzerfreundlichkeit durch abwechslungsreiches, interaktives und multi-mediales Design
- + Vertiefung und praktische Einübung des Wissens durch methodisch vielseitige Online-Interventionen in geschütztem Trainingsbereich
- + Hohe Qualität durch wissenschaftliche Expertise und Non-Profit-Bedingungen



Wer steht hinter STARK?

Die Erstellung der Webseite wird vom Bundesministerium für Familien, Senioren, Frauen und Jugend gefördert. Die Inhalte wurden im Rahmen einer Kooperation von Fachexpertinnen und Fachexperten aus den Bereichen Familienrecht, Ökonomie, Psychologie und Pädagogik unter der Leitung der Ludwig-Maximilians-Universität (LMU) entwickelt. Beteiligt daran waren die folgenden Einrichtungen:



Ludwig-Maximilians-Universität
Prof. Dr. Sabine Walper,
Prof. Dr. Bernhard Schmidt-Hertha



Deutsches Jugendinstitut München
Dr. Christina Boll,
Prof. Dr. Heinz Kindler



Universitätsklinikum Ulm
Prof. Dr. Miriam Rassenhofer,
Prof. Dr. Jörg Fegert



Universität Ulm
Prof. Dr. Harald Baumeister,
Dr. Eva-Maria Messner



UNIVERSITÄTS
KLINIKUM
HEIDELBERG

Universitätsklinikum Heidelberg
Prof. Dr. Beate Ditzen,
Dr. Melanie Fischer



Georg-August-Universität
Göttingen
Prof. Dr. Eva Schumann

Nachhaltigkeit

Das Projekt wird kontinuierlich durch Begleitforschung und Evaluation gerahmt. Die angestrebte Nachhaltigkeit des Angebots soll sowohl auf technischer Seite durch ein längerfristiges Hosting der Website gewährleistet werden als auch durch eine Anbindung an bestehende Beratungsangebote und -institutionen.

Kontakt

STARK – Streit und Trennung meistern:

Alltagshilfe, Rat und Konfliktlösung

✉ kontakt@stark-familie.info

🌐 www.stark-familie.info oder 🌐 www.trennung-meistern.de

Gefördert vom:



www.stark-familie.info

