TRIPLE P – EIN PRÄVENTIONSANSATZ ZUR FÖRDERUNG DER SEELISCHEN GESUNDHEIT VON KINDERN UND JUGENDLICHEN DURCH STÄRKUNG DER ELTERLICHEN ERZIEHUNGSKOMPETENZ

Grundlagen, Struktur, Inhalte und Wirksamkeit

KURZZUSAMMENFASSUNG

Triple P (Positive Parenting Program) ist ein wissenschaftlich überprüftes Programm mit dem Ziel, die Beziehung zwischen Eltern und ihren Kindern sowie die elterliche Erziehungskompetenz zu stärken, um so die gesunde Entwicklung von Kindern und Jugendlichen zu fördern und die Häufigkeit von gefühls- und verhaltensbezogenen Auffälligkeiten bei Kindern und Jugendlichen zu reduzieren. Der Ansatz wurde in rund vierzigjähriger Forschung an der University of Queensland, Australien, am Parenting and Family Support Centre von Prof. Dr. Sanders und seinem Team in enger Zusammenarbeit mit Praktikern und Familien entwickelt. Überwiegend durch die Fortbildung von Fachkräften, aber auch mit Angeboten direkt an Eltern zeigt das Programm Wege auf, die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen zu fördern, sie aktiv dabei zu unterstützen, altersspezifische Anforderungen zu bewältigen, sowie auf kindliches Verhalten angemessen und nicht-verletzend zu reagieren. Der Mehrebenen-Ansatz umfasst verschiedene Angebote in unterschiedlichen Formen (Einzelkontakte, Gruppenangebote, Online) und Intensitäten (leichte bis intensive Unterstützung). Triple P gibt es für Eltern von Kindern (0-12 Jahre) und für Eltern von Jugendlichen (10-16 Jahre). Darüber hinaus gibt es Programmvarianten für weitere Zielgruppen (z.B. für Eltern von Kindern mit Behinderungen). Triple P verfolgt dabei durchgängig das Prinzip der minimalen Unterstützung (Prinzip der Suffizienz), d.h. Eltern sollen genau so viel Unterstützung erhalten, wie sie benötigen, um eine gesunde Entwicklung ihres Kindes fördern zu können. Die Angebote bauen auf den Stärken der Familien auf und ermutigen die Eltern zu selbstständigem Problemlösen. So lernen sie, auch zukünftige Aufgaben und Schwierigkeiten unabhängig von fremder Hilfe zu meistern. Ein einrichtungs- und sektorenübergreifendes Vorgehen im Rahmen einer integrierten, kommunalen Präventionsstrategie ermöglicht es, besonders viele Eltern zu erreichen und zu unterstützen, und erlaubt flexible Angebote überall dort, wo Eltern sich mit ihren Fragen zur Erziehung hinwenden. Die positive Wirksamkeit von Triple P wurde in bisher mehr als 400 internationalen und deutschen Studien, Untersuchungen und Evaluationen nachgewiesen.

Kinder kommen ohne Gebrauchsanweisung zur Welt. Dabei ist von Anfang an klar, dass es im Verlaufe ihrer Entwicklung in fast allen Familien die eine oder andere Krise geben wird. Ein erheblicher Anteil von Eltern ist unsicher in der Erziehung oder sucht Rat[1,2]. Und manchen Eltern erscheint die Erziehung als schwere Last.

Auch ein Blick auf die Ergebnisse bisheriger Forschung macht deutlich, dass eine positive kindliche Entwicklung keineswegs selbstverständlich ist. Die Häufigkeit psychischer Störungen bei Kindern und Jugendlichen lag vor der COVID-19-Pandemie bei 18%[3]. Während der sogenannten ersten Welle der COVID-19-Pandemie in Deutschland stieg der Anteil der Kinder und Jugendlichen mit psychischen Auffälligkeiten auf 30%; 63% der Eltern wünschten sich Unterstützung im Umgang mit ihrem Kind[4]. Die Häufigkeit, mit der psychische Störungen auftreten, unterscheidet sich je nach Alter und Geschlecht der Kinder und auch im Zusammenhang mit sozioökonomischen Faktoren der Familie[5]. Viele der Kinder, die Auffälligkeiten aufweisen, zeigen in verschiedenen Bereichen gleichzeitig Probleme[6]. Ohne professionelle Unterstützung bleiben viele Auffälligkeiten, vor allem Störungen des Sozialverhaltens (sogenannte externale Störungen wie z.B. aggressives Verhalten), über lange Zeit bestehen[3,7,8]. In bis zu 50% der Fälle dauert das Problem mindestens zwei bis fünf bzw. sechs Jahre an[3,9]. Insbesondere Kinder, die schon früh ausgeprägte Trotzreaktionen (z.B. schnell wütend werden) oder ein problematisches Sozialverhalten (z.B. provokatives oder aggressives Verhalten) zeigen, scheinen häufiger Probleme im Jugendalter zu haben[10].

Um Fehlentwicklungen vorzubeugen, Eltern, Erzieher und Lehrer zu entlasten sowie den beträchtlichen Folgekosten jugendlicher Verhaltensauffälligkeiten gegenzusteuern, wird es immer wichtiger, frühzeitige Hilfen zu schaffen. Ein Programm, mit dem in Australien und zahlreichen weiteren Ländern seit Jahren erfolgreich gearbeitet wird und das seit 1999 auch in Deutschland und der Schweiz zunehmend Verbreitung findet, ist Triple P[11,12,13].

Triple P hilft Eltern, eine liebevolle und unterstützende Beziehung zu ihren Kindern zu stärken. Dabei werden Wege aufgezeigt, Kinder auf positive und gewaltfreie Weise zu erziehen, ihre gesunde Entwicklung zu fördern sowie sie dabei zu unterstützen, altersspezifische Anforderungen zu bewältigen. Die wichtigsten Grundlagen für eine positive Erziehung sind Zuwendung und eine gute Kommunikation in der Familie.

Copyright © 2023 Triple P International Pty Ltd

RISIKO- UND SCHUTZFAKTOREN KINDLICHER ENTWICKLUNG

Kindliche Entwicklungsverläufe lassen sich nicht auf einen einzelnen, ursächlichen Faktor zurückführen. Sie entstehen in einem komplexen Zusammenspiel zahlreicher Einflussgrößen wie z.B. familiäre Einflüsse, genetische Ausstattung oder gesellschaftliche Einflüsse. Innerhalb der Familie sind einige Faktoren bekannt, die das Risiko erhöhen, dass Kinder Verhaltensprobleme entwickeln:

- Fehlen einer warmherzigen, positiven Eltern-Kind-Beziehung
- Unsichere Bindung
- Inkonsistentes* Erziehungsverhalten
- Strenges oder bestrafendes Erziehungsverhalten
- Negative Kommunikationsmuster
- Ehekonflikte[14,15]

Solchen familiären Risikofaktoren oder sogar Gewalt innerhalb der Familie sind viele Kinder ausgesetzt[16,17]. Schätzungen gehen davon aus, dass jährlich etwa 1,4 Millionen Kinder von ihren Eltern misshandelt werden[18]. Ein besonders hohes Risiko, verhaltensbezogene und emotionale (also gefühlsbezogene) Probleme zu entwickeln (z.B. Aggressivität oder Ängstlichkeit), haben Kinder, die keine enge, positive Beziehung zu ihren Eltern aufbauen konnten, strengen und inkonsistenten und damit für Kinder unvorhersehbaren Erziehungsmaßnahmen ausgesetzt waren, deren Eltern Eheprobleme hatten oder bei denen ein Elternteil psychisch erkrankte. Umgekehrt kann eine positive Eltern-Kind-Beziehung als Schutzfaktor für eine gesunde psychische Entwicklung von Kindern gelten. Anders ausgedrückt: „Kompetente Eltern haben auch kompetente Kinder".

Auch einige Merkmale, die in der Person der Eltern liegen, beeinflussen nachweislich die Entwicklung der Kinder:

- Aggressivität der Eltern
- Straffälligkeit der Eltern
- Abhängigkeitserkrankungen der Eltern
- Depressivität (wurde insbesondere für Mütter nachgewiesen)[14].

Wenn mehrere dieser Faktoren in einer Familie vorhanden sind und dann vielleicht noch ungünstige sozioökonomische Faktoren (z.B. geringes Einkommen und/oder Bildungsniveau) oder fehlende soziale Netzwerke hinzukommen, steigt das Risiko der Kinder, verhaltens- oder gefühlsbezogene Auffälligkeiten zu entwickeln[14,19].

