



# STARK

Streit und Trennung meistern  
Alltagshilfe, Rat & Konfliktlösung

Ein Online-Training für  
Kinder und Jugendliche  
aus Trennungsfamilien

Hier geht's zum  
Kontaktformular:



## Beschäftigt Dich eine dieser Fragen?

- Deine Eltern **trennen** sich gerade?
- Während der Trennung gibt es **Streit** in der Familie?
- Du musst plötzlich mit **vielen Veränderungen** klarkommen, die Du eigentlich gar nicht wolltest und wünschst Dir **Unterstützung**?

### Dann bist Du bei uns genau richtig!

Das Ziel des **Online-Trainings STARK** ist es, Dich in Deiner besonderen Lebenssituation zu unterstützen und Dich zu stärken, besser mit der Trennung Deiner Eltern umzugehen.

Du lernst besser mit Deinen **Gefühlen** umzugehen, Deine **Rechte** einzufordern und die **Trennung** Deiner Eltern besser zu verstehen.

Wir haben dieses Online-Training gemeinsam mit **anderen betroffenen Kindern und Jugendlichen** entwickelt. Die Erfahrungsberichte anderer sollen Dir **Mut** machen, die Situation zu meistern.

Während des Online-Trainings hast Du freien Zugang zu vielen **Informationen** (Videos, Podcasts etc.). Du wirst außerdem von einem **eCoach** begleitet.



## Das STARK-Projekt

### Was ist das Ziel des Projekts?

Ziel unseres Forschungsprojektes **STARK** ist es, ein **Online-Training für Kinder und Jugendliche** zu entwickeln, die von der **Trennung** ihrer Eltern betroffen sind. Das Online-Training soll Wissen vermitteln, aber auch Hilfestellungen zu unterschiedlichen Themen rund um die Trennung und Scheidung der Eltern geben. Willst Du einen Einblick in die Themen bekommen? Dann besuche unsere Webseite **www.stark-familie.info**. Dort findest Du die Infos über alle Inhalte des Online-Trainings.

### Was ist das Ziel der Studie?

Ziel der Studie ist es, Kinder und Jugendliche das Online-Training durchführen zu lassen und ihr **psychisches Wohlbefinden vor und nach dem Training zu erfassen**. Damit wollen wir feststellen, wie effektiv unser Online-Programm dabei hilft, emotionale Belastungen zu verringern.

### Wen suchen wir?

Wir suchen Kinder und Jugendliche, die...

- 11 bis 17 Jahre alt sind.
- eine Trennung ihrer Eltern erlebt haben.
- über ausreichende Deutschkenntnisse verfügen.
- Zugang zu einem internetfähigen Endgerät haben.
- eine eigene E-Mail-Adresse besitzen.

## Wo und wann findet die Studie statt?

Die Studie beginnt **ab August 2023**. Alle wichtigen Infos rund um die Teilnahme erhältst Du **per E-Mail**.



## Wie läuft die Studie ab?

Bevor Du an der Studie teilnehmen kannst, muss uns eine **unterschiedene Einverständniserklärung** zur Teilnahme und zur Verarbeitung Deiner Daten vorliegen.

Um die Wirksamkeit unseres Online-Trainings zu überprüfen, haben wir ein spezielles wissenschaftliches Vorgehen ausgewählt. Das heißt, eine Hälfte der Teilnehmenden wird das STARK-Training für **acht Wochen** durchführen, während die andere Hälfte **als Vergleich** dient und wartet. Wer zu welcher Gruppe gehört, wird **ausgelost**.

Dank dieses Vorgehens können wir die Wirksamkeit des Trainings untersuchen und feststellen, ob sich die Kinder und Jugendlichen, die das Training bearbeitet haben, besser fühlen als diejenigen, die es nicht bearbeitet haben.

Alle, die erst einmal für acht Wochen warten müssen, erhalten natürlich **im Anschluss den vollen Zugang** zu unserem Online-Training.

Nachdem Du in eine der beiden Gruppe gelost wurdest, werden wir Dir einige **persönliche Fragen** stellen (z.B. zu Deinem psychischen Wohlbefinden).

Anschließend darfst du acht Wochen lang unser Online-Training nutzen bzw. wartest acht Wochen.

Nach Ablauf der acht Wochen werden alle Teilnehmenden gebeten, erneut die anfangs gestellten Fragen zu beantworten.



## Wie kannst Du teilnehmen?

*Du hast Interesse an unserem Forschungsprojekt mitzuwirken?*

Dann darfst Du uns einfach per E-Mail kontaktieren: **stark.kjp@uniklinik-ulm.de**

Wir werden uns dann unmittelbar mit Dir in Verbindung setzen und alle weiteren Einzelheiten besprechen.

Wichtig für eine Teilnahme ist die **Einwilligung von Dir und evtl. Deiner Eltern**:

- **Du bist noch keine 16 Jahre alt?**  
Dann müssen alle sorgeberechtigten Elternteile mit Deiner Teilnahme am Projekt einverstanden sein.
- **Du bist bereits 16 Jahre oder älter?**  
Dann reicht allein Dein Einverständnis aus, an dem Projekt teilnehmen zu wollen.

## Was ist noch wichtig zu wissen?

- ✔ Eine Teilnahme an unserem Forschungsprojekt ist freiwillig.
- ✔ Die Teilnahme kann jederzeit und ohne Angabe von Gründen beendet werden.
- ✔ Deine Daten werden anonymisiert und streng vertraulich behandelt.
- ✔ Das Forschungsteam untersteht der Schweigepflicht.



## Welchen Nutzen hast Du von der Teilnahme?

Als Dankeschön erhältst Du von uns eine Aufwandsentschädigung in Form eines **Gutscheins von 15€**. Diesen Gutschein bekommst Du, sobald Du jeweils die persönlichen Fragen am Anfang und am Ende der Studie beantwortet hast. Insgesamt kannst Du also bis zu 30€ in Form eines Gutscheins erhalten. Nebenbei leistest Du einen **wichtigen Beitrag** ein Online-Training für Trennungskinder mit zu entwickeln.



## Kontakt

✉ [stark.kjp@uniklinik-ulm.de](mailto:stark.kjp@uniklinik-ulm.de)

📍 **Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie/ Psychotherapie**  
Universitätsklinikum Ulm  
Steinhövelstraße 5  
89075 Ulm

**U** UNIVERSITÄTS  
KLINIKUM  
ulm



universität  
**uulm**

Gefördert vom:



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend