



STARK

Streit und Trennung meistern
Alltagshilfe, Rat & Konfliktlösung
www.stark-familie.info



Zusammenarbeit mit dem anderen Elternteil

Wie können Eltern nach einer Trennung zusammenarbeiten um sich bestmöglich um sich und die Kinder zu kümmern?

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.



Grundlagen einer guten Kommunikation

Gute Gespräche zwischen getrennten Eltern sind wichtig für das Wohl der Kinder. Auf dieser Seite finden Sie Tipps und einfache Regeln, wie Sie respektvoll und ruhig miteinander reden können. Sie erfahren, wie Sie Missverständnisse vermeiden, Streit entschärfen und gemeinsam gute Lösungen für Ihr Kind finden können.



Konfliktlösung und Deeskalation

Hier finden Sie Tipps, wie Sie Konflikte nach einer Trennung besser lösen können: mit einem Test zum Konflikttyp, Strategien zur Deeskalation, die Sie selbst anwenden können, unabhängig vom Verhalten des anderen Elternteils und einer Anleitung zur Vorbereitung auf schwierige Gespräche. Sie erfahren auch wie Sie in belastenden Situationen handlungsfähig bleiben und wann es wichtig ist, klare Grenzen zu setzen.



Erste Hilfe bei nicht endenden Konflikten

Auf dieser Seite finden Sie Unterstützung, wenn Konflikte nach der Trennung nicht enden wollen. Sie erfahren, welche Auswirkungen anhaltende Streitigkeiten auf alle Beteiligten haben, welche Handlungsspielräume Sie sich schaffen können, wie Sie Ihr Kind vor den Folgen dauerhafter Konflikte schützen und wie Sie selbst Entlastung finden können.



Trennung nach Partnergewalt

Auf dieser Seite erfahren Sie, welche Auswirkungen das Miterleben von Gewalt auf Kinder haben kann. Sie erhalten konkrete Hinweise, was Sie als Opfer tun können, um sich und Ihre Kinder zu schützen. Auch für den Fall, dass Sie selbst Gewalt ausgeübt haben, gibt es Hinweise, wie Sie Verantwortung übernehmen und an einer Veränderung arbeiten können.





STARK

Streit und Trennung meistern
Alltagshilfe, Rat & Konfliktlösung
www.stark-familie.info



Modelle der Elternschaft

Getrennte Eltern bleiben gemeinsam verantwortlich – auf dieser Seite erfahren Sie, welche Formen der Zusammenarbeit möglich sind. Ein Video erklärt die beiden Modelle: enge Abstimmung mit regelmäßigem Austausch oder klare Aufgabenverteilung bei wenig Kontakt zwischen den Eltern. Ziel ist es, trotz unterschiedlicher Wege gemeinsam Verantwortung für Ihre Kinder zu übernehmen.



Elternvereinbarungen

Hier erfahren Sie, wie eine Elternvereinbarung nach einer Trennung gestaltet werden kann. Sie erhalten wichtige Informationen zu rechtlichen Aspekten und den Vorteilen einer schriftlichen Vereinbarung, um Konflikte zu vermeiden und klare Regeln für die Kinderbetreuung festzulegen. Zudem werden praktische Tipps gegeben, wie Sie eine Vereinbarung gemeinsam erarbeiten und umsetzen können.

