

Eltern, Kinder und Familien sind Expert:innen im familiären Zusammenleben. Sie stehen gemeinsam vor den vielfältigen Herausforderungen des Alltags (Arbeit, Schule, Freizeit usw.), die es zu bewältigen gilt. Wir möchten Sie im Folgenden auf aus unserer Sicht hilfreiche Angebote und Websites aufmerksam machen, die Sie dabei unterstützen können.

#### [www.stark-familie.info](http://www.stark-familie.info)

Die Website bietet Paaren, Eltern, Kindern und Jugendlichen Unterstützung dabei an, Beziehungskrisen, Trennung und Scheidung gut bewältigen zu können. Dies umfasst rechtliche und ökonomische Fragen ebenso wie „sich fair trennen“ und dabei weiter gemeinsam Eltern bleiben zu können.

Für Kinder und Jugendliche ab 11 Jahren gibt es einen eigenen Bereich, u.a. mit hilfreichen Informationen zum Umgang mit belastenden Gefühlen, wenn Eltern sich trennen.

#### [www.medien-kindersicher.de](http://www.medien-kindersicher.de)

Kinder wachsen heute in zwei Welten auf: in der realen und in der virtuellen Welt, die immer mehr an Bedeutung gewinnt und die auch Gefahren mit sich bringen kann. Wie können Eltern sie dabei gut begleiten, unterstützen und sie auch beschützen?

Die Website informiert Eltern praxisnah mit konkreten Anleitungen über technische Schutzlösungen für die Geräte, Dienste und Apps ihrer Kinder.

#### [www.spieleratgeber-nrw.de](http://www.spieleratgeber-nrw.de)

Digitale Spiele sind spannend und machen Spaß und ermöglicht es Kindern und Jugendlichen in andere Rollen zu schlüpfen und sich gemeinsam mit anderen auszuprobieren.

Die Website versteht sich als pädagogischer Ratgeber für digitale Spiele. Sie bietet einen guten Überblick über Computer-, Konsolenspiele und Apps, die von Erwachsenen und der Jugendredaktion getestet werden.

#### [www.lotseportal.de](http://www.lotseportal.de)

Beziehungskrise oder Liebe pur? Das Lotsenportal der Erzdiözese Freiburg ermöglicht Ihnen mit Hilfe eines umfangreichen anonymen Fragebogens einen Blick auf den Stand Ihrer Paarbeziehung. Sie erhalten im Anschluss individuelle Tipps zur Pflege einer bereits guten Beziehung, Übungen und Trainingsprogramme, die Sie dabei unterstützen können, Ihre Beziehung zu verbessern oder auch Kontakte zu einer Beratungsstelle.