

Nutzung der Online-Hilfe-Plattform in der Beratung



STARK

Streit und Trennung meistern
Alltagshilfe, Rat & Konfliktlösung

Gefördert vom:



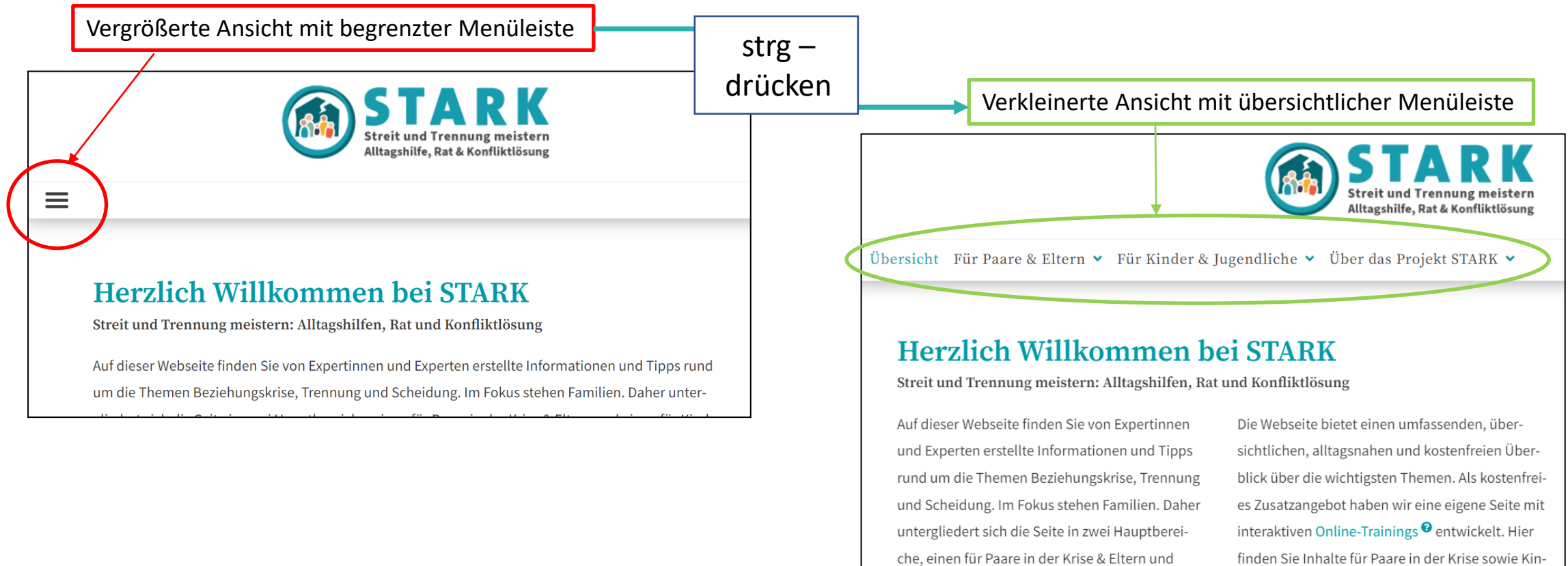
Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Generelle Tipps

- Die Webseite kann auch auf mobilen Endgeräten genutzt werden. Empfehlenswert ist aber die Nutzung eines PC/ Laptops, da hier die Menüführung einfacher und übersichtlicher ist.
- Es empfiehlt sich die Webseite in der Tiefe durchzuklicken, da dort viele in der Beratung relevante Themen als Vertiefungs- bzw. Zusatzthemen angesprochen werden.
- Um die Medien in der Beratungssitzung schneller greifbar zu haben, können Sie die Sie interessierenden PDFs, Audios, Videos downloaden und auf Ihrem Rechner speichern und dort so benennen wie es für sie günstig ist.

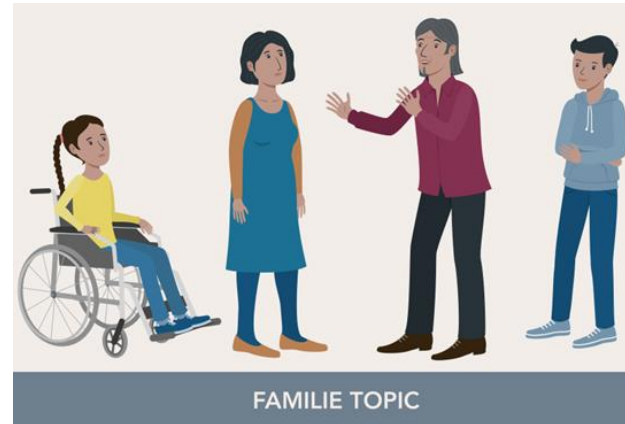
Generelle Tipps

Sollten sie einen PC oder ein Laptop nutzen und die STARK-Webseite in der links abgebildeten Ansicht sehen, dann können sie über das Verkleinern des Browsers (strg -) zu der leichter bedienbaren Menüansicht kommen:



Welche Tools bietet STARK?

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



Henning Christiansen



Henning Christiansen



Renate Alf



Henning Christiansen

Wie kann STARK gut in der Beratung eingesetzt werden?

