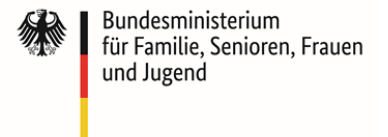


Vorstellung der Online-Hilfe-Plattform



Dr. Monika Uemminghaus, Projektkoordination STARK
bke-Fachtagung, 30. März 2023

Gefördert vom:



Warum gibt es STARK?

- Viele Elternpaare mit problematischer Partnerschaft, die Beratung zu spät in Anspruch nehmen. Nur rund 12% der Elternpaare mit erhöhter Konfliktbelastung und lediglich 10% der Elternpaare mit Beeinträchtigungen des Coparenting nehmen laut Befunden des pairfam-Panels Beratung in Anspruch (Reim, 2021).
- Anhaltend hohe Trennungsraten mit hohen persönlichen, sozialen und wirtschaftlichen Kosten, insbesondere Risiken für die Entwicklung der Kinder
- Zunehmende Bedeutung von Online-Angeboten als niedrigschwelliger Zugang zu Information und Beratung



Erstellung einer integrierten Online-Plattform, die Paare, Eltern, Kinder und Jugendliche bei der Bewältigung von Beziehungskrisen, Trennung und Scheidung unterstützt.

Für wen ist STARK?

- **Paare mit Partnerschaftsproblemen**
- **Eltern** vor, während und nach Trennung / Scheidung
- **Kinder und Jugendliche im Alter von 11- 17 Jahren**
aus Trennungsfamilien

Das Thema Gewalt wird in einigen Modulen gesondert angesprochen.

Die Diversität (interkulturelle Familien, Regenbogenfamilien, Handicap) wird in Text und Bild aufgenommen.

Welche Inhalte bietet STARK?

Informationen zu:

- Konfliktsituationen und Beziehungsproblemen in der Partnerschaft
- Rechtliche Fragen bei Trennung und Scheidung
- Finanzielle Fragen bei Trennung und Scheidung
- Spezifische (psychologische) Fragen bei der Trennung mit Kindern
- Fragen und Unterstützungsbedarfe der Kinder getrennter Eltern



UNIVERSITÄTS
KLINIKUM
HEIDELBERG



GEORG-AUGUST-UNIVERSITÄT
GÖTTINGEN
IN PUBLICA COMMODO
SEIT 1737



Deutsches
Jugendinstitut



Deutsches
Jugendinstitut



UNIVERSITÄTS
KLINIKUM
ulm

Welche Tools bietet STARK?

- Bilder
- Cartoons
- Videos & Audios
- PDFs zum Download
- Test mit Auswertungs-PDF
- Einkommensrechner
- Folgt: Unterhaltsrechner
- Demnächst: Trainingsbereich

Vorteile der Webseite

- Aktuelle Informationen rund um Beziehungskrisen und Trennung: **kostenfrei, umfassend, übersichtlich und alltagsnah**
- **Gesammeltes Wissen** von Fachexpertinnen und Fachexperten auf einer Webseite
- Niedrigschwellige **präventive Unterstützungsmöglichkeit** bevor Konflikte eskalieren
- Eigener **Kinder- und Jugendbereich** zur Unterstützung bei der Trennungsbewältigung
- **Abwechslungsreiche, verständliche Aufbereitung** von komplexen Inhalten durch multimediales Design

STARK für Beratung

- STARK soll zum einen den Weg zum aktiven Aufsuchen der Beratungsstellen ebnen (Bereich: Anlaufstellen und Hilfen)
- Zum anderen ist STARK als Unterstützung der Arbeit der Beraterinnen und Berater gedacht (Informationsseiten können als Vertiefung empfohlen bzw. gemeinsam angesehen werden)