HÄUFIGE „ERZIEHUNGSFALLEN"

Natürlich unterscheiden sich der Alltag und der Umgang miteinander von Familie zu Familie mitunter sehr. Dennoch lassen sich einige in vielen Familien auftretende Verhaltensweisen finden, welche, wenn sie gehäuft vorkommen oder für den täglichen Umgang miteinander bestimmend werden, die kindliche Entwicklung negativ beeinflussen können. Einige Beispiele, die in der Triple P-Fortbildung ausführlich besprochen werden[20]:

- Ignorieren von erwünschtem Verhalten
- Anderen zusehen (Modelllernen)
- Ungünstige Anweisungen
- Eskalationsfallen
- Ungünstiger Gebrauch von Konsequenzen

VERHALTENSSTÖRUNGEN BEI KINDERN VORBEUGEN

Fachleute halten es für sinnvoll, Verhaltensstörungen bereits im Kindesalter vorzubeugen[21]. So soll durch Förderung der elterlichen Beziehungs- und Erziehungskompetenz die Rate psychischer Auffälligkeiten bei Kindern und Jugendlichen sowie die Häufigkeit von Kindesmisshandlung reduziert werden. Kinder sollen stark für das Leben werden, ihren Platz in der Gesellschaft finden und eigenverantwortlich handeln lernen. Unterstützungsangebote für Familien sollten möglichst früh ansetzen, da die Behandlung von lang anhaltenden Störungen oft schwierig (und dementsprechend auch sehr teuer) ist. Effektive und großflächige Elternangebote beziehen verschiedene Berufsgruppen mit ein und setzen an den Stellen an, wo bereits Kontakte zu Eltern bestehen.

Diese Überlegungen stehen in Übereinstimmung mit den Schlussfolgerungen des Berichtes der Weltgesundheitsorganisation (Word Health Organization, WHO) zur Vorbeugung (Prävention) psychischer Störungen[22].

INFOBOX 1: DIE ZIELE VON TRIPLE P

- Kindliche Entwicklung, Gesundheit und soziale, geistige, emotionale und sprachliche Kompetenzen fördern
- Schwierigen Situationen vorbeugen
- Stärkung einer guten Eltern-Kind-Beziehung
- Konstruktiver* und nicht verletzender Umgang mit Kindern
- Ungünstiges Erziehungsverhalten durch positives ersetzen und die Erziehungskompetenz erweitern
- Missbrauch und Gewalt gegenüber Kindern vorbeugen
- Reduktion von erziehungsbedingtem Stress zur Steigerung der familiären Zufriedenheit

QUALITÄTSKRITERIEN FÜR PRÄVENTIONSPROGRAMME

Ein Erziehungskonzept, das vorbeugend wirkt, universell einsetzbar ist und Eltern leicht zugängliche, qualitativ gute Informationen bietet, sollte – bevor es in größerem Maßstab verbreitet wird – folgenden Kriterien genügen[11]:

Wirksamkeit

Eine vorbeugende Maßnahme sollte helfen, die Auftretenshäufigkeit von kindlichen Verhaltensstörungen zu senken. Sie sollte das elterliche Erziehungsverhalten verbessern und familiäre Risikofaktoren verringern. Dabei sollte sie von Eltern akzeptiert werden und dauerhafte Erfolge gewährleisten, die für Familien mit unterschiedlichem Hintergrund Gültigkeit haben sollten. Die Wirksamkeit der Maßnahme sollte sowohl in kontrollierten Studien als auch in der Praxis getestet sein.

Copyright © 2023 Triple P International Pty Ltd

Wissenschaftliche Gültigkeit
Ein Erziehungskonzept sollte Eltern neueste, wissenschaftlich belegte Informationen vermitteln und seine Wirksamkeit sollte wissenschaftlich überprüft worden sein. Die Vorgehensweise sollte klar beschrieben (manualisiert*) und der Ablauf wie auch die Ergebnisse der wissenschaftlichen Arbeit im Prinzip wiederholbar sein.

Theoretische Einordnung
Ein universelles Erziehungskonzept muss seine theoretischen Grundlagen deutlich machen. Diese sollten zusammenhängend sowie nachweislich gültig sein. Die Theorien sollten die genannten Risikofaktoren berücksichtigen und zum Ziel haben, elterliche Erziehungskompetenzen und Unabhängigkeit zu fördern, um so Hilfe zur Selbsthilfe zu geben.

