



# STARK

Streit und Trennung meistern  
Alltagshilfe, Rat & Konfliktlösung

[www.stark-familie.info](http://www.stark-familie.info)

Streit und Trennung meistern: Alltagshilfe, Rat und Konfliktlösung

## Das Online-Training STARK für Kinder und Jugendliche aus Trennungsfamilien

**Was hilft, wenn die Eltern sich trennen? Infos, Tipps und Tricks für Kinder und Jugendliche aus Trennungsfamilien**

📅 erstellt am 11.01.24



### Was erwartet Sie auf dieser Seite?

Hier erhalten Sie Informationen zu den folgenden Themen:

- › Welche Informationen werden im Online-Training vermittelt?
- › Wie werden die Informationen im Online-Training vermittelt?
- › Wie läuft das Online-Training ab?
- › Was ist das Ziel der Pilotstudie? Welche Ziele verfolgen wir mit diesem Projekt?





## Welche Informationen werden im Online-Training vermittelt?

### Hier finden Sie Informationen zum Aufbau des Online-Trainings.

Im Rahmen des Forschungsprojektes STARK (Streit und Trennung meistern, Alltagshilfe, Rat & Konfliktlösung) haben wir ein Online-Training für Kinder und Jugendliche im Alter von 11 bis 17 Jahren entwickelt, die Hilfe im Umgang mit der Trennungssituation ihrer Eltern benötigen.

Unser Online-Training ist in zwei inhaltliche Bereiche untergliedert. Im **STARKen Wissen** finden die betroffenen Kinder und Jugendlichen Informationen zu den Themen Trennung und Scheidung, zu ihren eigenen Rechten und wie es nach der Trennung der Eltern weiter gehen kann. Im **STARKen Handeln** erhalten die Kinder und Jugendlichen zusätzlich Tipps und Tricks zum Umgang mit typischen Belastungen bei einer Trennung der Eltern, zur Konfliktlösung und zu den Möglichkeiten sich selbst zu beteiligen (z.B. durch die Äußerung eigener Wünsche und Bedürfnisse). Dies soll die Partizipationsfähigkeit steigern und die Emotionsregulation verbessern. In der folgenden Abbildung 1 haben wir Ihnen die Inhalte auf einen Blick dargestellt.

 <b>STARKes Wissen</b>	 <b>STARKes Handeln</b>
<b>Was ist eine Trennung und welche Folgen hat sie für mich?</b> 1 Was ist eine Trennung und Scheidung? 2 Welche Folgen kann die Trennung für Dich haben?	<b>Das Gefühlschaos</b> 1 Was sind Gefühle und warum sind sie so wichtig? 2 Welche Gefühle können bei der Trennung der Eltern vorkommen? 3 Wie kannst Du mit einem Gefühlschaos umgehen?
<b>„Wir trennen uns!“ – Wieso? Weshalb? Warum?</b> 1 Was sind Gründe für eine Trennung? 2 Was ist eigentlich Stress?	<b>Der Streitkompass</b> 1 Was ist eigentlich Streit? 2 Streit – was tun? 3 Wie lassen sich Probleme lösen?
<b>Du hast Rechte – aber kennst Du sie auch?</b> 1 Welche wichtigen Kinderrechte solltest Du kennen? 2 Welche rechtlichen Begriffe solltest Du kennen?	<b>Dein Wunschkonzert</b> 1 Was sind eigentlich Bedürfnisse? 2 Wie kannst Du Deine Wünsche äußern?
<b>Getrennte Wege der Eltern – wie geht's weiter?</b> 1 Wie geht es mit meiner Familie weiter? 2 Trotz Trennung klarkommen? 3 Wie geht es anderen Kindern und Jugendlichen?	<b>Was macht mich STARK?</b> 1 Wie kannst Du STARK auf die Zukunft blicken? 2 Was kannst Du mitnehmen?

Abbildung 1. Themenübersicht des Online-Trainings „STARK: Was hilft, wenn die Eltern sich trennen“.



Während des Online-Trainings wechseln sich die Trainingseinheiten des STARKen Wissens und des STARKen Handelns ab. Dies soll die Abwechslung zwischen psychoedukativen Elementen und passenden Handlungsansätzen ermöglichen. In drei zusätzlichen Bereichen erhalten die Kinder und Jugendlichen ergänzende Informationen zu folgenden Themen: Familiengericht & beteiligte Personen, Schutzrechte vor Gewalt, psychosoziales Hilfesystem. Begleitend werden die Kinder und Jugendlichen in verschiedene Arten von Tagebüchern (Stimmungstagebuch, Dankbarkeitstagebuch und Stärkentagebuch) eingeführt. Das Online-Training soll somit Kinder und Jugendliche aus Trennungsfamilien bei der Bewältigung ihrer alltäglichen Herausforderungen unterstützen und erste Antworten auf ihre Fragen geben. Sie werden dabei von einem persönlichen eCoach begleitet. Der eCoach ist eine Person mit psychologischer Erfahrung. Wenn das Kind eine Trainingseinheit beendet hat, wird ein eCoach die Einträge des Kindes in das Online-Training zeitnah lesen und auf das Geschriebene ein kurzes Feedback geben. Der eCoach soll das Kind motivieren am Online-Training regelmäßig teilzunehmen und steht für Fragen über eine Chatfunktion zur Verfügung. Der eCoach leistet dabei keine persönliche zusätzliche Beratung oder Therapie. In der folgenden Übersichtsgrafik 2 werden die Elemente des Online-Trainings vorgestellt.