- Im **Vorfeld** der Beratung
- **Während** der Beratung
- **Nach** der Beratung

STARK im Vorfeld der Beratung

- **Zur Überbrückung von Wartezeiten:** Bei dem aktuell hohen Bedarf an Beratungen kommt es öfter zu Wartezeiten bis ein Termin stattfinden kann. Bei der Terminabsprache kann auf STARK und die dort vorhandenen Informationen verwiesen werden, damit die Ratsuchenden in der Zwischenzeit eine erste Orientierung/ Unterstützung erhalten.
- **Effektiveres Eingehen auf individuelle Probleme wird möglich:** Wenn die Ratsuchenden im Vorfeld der Beratung auf STARK erste Informationen zu ihrer Thematik eingeholt haben, kann in der Beratung die Zeit gezielter für die Bearbeitung der vertieften individuellen Problemlagen genutzt werden, da schon auf einer gewissen Informationsbasis aufgebaut werden kann. Hierzu ist es dienlich bei der Terminabsprache auf den entsprechenden Themenbereich/ die entsprechenden Themenbereiche in STARK zu verweisen, das erleichtert den Ratsuchenden die Orientierung auf der Webseite.
- **Reine Informationsanliegen erübrigen sich:** Aus der Beratungspraxis haben wir die Rückmeldung erhalten, dass sich durch STARK manchmal auch Beratungen erledigen, wenn es um reine Informationssuche ging. Dadurch bleibt dann mehr Zeit für die Ratsuchenden mit dringenden spezifischen Problemen.

STARK während der Beratung

- **Klärung ergänzender Themen:** STARK bietet eine breite Informationsgrundlage zu den bei Paarkonflikten, Trennung und Scheidung relevanten Themengebieten. D.h., wenn in der Beratung ein Thema aufkommt zu dem Zusatzinformationsbedarf besteht, kann das gemeinsam in STARK nachgeschlagen werden. Dafür besonders relevant dürften die rechtlichen und ökonomischen Themengebiete sein zu denen auf STARK von Fachexperten und Fachexpertinnen die aktuellsten Informationen bereitgestellt werden.
- **Animationen, Videos, interaktiven Einschätzungshilfen etc. als Gesprächsbasis nutzen:** Das gemeinsame Ansehen dieser Materialien hat mehrere Vorteile für die Beratung. Zentrale Inhalte werden anschaulich dargestellt und so leichter greifbar. Dadurch ergibt sich eine gemeinsame Basis, über die man sich dann austauschen und an der man weiterarbeiten kann. Zusätzlich wird so auch eine andere Gesprächsatmosphäre geschaffen, wenn Sie hier nicht Informationsquelle sind, sondern helfen diese Informationen gut einordnen und verarbeiten zu können. Dadurch fällt es manchen Ratsuchenden leichter, sich bei sie belastenden Themen zu öffnen.

STARK während der Beratung

- **Nutzen der Kinder- und Jugendseiten:** Hier werden die Jugendlichen persönlich angesprochen und die Problemlagen werden altersgerecht adressiert. Das kann eine wertvolle Ergänzung zur Beratung der Erwachsenen darstellen.
- **Thema Emotionen auch für Erwachsene relevant:** Der im Kinder- und Jugendlichenbereich beschriebene Umgang mit den eigenen Emotionen, ist oft auch für Erwachsene ein wichtiger Augenöffner. Manchmal sind sie so in ihre Themen verstrickt, dass sie ausklammern wie sehr sie gerade selbst durch ihre Emotionen beansprucht und belastet sind. Dazu kann der Themenbereich ein erster Anker sein. So wird klar, dass es manchmal sinnvoll ist, erst diese Emotionen zuzulassen und zu durchleben, um dann z.B. das Thema Kommunikation mit dem anderen Elternteil besser angehen zu können.
- **Angebot für Grundschul Kinder:** Der Kinder- und Jugendlichenbereich ist ab dem Alter von 11 Jahren konzipiert, da wir davon ausgegangen sind, dass ab dann diese Zielgruppe die Seite selbstständig ansehen kann. Die Videos und Informationen sind aber zum Teil auch schon für jüngere Kinder geeignet, wenn diese zusammen mit einem/r Erwachsenen angesehen und besprochen werden.

STARK nach der Beratung

- **Verweis auf Themenbereiche zum Nachlesen:** Thematiken, die in der Beratung angesprochen wurden können auf STARK vertieft nachgelesen werden. Auch hier ist es günstig den Ratsuchenden schon die genauen Stellen auf der Webseite zu nennen.
- **Mitgabe von ausdruckbaren PDFs:** Für manche Themen gibt es auf STARK PDFs (s. dazu Leitfaden zu den Inhalten von STARK), die in der Sitzung ausgedruckt und den Ratsuchenden zum Nachlesen mitgegeben werden können. Dort finden sie dann zusammengefasst die wichtigsten Aspekte.
- **Unterstützende Übungen für Zuhause:** Z.B. im Bereich Stressmanagement, Selbstfürsorge, Stärkung der eigenen Ressourcen gibt es Übungen auf der Webseite, die dann daheim ausprobiert und durchgeführt werden können.