Vorteile von STARK in der Beratungspraxis

- **Mögliche Überbrückung von Wartezeiten** vor Beginn einer Beratung
- **Ergänzende Themen können in der Beratung** geklärt werden (z.B. Informationsfragen zu rechtlichen und ökonomischen Themen bei Trennung / Scheidung)
- **Animationen und Erklärvideos, interaktive Einschätzungshilfen** können in der Beratung als Gesprächsbasis genutzt werden
- **Ausdruckbare PDFs** als mitnehmbare Unterlagen
- Psychoedukative Inhalte (z.B. **zur Stärkung von Ressourcen und Resilienz**) können als unterstützende Übungen für zuhause weitergegeben werden
- **Altersgerechte Hilfe für Kinder und Jugendliche** (Informationen, Videos und Übungen) im Kinder- und Jugendlichenbereich

Aufbau der Webseite



Übersicht **Für Paare & Eltern** ▾ Für Kinder & Jugendliche ▾ Über das Projekt STARK ▾

Herzlich Willkommen bei STARK

Streit und Trennung meistern: Alltagshilfen, Rat und Konfliktlösung

Auf dieser Webseite finden Sie von Expertinnen und Experten erstellte Informationen und Tipps rund um die Themen Beziehungskrise, Trennung und Scheidung. Im Fokus stehen Familien. Daher untergliedert sich die Seite in zwei Hauptbereiche, einen für Paare in der Krise & Eltern und einen für Kinder & Jugendliche. Damit möchten wir alle Beteiligten bei ihren aktuellen Problemen und Fragen gezielt unterstützen und ihnen virtuell zur Seite stehen.

Die Webseite bietet einen umfassenden, übersichtlichen, alltagsnahen und kostenfreien Überblick über die wichtigsten Themen. Als kostenfreies Zusatzangebot haben wir eine eigene Seite mit interaktiven [Online-Trainings](#) entwickelt. Hier finden Sie Inhalte für Paare in der Krise sowie Kinder & Jugendliche. Unsere zusätzlichen Übungen sollen Ihnen helfen, diese schwierige Situation gut zu meistern.

Aufbau der Webseite

Übersicht **Für Paare & Eltern** ▾ Für Kinder & Jugendliche ▾ Über das Projekt STARK ▾

- Erste Hilfe für Paare in der Krise >
- Trennung rechtlich durchdenken >
- Trennung ökonomisch durchdenken >
- Fair trennen & gemeinsam erziehen >
- Online-Trainings
- Anlaufstellen & Hilfen >
- Checkliste: Trennung und Scheidung

Herzlich Willkommen bei STA

Streit und Trennung meistern: Alltagshilfen, Rat und Konfliktlösung

Auf dieser Webseite finden Sie von Expertinnen und Experten erstellte Informationen und Tipps rund um die Themen Beziehungskrise, Trennung und Scheidung. Im Fokus stehen Familien. Daher untergliedert sich die Seite in zwei Hauptbereiche, einen für Paare in der Krise & Eltern und einen für Kinder & Jugendliche. Damit möchten wir alle Beteiligten bei ihren aktuellen Problemen und Fragen gezielt unterstützen und ihnen virtuell zur Seite stehen.

Die Webseite bietet einen Überblick über das Projekt. Zusätzlich finden Sie interaktive Angebote für Kinder & Jugendliche. Sie sollen Ihr Leben gut meistern.

Aufbau der Webseite

[Übersicht](#) [Für Paare & Eltern](#) ▾ [Für Kinder & Jugendliche](#) ▾ [Über das Projekt STARK](#) ▾

▸ STARKes Wissen

- Was ist eine Trennung und welche Folgen hat sie für mich?
- "Wir trennen uns!" - Wieso? Weshalb? Warum?
- Du hast Rechte – aber kennst Du sie auch?
- Getrennte Wege der Eltern – wie geht's weiter?

▸ STARKes Handeln

- Das Gefühlschaos
- Der Streitkompass
- Dein Wunschkonzert
- Was macht mich STARK?