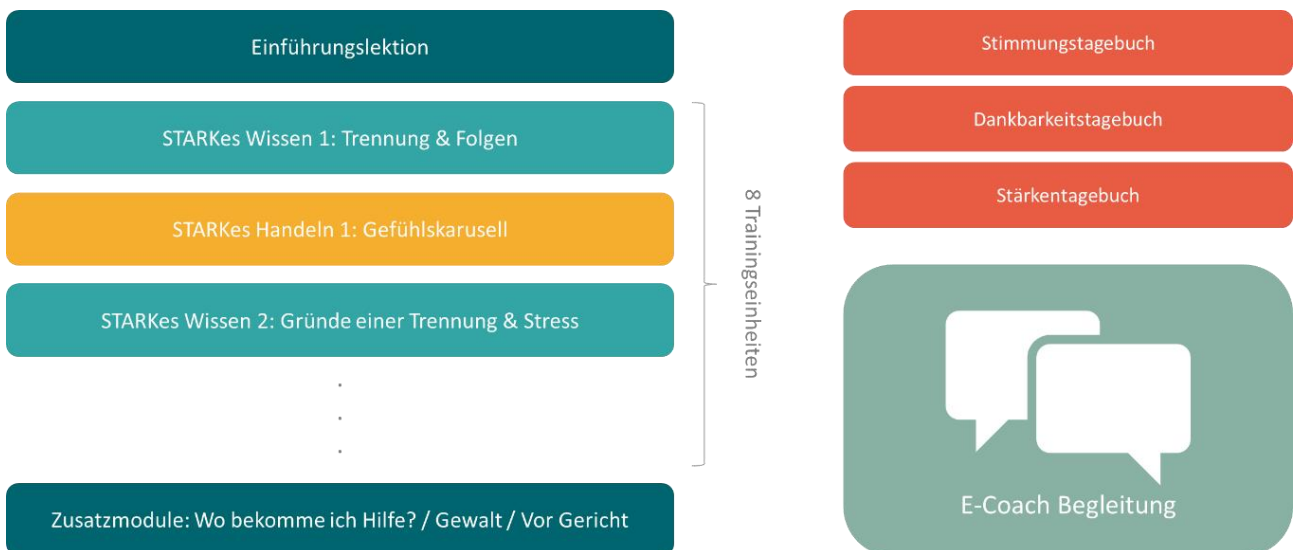


Abbildung 2. Elemente des Online-Trainings „STARK: Was hilft, wenn Eltern sich trennen“.



# STARK

Streit und Trennung meistern  
Alltagshilfe, Rat & Konfliktlösung

[www.stark-familie.info](http://www.stark-familie.info)

Streit und Trennung meistern: Alltagshilfe, Rat und Konfliktlösung

---

## Wie werden die Informationen im Online-Training vermittelt?

### Hier finden Sie Informationen zu den didaktischen Methoden des Online-Trainings.

In unserer partizipativen Begleitforschung haben wir aktiv betroffene Kinder und Jugendliche in die Entwicklung unseres Online-Trainings miteinbezogen. Dies ermöglichte uns die Anpassung der didaktischen Methoden an die Wünsche der späteren Zielgruppe.

Ziele der didaktischen Methoden sind die Vermittlung von Informationen (v.a. über Videos/Podcast), die Anleitung zur Reflexion eigener Erfahrungen und der Transfer der Inhalte in den Alltag durch gezielte Übungen. Zur Umsetzung dieser Informationsvermittlung und zur Erhöhung des Anreizes, das Online-Training zu durchlaufen, wählten wir eine hohe und abwechslungsreiche Methodenvielfalt. Es befinden sich im Online-Training zum Beispiel eine Vielfalt von Peer-to-Peer Elementen. Hierzu zählen Zitate aus unseren Interviews mit Betroffenen, Podcasts / Erklärvideos mit Erfahrungsberichten, Videos mit zwei fiktiven Figuren (Anna und Liam), welche durch das Online-Training führen und von eigenen Erfahrungen berichten (angelehnt an die Interviews) sowie Pinnwände zum anonymen Austausch von Botschaften mit anderen Kindern / Jugendlichen. Die Informationen werden dabei in kompakter, alltagsnaher und kostenfreier Form zur Verfügung gestellt. Ein Beispiel unserer Methoden finden Sie in den beigefügten PDFs zum Download.

