



## Einsatz des Kinder- und Jugendbereichs von STARK in der Beratung

### Anregungen für die Beratungspraxis



STARK kann auch in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen wertvolle Impulse geben – sowohl direkt im Gespräch als auch in der Vorbereitung und Nachbereitung. Im Folgenden finden Sie Anregungen, wie der Kinder- und Jugendbereich von STARK in der Beratung mit jungen Menschen sowie in der Zusammenarbeit mit deren Eltern sinnvoll eingesetzt werden kann. Zur schnellen Orientierung sind alle aufgeführten Inhalte und Grafiken direkt verlinkt.

erstellt am 18.06.25



### Was erwartet Sie in diesem PDF?

Hier erhalten Sie Informationen zu den folgenden Themen:

- › Anregungen für Beratungsfachkräfte
- › Anregungen für Eltern



### Anregungen für Beratungsfachkräfte

Die Inhalte dieses Bereichs können Fachkräften wertvolle Unterstützung beim Einstieg in die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen bieten – sei es zur Gesprächseröffnung, zur Reflexion oder zur Vertiefung einzelner Themen:

- › die **Videos** und **Zitate** aus der **Lebenswelt der Kinder** können genutzt werden, um Empathie zu fördern und Kinder ermutigend zu stärken – etwa indem sie sich in den gezeigten Situationen wiederfinden oder alternative Ausdrucksformen entdecken
- › **Arbeitsblätter** können direkt in gemeinsamen Sitzungen eingesetzt werden, um **Gefühle, Bedürfnisse oder Wünsche sichtbar** zu machen und gezielt ins Gespräch zu bringen
- › die **Question-Snacks** (am Ende jeder Seite) bieten hilfreiche Impulse, wie Beratungsfachkräfte auf typische oder **schwierige Fragen** von Kindern und Jugendlichen **altersgerecht reagieren** können
- › Inhalte können auch mit **jüngeren Kindern** genutzt werden, sollten dann aber sprachlich vereinfacht, im Gespräch begleitend und an das jeweilige Entwicklungsniveau angepasst werden
- › auch für **Kinder mit besonderen Unterstützungsbedarfen** -etwa gehörlose oder seheingeschränkte Kinder - sind die Inhalte barrierearm nutzbar: Untertitel unter den Videos, Alternativtexte in Kombination mit Vorlesefunktionen oder begleitetes Vorlesen durch Fachkräfte
- › für **Kinder mit geringen Deutschkenntnissen** kann die Einbindung einer Dolmetscherin / eines Dolmetschers oder einer kultursensiblen Fachkraft sinnvoll sein

”  
Wenn sich deine Eltern trennen, hat das nichts mit der Liebe eines Elternteils für dich zu tun.  
Tom, 18 Jahre

”  
Es ist wichtig zu sagen, was einen stört. Man sollte Respekt vor den Eltern haben, aber man sollte trotzdem sagen, was man denkt.  
Kim, 17 Jahre

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

**Meine Eltern streiten – und was ist mit mir?**  
Wenn sich die eigenen Eltern streiten, hat das bei einigen Kindern und Jugendlichen sehr unangenehme Gefühle aus. Wie man jedoch genau auf den Streit reagiert, ist von Person zu Person unterschiedlich. Die folgenden Fragen sollen Dir helfen zu verstehen, wie es dir selbst mit dem Streit Deiner Eltern geht. Erst wenn Du selbst verstanden hast, was der Streit für Gefühle bei Dir auslöst, kannst Du dies Deinem Eltern verständlich erklären. Du wirst sehen, dass Einordnen von und das Sprechen über Gefühle, kann bereits einiges ändern.

**Rat an das Kind**  
Überlege Dir eine für Dich passende Antwort auf die Fragen. Es gibt weder falsche noch richtige Antworten!

**Wie geht es Dir beim Streit Deiner Eltern?**  
→ Welche Gedanken gehen Dir durch den Kopf? z.B. Fragen, Sorgen, Wünsche ...

Question-Snacks, Quellen/Links & Zusammen STARK

**Question-Snacks**  
Manche Kinder und Jugendliche haben besondere Fragen. Wir versuchen Euch hier eine kurze Antwort auf einige dieser Fragen zu geben.

Ich möchte nicht mehr mit meinen Eltern über meine Probleme reden. Ich habe Angst, dadurch wieder einen Streit zwischen meinen Eltern zu verursachen. Was kann ich tun?	Meine Eltern streiten seit Jahren vor dem Familiengericht, um mehr Zeit mit mir zu haben. Ich kann diesem Streit nicht mehr aushalten. Was kann ich tun?
Meine Eltern beleidigen sich oder schreiben sich vor mir an. Ich will, dass es aufhört, was kann ich tun?	Wenn meine Eltern mit mir streiten, habe ich Angst, dass sie mich auch irgendwann verlassen und nicht mehr lieb haben. Wie soll ich mich verhalten?



Inhalte aus dem Kinder- und Jugendbereich können auch gezielt in der parallelen Elternberatung genutzt werden, um Eltern kindliche Perspektiven aufzuzeigen und Reflexion anzuregen – insbesondere zu Themen wie Loyalitätskonflikten, Überforderung oder Unsicherheit im Umgang mit den Gefühlen der Kinder.



## Anregungen für Eltern

Eltern können gemeinsam mit ihren Kindern die Inhalte des Kinder- und Jugendbereichs ansehen. Dies kann Gespräche über schwierige Themen erleichtern. Aber auch wenn Kinder nicht aktiv einbezogen werden, kann der Kinder- und Jugendbereich für Eltern sehr aufschlussreich sein:

- die **Sichtweise von Kindern** besser nachzuvollziehen – etwa wie sie die Trennung ihrer Eltern erleben und was sie dabei besonders belastet
- die Übungen (z. B. ➤ [Das Wunschrezept](#)) können Eltern helfen, besser zu verstehen, was Kinder möglicherweise nicht direkt aussprechen, und wie sie ihre **Kinder gezielt zur Selbstäußerung ermutigen** können.
- Anregungen aus dem Kinderbereich nutzen, um **eigene Verhaltensweisen zu reflektieren**, etwa im Hinblick auf Loyalitätskonflikte, elterliche Streitigkeiten oder die emotionale Belastung ihrer Kinder - besonders empfehlenswert sind in diesem Zusammenhang die Videos ➤ [Wir sind STARK!](#) und ➤ [Alles rund um die Gefühle](#) sowie die Zitate (am Ende jeder Seite) der Kinder und Jugendlichen die veranschaulichen, wie Kinder die elterliche Trennung erleben und was sie dabei besonders belastet

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

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

**Das Wunschrezept**  
Einen Wunsch zu äußern, bedeutet über seine eigenen Gefühle und Bedürfnisse zu sprechen. Erst dann können andere Personen verstehen, wie es Dir geht und was sie tun können, damit Du Dich wieder besser fühlst.

Wünsche sind dabei keine Forderungen oder Drohungen an andere Menschen (er/sie muss das tun, sonst ...), sondern Hinweise / Bitten an andere Menschen, was sie tun können (aber eben nicht müssen!), damit es Dir wieder besser geht. Dabei ist es auch wichtig, dass man sich Wünsche überlegt, die umsetzbar sind. Man kann sich zum Beispiel von seinen Eltern wünschen, dass sie die Kontaktzeiten klar regeln, ohne sich dabei vor Dir zu sträuben. Man kann sich aber nicht von ihnen wünschen, dass sie sich wieder miteinander verlieben und zusammenziehen sollen.

➤ Wie zeigen wir Dir Schritt für Schritt, wie Du deine Bedürfnisse erkennst und wie Du Deinen Wunsch am besten mitteilst.

1 Situation und Gefühle beschreiben  
Beschreibe die Situation, in der Du Dich unwohl fühlst. Welches Gefühl erregt sich in der Situation?

www.stark-familie.info

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

**Wir sind STARK!  
Miteinander klarkommen  
trotz Trennung**

www.stark-familie.info

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

**Alles rund um die Gefühle**

”  
Deine Eltern müssen ihre Probleme selber lösen. Du kannst sie gerne trösten, wenn du möchtest, aber du musst dich nicht für sie verantwortlich fühlen.  
Dilara, 29 Jahre

”  
Die Trennung liegt nie am Kind, es liegt eigentlich fast immer an der Beziehung der Eltern.  
Julia, 14 Jahre