▸ Downloadbereich

Übersicht [Für Paare & Eltern](#) [Für Kinder & Jugendliche](#) [Über das Projekt STARK](#)

[Erste Hilfe für Paare in der Krise](#) > [Krise - und jetzt?](#)

[Trennung rechtlich durchdenken](#) > [Was braucht mein Kind?](#)

[Trennung ökonomisch durchdenken](#) > [Was brauche ich, was brauchen wir?](#)

[Fair trennen & gemeinsam erziehen](#) > [Miteinander reden?!](#)

[Online-Trainings](#) > [Gehen oder bleiben?](#)


[Anlaufstellen & Hilfen](#) > [Paarberatung / Paartherapie?](#)

[Checkliste: Trennung und Scheidung](#)

[Für Paare & Eltern](#) > [Erste Hilfe für Paare in der Krise](#) > [Krise - und jetzt?](#)

Krise - und jetzt?

Wir bieten Ihnen Wissenswertes zu Krisen in der Partnerschaft, eine Orientierungshilfe zu den ersten Schritten und einen Selbsttest zur Zufriedenheit in der eigenen Partnerschaft.

von Prof. Dr. Beate Ditzten | Prof. Dr. Melanie Fischer  Medizinische Psychologie, Universitätsklinik für Familienpsychologie und -therapie, Philipps-Universität Marburg



Das Wichtigste in Kürze

Hier finden Sie die Inhalte dieser Seite im Überblick

- 1 > Was sollte ich über Beziehungskrisen wissen?
- 2 > Was finde ich auf dieser Webseite und was nicht?
- 3 > Wo stehe ich in meiner Partnerschaft?

STARK-Webseite

<https://www.stark-familie.info>

Modul 1: Erste Hilfe für Paare in der Krise



Modulleitung: Prof. Dr. Beate Ditzen und Prof. Dr. Melanie Fischer



Prof. Dr. B. Ditzen



Prof. Dr. M. Fischer



Prof. em. Dr. K. Hahlweg



M.Sc. A. Mayer



Was ist das Informationsziel des Modulbereichs?

- ✓ Allgemeines Informationsangebot zu Partnerschaftskrisen
- ✓ Vermittlung von Basisfertigkeiten für eine gelingende Partnerschaft und im Umgang mit Streit und Konflikten
- ✓ Möglichkeit zur Selbstreflexion und Hilfen in der Entscheidungsfindung

An wen richtet sich der Modulbereich?

- ✓ an Paare und Einzelpersonen, die Trennungsgedanken mit sich tragen, ohne schon eine diesbezügliche Entscheidung getroffen zu haben
- ✓ an Eltern, die Informationen suchen, wie sie ihre Kinder in einer Partnerschaftskrise entlasten können
- ✓ an Paare und Einzelpersonen, die an ihrer Partnerschaft arbeiten möchten



Themenübersicht im Bereich „Erste Hilfe für Paare in der Krise“



Krise - und jetzt?

- Informationen über Beziehungskrisen
- Orientierung im Webseitenbereich „Erste Hilfe für Paare in der Krise“
- Fragebogen zur Partnerschaftszufriedenheit



Miteinander reden?!

- Kommunikation in der Partnerschaft
- Voraussetzungen für gute Kommunikation
- Time-Out Technik
- Sprechen und Zuhören
- Probleme lösen



Was braucht mein Kind?

- Auswirkungen von Streit auf Kinder
- Warnzeichen für eine Belastung der Kinder
- Konkrete Tipps – Kinder in Partnerschaftskrisen unterstützen
- Rote Linien – Kinder schützen



Gehen oder bleiben?

- Informationen zu Ambivalenz in der Partnerschaft
- Umgang mit Beziehungsunsicherheit
- Der richtige Zeitpunkt für Entscheidungen
- Dealbreaker
- Warum fällt die Entscheidung so schwer?



Was brauche ich, was brauchen wir?

- Beziehungsfürsorge
- Selbstfürsorge
- Stressmanagement



Online Training PAARweise

- Vertiefte Inhalte und Übungen zu Partnerschaftskrisen
- Enge Verzahnung mit den Inhalten der STARK Webseite

Modul 2: Eine Trennung rechtlich durchdenken



Modulleitung: Prof. Dr. Eva Schumann



Prof. Dr. E. Schumann



E. Galbas



J. Matthäi



J. Reh



Was ist das Informationsziel des Modulbereichs?

