



# STARK

Streit und Trennung meistern  
Alltagshilfe, Rat & Konfliktlösung  
[www.stark-familie.info](http://www.stark-familie.info)



## Umgang mit Trennung und Stress

### Wie können Eltern mit Stress umgehen und die Trennung bewältigen?

Scannen Sie einfach den QR-Code mit Ihrem Handy, um sich ein Video anzusehen mit Empfehlungen von STARK-Inhalten zu diesem Thema. Mit den untenstehenden QR-Codes gelangen Sie direkt zu den entsprechenden Unterseiten auf STARK, die praktische Informationen und viele nützliche Tipps bereithalten.



## Effektive Wege zur Bewältigung von Stress



Auf dieser Seite erfahren Sie, was bei Stress – insbesondere in schwierigen Situationen mit dem anderen Elternteil - im Körper passiert und wie Stress Ihre Reaktionen beeinflussen kann. Zwei Videos erklären anschaulich, wie eine „Gefühlsachterbahn“ entsteht und wie Sie mit dem „Pausenknopf“ wieder zur Ruhe finden können. Finden Sie mit einem Test heraus, welche Strategien Sie normalerweise nutzen und welche sich im Umgang mit trennungsbezogenem Stress besonders bewährt haben.



## Möglichkeiten zur Bewältigung der Trennung



Eine Trennung löst viele unterschiedliche Gefühle aus. Diese Seite zeigt Ihnen die verschiedenen Phasen der Trennungsverarbeitung auf – von Betäubung und Trauer bis zum Neubeginn – die Sie durchlaufen können. Finden Sie heraus, wo Sie gerade stehen, und wie Sie weitere Schritte in die Zukunft mit Ihren Kindern gehen können. Außerdem erhalten Sie Tipps, was getrennten Eltern häufig bei der Trennungsverarbeitung hilft, sowie Empfehlungen einer Expertin aus der Trennungsberatung, die Sie sich in einem Interview anschauen können.



Gefördert vom:



Bundesministerium  
für Bildung, Familie, Senioren,  
Frauen und Jugend