

## Was ist STARK?

STARK ist eine Website, die Paare, Eltern sowie Kinder und Jugendliche bei der Bewältigung von Beziehungskrisen, Trennung und Scheidung unterstützt.

## Für wen ist STARK?

- ▶ Paare mit Partnerschaftsproblemen
- ▶ Eltern, die über eine Trennung oder Scheidung nachdenken oder schon getrennt sind
- ▶ Kinder und Jugendliche im Alter von 11 - 17 Jahren in Trennungsfamilien

## Was bietet STARK?

Das Ziel der Webseite STARK ist es, für die Zielgruppen ein breit angelegtes Informations- und Beratungsangebot bereitzustellen. Aufgegriffen werden:

- ✔ Konfliktsituationen und Beziehungsprobleme in der Partnerschaft
- ✔ Rechtliche und finanzielle Fragen sowie psychologische Themen rund um die Trennung
- ✔ Spezifische Themen bei der Trennung mit Kindern
- ✔ Fragen und Unterstützungsbedarfe der Kinder getrennter Eltern

“

Die STARK Online-Plattform hat uns geholfen, während unserer Probleme die Bedürfnisse unseres Kindes nicht aus den Augen zu verlieren.



## Wer steht hinter STARK?

Die Inhalte der Website [www.stark-familie.info](http://www.stark-familie.info) entstanden im Rahmen der Zusammenarbeit von Fachexpertinnen und Fachexperten aus den Bereichen Familienrecht, Ökonomie, Psychologie und Pädagogik. Zusätzlich unterstützt wurde die Umsetzung von einem Fachbeirat.



Ludwig-Maximilians-Universität München



Deutsches Jugendinstitut München



Georg-August-Universität Göttingen



Universitätsklinikum Heidelberg



Universitätsklinikum Ulm



Universität Ulm

### Kontakt:

DJI München, Projekt STARK  
✉ [kontakt@stark-familie.info](mailto:kontakt@stark-familie.info)

Gefördert vom:



Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend



**STARK**  
Streit und Trennung meistern  
Alltagshilfe, Rat & Konfliktlösung

## Streit und Trennung meistern – Alltagshilfe, Rat & Konfliktlösung

Eine Online-Plattform für Paare in der Krise und Trennungsfamilien

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



## Starke Themen auf der Website

Von den fünf Themenbereichen der Website richten sich vier an Paare & Eltern und einer wendet sich an Kinder & Jugendliche in Trennungsfamilien:

- ✓ Erste Hilfe für Paare in der Krise
- ✓ Eine Trennung ökonomisch durchdenken
- ✓ Eine Trennung rechtlich durchdenken
- ✓ Sich fair trennen und weiter gemeinsam erziehen
- ✓ Was hilft, wenn die Eltern sich trennen  
*Für Kinder und Jugendliche*



### Vorteile von STARK

- + Aktuelle Informationen zu den Themen Beziehungskrise und Trennung – **kostenfrei, umfassend, übersichtlich und alltagsnah**
- + **Gesammeltes Wissen** von Expertinnen und Experten aus unterschiedlichen Bereichen
- + Spezieller **Kinder- und Jugendbereich** zur Unterstützung bei der Trennungsbewältigung
- + Videos, Bilder und Texte – abwechslungsreiche, **verständliche Aufbereitung** von komplexen Inhalten durch multimediales Design



## Erste Hilfe für Paare in der Krise



Hochs und Tiefs gehören zu jeder Partnerschaft dazu, genauso wie die eigenen Macken und die des Partners oder der Partnerin. Der Bereich „**Erste Hilfe für Paare in der Krise**“ informiert über Tücken und Potenziale von Partnerschaftskrisen. Eigene Kommunikationsmuster und die des Partners oder der Partnerin werden unter die Lupe genommen. Gehen wir respektvoll miteinander um? Gehe ich wertschätzend mit mir selber um? Sich diese Fragen zu stellen, hilft unproduktive Konflikte zu erkennen und zu vermeiden. Lösbare Probleme können angegangen werden, Versöhnung wird zur Option. Auch die Bedürfnisse der Kinder werden angesprochen.

## Trennung ökonomisch durchdenken



Finanzielle Folgen einer Trennung betreffen meist beide Partner und auch die Kinder. Einfluss darauf haben die Erwerbsbeteiligung der Eltern, die Betreuungssituation der Kinder und weitere Faktoren. Der Bereich „**Trennung ökonomisch durchdenken**“ gibt einen Überblick über die möglichen finanziellen Folgen einer Trennung und hilft, informierte Entscheidungen zu treffen.

## Trennung rechtlich durchdenken



Mit einer Trennung sind viele rechtliche Fragen mit teilweise weitreichenden Folgen verbunden: So kann beispielsweise die Ausgestaltung des Sorge- oder Umgangsrechts die Eltern-Kind-Beziehung stark beeinflussen, aber auch finanzielle Auswirkungen haben. Vieles können Eltern oder Paare im Einvernehmen regeln, manches kann aber nur das Familiengericht entscheiden.

Um informierte Entscheidungen treffen zu können, werden im Bereich „**Eine Trennung rechtlich durchdenken**“ wichtige rechtliche Fragen rund um die Trennung beantwortet.

## Sich fair trennen & weiter gemeinsam erziehen



Nach einer Trennung behalten die allermeisten Eltern das gemeinsame Sorgerecht. Auch falls nicht, gibt es meist Kontakt des Kindes zu dem getrenntlebenden Elternteil. Beide Eltern tragen damit weiterhin gemeinsam die Verantwortung für ihre Kinder. Eltern müssen deshalb miteinander klären, wie sie den Alltag organisieren, zusammenarbeiten und Verantwortung für das Wohlergehen der Kinder übernehmen, selbst wenn sich bestehende Konflikte mit der Trennung nicht aufgelöst haben. Im Bereich „**Sich fair trennen & weiter gemeinsam erziehen**“ wird angesprochen, wie Eltern dies gut bewältigen können, wie sie ihre Kinder im Umgang mit einer Trennung unterstützen können und wie sie mit eigenen Belastungen durch die Trennung umgehen können.

## Was hilft, wenn die Eltern sich trennen



Kinder sind von den Auswirkungen einer Trennung der Eltern mitbetroffen und benötigen in dieser besonderen Lebenssituation Stärkung und Unterstützung. Kinder und Jugendliche ab 11 Jahren erhalten im Bereich „**Was hilft, wenn die Eltern sich trennen**“ Unterstützung bei der Bewältigung der Trennung. Sie finden dort Informationen zu den Themen Trennung & Scheidung, zu ihren eigenen Rechten sowie ihren Möglichkeiten sich zu beteiligen und eigene Wünsche und Bedürfnisse zu äußern. Zudem bekommen sie Tipps und Tricks zum Umgang mit typischen Belastungen bei einer Trennung der Eltern, zu Konfliktlösung und Kommunikation.