## Wie läuft das Online-Training ab?

### Hier finden Sie Informationen zum Ablauf des Online-Trainings.

Die acht Trainingseinheiten verfolgen immer denselben Ablauf. Je nach Länge der Trainingseinheit (zwei oder drei Unterthemen) variiert die Bearbeitungsdauer zwischen 30-60 Minuten. Empfohlen wird die Bearbeitung einer Trainingseinheit pro Woche. Zwischen der Bearbeitung der jeweiligen Trainingseinheiten werden Übungen (Wochenchallenges) für den Alltag angeboten. Das Online-Training beginnt immer mit der Vorstellung des aktuellen Themas und der Stimmungsabfrage. Anschließend sollen sich die Kinder und Jugendlichen ein informatives Video ansehen, welches das Unterthema genauer vorstellt. In der nachfolgenden Reflexion „Wie ist das bei dir?“ werden die Kinder und Jugendlichen durch Fragen angeregt, sich mit dem vorgestellten Thema genauer zu befassen. Wenn sie die Fragen schriftlich beantworten, kann der eCoach auf das Geschriebene reagieren und bei der Einordnung helfen. Abschließend erhalten die Kinder und Jugendlichen die Möglichkeit das neu erworbene Wissen einzuüben (z.B. mithilfe von Handlungsleitfäden) oder zu vertiefen (z.B. mithilfe eines Quiz). Zwischen den jeweiligen Unterthemen erfolgt der Vorschlag an die Teilnehmenden, eine kurze Pause zu machen. Hierzu werden Anregungen gegeben, z.B. in Form von Achtsamkeits- und Körperübungen. Nach der Bearbeitung der Inhalte werden spezifische Question-Snacks (besondere Fragen zum Thema) mit hilfreichen kurzen Antworten zur individuellen Bearbeitung dargeboten. Das Online-Training schließt mit einem zusammenfassenden Handout, einer möglichen Wochenchallenge und dem Ausblick auf das nächste Thema. Ein Beispiel für die Ausarbeitung einer Einheit finden Sie in den beigefügten PDFs zum Download.





# STARK

Streit und Trennung meistern  
Alltagshilfe, Rat & Konfliktlösung

[www.stark-familie.info](http://www.stark-familie.info)

Streit und Trennung meistern: Alltagshilfe, Rat und Konfliktlösung

---

## Was ist das Ziel der Pilotstudie? Welche Ziele verfolgen wir mit diesem Projekt?

### Hier finden Sie Informationen zum Ablauf der aktuellen Begleitforschung.

Ziel der Pilotstudie ist die Untersuchung der Machbarkeit und Umsetzung des Online-Trainings im Feld. Hierzu wird das Feedback der Proband:innen nach jeder Trainingseinheit eingeholt. Durch die zusätzliche Erhebung verschiedener Parameter (Wissenstest, Erhebung der Partizipationsfähigkeit, Erfassung von psychischer Belastung, Selbstwirksamkeitserwartung, Emotionsregulation) vor und nach der Bearbeitung des Online-Trainings sollen sich erste Hinweise auf die Effekte der Intervention ergeben.

Vor Studienbeginn benötigen wir das Einverständnis zur Datenverarbeitung und Teilnahme. Bei Kindern unter 16 Jahren, muss eine Einwilligung beider Elternteile vorliegen. Bei Jugendlichen ab 16 Jahren wird ausschließlich der Einwilligung des Jugendlichen benötigt. Die Einwilligungsfähigkeit wird ab diesem Alter als gegeben vorausgesetzt. Anschließend erfolgt die Prä-Messung mithilfe von psychologischen Fragebögen. Die Kinder und Jugendlichen erhalten nach Abschluss dieser ersten Messung acht Wochen lang Zugang zu unserem Online-Training. Nach diesem Zeitraum werden sie zur Post-Messung eingeladen. Für die Teilnahme an den beiden Messzeitpunkten erhalten die Proband:innen je eine Aufwandsentschädigung in Form eines 15 Euro Gutscheins.

### Wer kann teilnehmen?

Für unsere Pilotstudie suchen wir folgende Teilnehmende: Kinder und Jugendliche zwischen 11 und 17 Jahren, ...

- deren Eltern sich getrennt haben oder sich derzeit im Trennungsprozess befinden,
- die über ausreichend Deutschkenntnisse verfügen und
- Zugriff auf ein internetfähiges Endgerät haben.

Alle weiteren Informationen zur Teilnahme an unserer Pilotstudie finden Sie im Bereich Kinder und Jugendliche unter dem Reiter Kontaktformular zum Online-Training. Hier finden Sie auch einen übersichtlichen Flyer zu Auslage.

Nach einer angestrebten, umfangreichen wissenschaftlichen Wirksamkeitsuntersuchung (randomisiert kontrollierte Studie) ist das Ziel, das Online-Training ohne Studienzugang von Kindern und Jugendlichen deutschlandweit nutzbar und im Beratungsprozess einsetzbar zu machen.

Damit wir dieses Ziel erreichen können, benötigen wir Ihre Unterstützung, das Online-Training bekannt zu machen. Gerne stehen wir unter unserer Kontaktadresse [stark.kjp@uniklinik-ulm.de](mailto:stark.kjp@uniklinik-ulm.de) für weitere Fragen zur Verfügung.