- ✓ umfassendes Informationsangebot zu allen rechtlich relevanten Aspekten einer Trennung mit Kindern
- ✓ Vorstellung außergerichtlicher und gerichtlicher Lösungsmöglichkeiten im Elternkonflikt

An wen richtet sich der Modulbereich?

- ✓ an Eltern mit Trennungsgedanken
- ✓ an Eltern, die sich gerade getrennt haben
- ✓ an Eltern, die von Anfang an oder schon länger getrennt leben



Themenübersicht im Bereich „Trennung rechtlich durchdenken“



Elternverantwortung nach einer Trennung

- Elterliche Sorge (Sorgerecht)
- Betreuungsmodelle
- Umgang
- Aufenthaltsbestimmungsrecht
- Kindeswohl und Kindeswille



Unterhalt und staatliche Unterstützung

- Kindesunterhalt und Kindergeld
- Unterhalt des betreuenden Elternteils
- Ehegattenunterhalt: Trennungs- und nachehelicher Unterhalt
- Staatliche Unterstützung



Gerichtliche und außergerichtliche Konfliktlösungen

- Elternvereinbarungen
- Konfliktlösung mit Hilfe anwaltlicher Beratung (folgt)
- Sorge- und Umgangsverfahren vor dem Familiengericht
- Akteure in Sorge- und Umgangsverfahren
- Scheidung und Scheidungsverfahren



Vermögensrechtliche Fragen (folgt in Kürze)

- Gemeinsame Wohnung und Haushaltsgegenstände
- Gemeinsames Vermögen und gemeinsame Schulden
- Zugewinn- und Versorgungsausgleich

Modul 3: Eine Trennung ökonomisch durchdenken



Modulleitung: PD Dr. Christina Boll



PD. Dr. C. Boll



Dr. L. Castiglioni



A. Birkeneder



D. Wolfram



Was ist das Informationsziel des Modulbereichs?

- ✓ Umfassendes Informationsangebot zu verschiedenen ökonomischen Aspekten einer Trennung oder Scheidung
- ✓ Bereitstellung von Hintergrundwissen, aktuellen Zahlen und Fakten sowie Strategien, die dabei helfen können, die ökonomischen Folgen von Trennung oder Scheidung im Blick zu behalten und durchdachte Entscheidungen zu treffen

An wen richtet sich der Modulbereich?

- ✓ In erster Linie richtet sich das Modul „Trennung ökonomisch durchdenken“ an Eltern, die sich trennen wollen oder bereits getrennt haben.
- ✓ Auch Paare ohne Kinder, die sich trennen wollen oder bereits getrennt haben, und Eltern, die von Anfang an getrennt leben, können wertvolle Informationen finden.



Themenübersicht im Bereich „Trennung ökonomisch durchdenken“



Welche Kosten kommen auf mich zu?



Wie bestreite ich den Lebensunterhalt für mich und meine Kinder?

- Elterliche Erwerbstätigkeit
- Einkommen des Haushalts und die Bedeutung des Arbeitseinkommens
- Unterhalt für die Kinder



Wie entwickelt mich mein Vermögen?



Was muss ich zur Altersvorsorge wissen?



Wer soll wo wohnen? Kostenrisiken der räumlichen Trennung

Modul 4: Fair trennen & gemeinsam erziehen



Modulleitung:
Prof. Dr. Heinz Kindler
Prof. Dr. Sabine Walper



Deutsches
Jugendinstitut



Prof. Dr. H. Kindler



Prof. Dr. S. Walper



Stefanie Amberg



Dr. U. Lux



Dr. J. Zimmermann



Was ist das Informationsziel des Modulbereichs?

- ✓ Umfassendes Informationsangebot zu **psychologischen** Aspekten einer **Trennung mit Kindern**
(v.a. Betreuung der Kinder nach der Trennung, Zusammenarbeit mit dem anderen Elternteil)

An wen richtet sich der Modulbereich?

- ✓ an Eltern, die die Trennung bereits vollzogen haben
- ✓ an Eltern, die von Anfang an getrennt leben



Themenübersicht im Bereich „Fair trennen & gemeinsam erziehen“



Kinder in der Trennungssituation

- Trennungsfolgen für Kinder
- Aufklärung der Kinder über die Trennung
- Begleitung bei der Trennungsbewältigung
- Familienbeziehungen und Loyalitätskonflikte



Betreuung & Umgang gestalten

- Ein passendes Betreuungsmodell finden
- Umgang und Übergaben gestalten
- Wünsche der Kinder einbeziehen



Zusammenarbeit als Eltern nach der Trennung

- Kommunikation mit dem anderen Elternteil
- Konfliktlösung und Deeskalation
- Zusammenarbeit als Eltern nach der Trennung
- Neue Partnerschaften



Zurechtkommen mit Trennung und Stress

- Trennung verarbeiten (folgt in Kürze)
- Mit Stress umgehen



Besondere Themen (folgt in Kürze)

- Nicht endende Konflikte
- Wenn der Kontakt abbricht
- Trennung bei Partnergewalt
- Begleiteter Umgang

Modul 5: Was hilft, wenn die Eltern sich trennen? Ein Online-Angebot für Kinder und Jugendliche im Trennungsprozess



Modulleitung:

Jun.-Prof. Dr. Miriam Rassenhofer

Prof. Dr. Jörg Fegert



Prof. Dr. M. Rassenhofer



Prof. Dr. J. Fegert



C. Pfänder



L. Bieg



M. Claus



Was ist das Informationsziel des Modulbereichs?

- ✓ Erwerb von Wissen rund um das Thema „Trennung & Scheidung“ (v.a. Informationsvermittlung über Rechtsbegriffe, Umgang mit Streitigkeiten und Gewalt etc.)
- ✓ Erwerb von Bewältigungskompetenzen (v.a. Emotionsregulationsstrategien, Aufbau von Partizipationsfähigkeiten etc.)

An wen richtet sich der Modulbereich?

- ✓ Kinder und Jugendliche aus Trennungsfamilien (während und nach der elterlichen Trennung / Scheidung)
- ✓ Im Alter zwischen 11 – 17 Jahren



Themenübersicht im Bereich „Was hilft, wenn die Eltern sich trennen?“



STARKEs Wissen

Informationsplattform zur Wissensvermittlung rund um das Thema „Trennung & Scheidung“



STARKEs Handeln

Interventionsplattform zur Verbesserung der Emotionsregulation und der Verfügbarkeit von Bewältigungsstrategien



Übersichtsseite zum STARKen Wissen



Was ist eine Trennung und welche Folgen hat sie für mich?

Auf dieser Seite findest Du alle wichtigen Infos über das Thema „Trennung und Scheidung“ und was eine Trennung der Eltern mit Dir machen kann.

[MEHR ERFAHREN](#)



Du hast Rechte - aber kennst Du sie auch?

Hier erklären wir Dir, welche Rechte Du bei der Trennung Deiner Eltern hast und wie eine Scheidung rechtlich abläuft.

[MEHR ERFAHREN](#)



"Wir trennen uns!" - Wieso? Weshalb? Warum?

Hier erhältst Du Infos zu den Gründen, warum sich Eltern trennen und wie man richtig streiten sollte.

[MEHR ERFAHREN](#)



Getrennte Wege der Eltern - wie geht's weiter?

Hier erklären wir Dir, wie es nach der Trennung Deiner Eltern weitergehen kann, welche verschiedenen Familienformen es gibt und wie Du mit neuen Herausforderungen im Alltag umgehen kann.

[MEHR ERFAHREN](#)



Übersichtsseite zum STARKen Handeln



Das Gefühlschaos

Hier erfährst Du alles rund um Deine Gefühle und was Du bei Gefühlschaos machen kannst.

[MEHR ERFAHREN](#)



Der Streitkompass

Hier erfährst Du, was ein Streit Deiner Eltern mit Deinen Gefühlen machen kann und wie Du Dich am besten verhalten kannst, wenn sich Deine Eltern streiten.

[MEHR ERFAHREN](#)



Dein Wunschkonzert

Hier erfährst Du, was Wünsche und Bedürfnisse sind und wie Du sie gegenüber Deinen Eltern äußern kannst.

[MEHR ERFAHREN](#)



Was macht mich STARK?

Hier erfährst Du, wie Dich die Trennung Deiner Eltern stärker macht als zuvor.

[MEHR ERFAHREN](#)



Zusatzbereich: Online-Trainings

Erwachsene sowie Kinder & Jugendliche können sich auf der STARK-Webseite zu kostenlosen Online-Trainings anmelden, die von Kinder-Jugendlichentherapeutinnen und -therapeuten sowie Psychologinnen und Psychologen entwickelt wurden.

- Online-Training für Paare in der Krise (Anmeldung wird demnächst freigeschaltet)
- Online-Training für Kinder & Jugendliche (Anmeldung wird demnächst freigeschaltet)





Anlaufstellen & Hilfen

Hilfe bei Krise, Trennung und Scheidung
– ein kleiner Pfadfinder

Kontaktadressen von Anlaufstellen und
Hilfen

Fragen?



Das Wichtigste in Kürze

Hier finden Sie die Inhalte dieser Seite im Überblick

- 1 > Haben wir noch eine Chance? - Eheberatung und Paartherapie
- 2 > Wie können wir miteinander reden? - Trainings für Paare
- 3 > Wie geht's weiter nach "dem Aus"? - Trennungsberatung
- 4 > Finden wir eine Lösung ohne Gericht? - Familien- und Scheidungsmediation
- 5 > Elternteam trotz Trennung? - Kurse für Eltern in Trennung und Scheidung
- 6 > Wo finde ich Hilfe?



Das Wichtigste in Kürze

Hier finden Sie die Inhalte dieser Seite im Überblick

- 1 > Telefon- und Onlineberatung auf einen Blick
- 2 > Hilfe für Eltern in Krise und Trennung
- 3 > Hilfe bei Gewalt und Missbrauch
- 4 > Hilfe für Kinder und Jugendliche
- 5 > Psychotherapeutische Hilfe
- 6 > Beratung bei weiteren Schwerpunktthemen
- 7 > Ratlos im Beratungsdschungel?

Beispielsfall: Maximilian Maier

Maximilian Maier hat mit seiner mittlerweile seit mehreren Monaten von ihm getrennt lebenden Frau Marion einen gemeinsamen Sohn (Timo, 2 Jahre). Aus einer Außenbeziehung hat er Tochter Lena, welche nahezu gleich alt ist. Nachdem seine Frau Marion von der Außenbeziehung und dem anderen Kind erfuh, hat sie sich getrennt. Die Situation ist massiv konflikthaft, seit die beiden Frauen voneinander und den jeweiligen Kindern erfahren haben. In der Beratung geht es Herrn Maier u.a. um Fragen des Umganges/ der Betreuung, aber auch der Berechnung des Kindesunterhaltes.

Informationen auf der STARK Webseite

Aspekt Umgangsregelungen

- Allgemeiner Überblick: Fair trennen & gemeinsam erziehen → Betreuung & Umgang gestalten
- Rechtliche Konsequenzen: Eine Trennung rechtlich durchdenken → Elternverantwortung nach einer Trennung → Umgang + Betreuung



Video: Betreuungsmodelle
Schauen Sie sich dieses Video an, wenn Sie mehr zu den Betreuungsmodellen erfahren möchten.

www.stark-familie.info

STARK
Streit und Trennung meistern
Alltagshilfe, Rat & Konfliktlösung

4 Familien – 3 Betreuungsmodelle

▼ Inhalt des Videos in Textform

Informationen auf der STARK Webseite

Aspekt Kindesunterhalt

- Rechtliche Einordnung: Eine Trennung rechtlich durchdenken → Unterhalt und staatliche Unterstützung → Kindesunterhalt und Kindergeld
- Ökonomische Einordnung: Eine Trennung ökonomisch durchdenken → Wie bestreite ich den Lebensunterhalt für mich und meine Kinder? → Unterhalt für die Kinder

Wie wird der Barunterhalt berechnet?

Allgemeine Informationen zur Unterhaltsberechnung

Die Höhe des „angemessenen“ Barunterhalts ist bei **minderjährigen Kindern** abhängig vom **Alter des Kindes** und vom **Einkommen des barunterhaltspflichtigen Elternteils** (im **Residenzmodell** [🔗]) bzw. **der barunterhaltspflichtigen Eltern** (im **paritätischen Wechselmodell** [🔗]). Die genaue Unterhaltshöhe nach Alters- und Einkommensstufen ergibt sich aus der [Düsseldorfer Tabelle](#).

Informationen auf der STARK Webseite

Aspekt Kommunikation & Stress

- Kommunikation miteinander: Fair trennen & gemeinsam erziehen → Zusammenarbeit als Eltern nach einer Trennung
- Eigene Stressreduzierung: Fair trennen & gemeinsam erziehen → Zurechtkommen mit Trennung und Stress
- Kurzform zu Stress & Selbstfürsorge: Erste Hilfe für Paare in der Krise → Was brauche ich, was brauchen wir?



Gefühlsachterbahn und Pausenknopf
Wie man belastende Gedanken und Gefühle stoppen kann.

Video: Die Gefühlsachterbahn stoppen
Sehen Sie sich an, wie Jenny und Dirk die Gefühlsachterbahn anhalten.

www.stark-familie.info

Die Gefühlsachterbahn stoppen

Fühlen Sie sich auch manchmal total gestresst? Fahren Ihre Gefühle Achterbahn, und Sie erleben negative Gedanken, die Sie nicht kontrollieren können?

Wenn die Chefin oder der Chef einen auf die Palme bringt, oder der andere Elternteil sich wieder einmal nicht an die Absprachen hält, passiert es leicht, dass die **Gefühle Achterbahn fahren**, man wütend reagiert und Konflikte eskalieren! Sie können aber etwas tun, um dies zu verhindern. **Drücken Sie den Pausenknopf!** Nehmen Sie sich Zeit, um auf sich zu schauen, sich zu beruhigen und bewusst anders zu reagieren. Sehen Sie im **Video** "Die Gefühlsachterbahn stoppen", wie dies gelingen kann.

Sie möchten noch mehr dazu erfahren, wie Sie den **Pausenknopf drücken** und die **Gefühlsachterbahn anhalten** können?

MEHR ERFAHREN

Informationen auf der STARK Webseite

Aspekt Umgang mit Gefühlen der Kinder

- Fair trennen & gemeinsam erziehen → Kinder in der Trennungssituation
- Allgemeiner Überblick: Für Kinder & Jugendliche → Starkes Handeln (gibt einen guten Überblick über den Umgang mit Gefühlen – nicht nur für Kinder)

Was sind Gefühle und warum sind sie so wichtig?

Hier bekommst Du viele wichtige Infos zum Thema "Gefühle".



www.stark-familie.info

STARK
Streit und Trennung meistern
Alltagshilfe, Rat & Konfliktlösung

Alles rund um die Gefühle

Jeder Mensch erlebt täglich viele Gefühle, die ganz unterschiedlich sein können. Unsere Gefühle zeigen uns, was gerade mit uns los ist, was und wer uns wichtig ist oder aber wo Gefahren lauern und noch vieles mehr. Wenn Du mehr erfahren möchtest, schau Dir das Video an.

Im Download findest Du fünf Möglichkeiten, wie Du üben kannst Deine Gefühle besser wahrzunehmen.

[PDF HERUNTERLADEN](#)

▼ Inhalte Video in Textform

Merke: Alle Gefühle sind erlaubt. Jedes Gefühl hat eine ganz bestimmte Funktion oder steht für ein Bedürfnis. Sie liefern uns also wichtige Informationen darüber, was wir in diesem Moment brauchen.

Fragen



**Herzlichen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit und
Auf Wiedersehen
auf der STARK-Webseite!**

Bei Fragen, Anregungen, Flyerwünschen etc. kontaktieren Sie uns gerne unter:
kontakt@stark-familie.info