Erreichbarkeit
Erziehungsprogramme sollten gut zugänglich sein. Gerade Familien, die besonders dringend Hilfe benötigen, haben oft keinen Zugang zu den entsprechenden Institutionen oder befürchten, „an den Pranger gestellt" zu werden. Deshalb kann es hilfreich sein, zu versuchen, Familien über andere Wege zu erreichen, um ihnen Unterstützung in Erziehungsfragen anzubieten. In Frage kämen dafür Einrichtungen, mit denen die Eltern aus anderen Gründen in Kontakt kommen, wie zum Beispiel Entbindungsstationen, Kindertagesstätten, schulische Einrichtungen, Horte, Gesundheitsämter, Arztpraxen, Nachbarschaftszentren oder Medien.

URSPRUNG UND ENTWICKLUNG VON TRIPLE P

Um Entwicklungsproblemen von Kindern und Jugendlichen rechtzeitig präventiv zu begegnen, ist an der Universität von Queensland das Konzept von Triple P (Positive Parenting Program) entstanden und in bisher circa 40-jähriger Forschung fortlaufend evaluiert und weiterentwickelt worden. In enger Zusammenarbeit mit Familien sind am dortigen Parenting and Family Support Centre unter der Leitung von Prof. Dr. Matthew Sanders praxisnahe Erziehungshilfen entstanden, die eine liebevolle Eltern-Kind-Beziehung stärken, die gesunde kindliche Entwicklung unterstützen und den Umgang mit häufigen schwierigen Situationen (wie z.B. Ängsten, Problemen beim Zubettgehen, Wutanfällen oder Schwierigkeiten mit Hausaufgaben) zu erleichtern.

ZIELE VON TRIPLE P

Kinder, die viel Zuwendung und eine positive Erziehung erhalten, können ein positives Selbstbild aufbauen, ihre Fähigkeiten besser entwickeln, selbstständiger werden und mit Gefühlen angemessen umgehen. Das stärkt Kinder und beugt Verhaltensauffälligkeiten und emotionalen Problemen vor.

Um diesen Zielen näher zu kommen und dabei für möglichst viele Familien individuelle Unterstützung zu bieten, die auf ihren eigenen Stärken aufbaut, wurde Triple P entwickelt. Dabei werden Eltern wissenschaftlich belegte Informationen alltagsnah vermittelt, um ihnen so zu ermöglichen, für ihre Familie individuelle und gut informierte Entscheidungen treffen zu können.

WISSENSCHAFTLICHE GRUNDLAGEN VON TRIPLE P

Alle Eltern stehen vom ersten Tag an in der Verantwortung, ihre Kinder zu erziehen. Das bedeutet auch, Einfluss auf die Persönlichkeitsentwicklung seines Kindes zu nehmen, dabei seine Individualität zu achten und seine Fähigkeit zur Selbststeuerung zu fördern. Gleichzeitig müssen die in jeder Gesellschaft vorhandenen Anpassungserwartungen angemessen berücksichtigt werden.

Das Menschenbild
Triple P betont das Streben des Menschen nach Selbstbestimmung, Selbstverantwortung und Selbststeuerung. Menschen werden im eigenen Leben wie auch in der Beratungssituation in einer aktiven Rolle gesehen.

Um in einer Beratung gemeinsam Veränderungen erzielen zu können, ist es notwendig, dass sich Eltern mit ihren Motiven, Zielen, Überzeugungen und Werten beschäftigen. Ebenso muss der soziale, soziokulturelle und lebensgeschichtliche Kontext der Familie Berücksichtigung finden. Von dem/der BeraterIn, TrainerIn oder KursleiterIn, der/die als Anreger für Veränderungen dient, wird im Rahmen von Triple P eine positiv-einfühlsame Grundhaltung erwartet, die auf den Stärken der Familie aufbaut.

Ein besonders wichtiges Konzept bei Triple P ist das der Selbstregulation[23,24]. Dazu gehört insbesondere, dass Fertigkeiten vermittelt werden, die Familien in die Lage versetzen, Probleme unabhängig und selbstständig zu lösen. Das bedeutet konkret: Die Hauptverantwortung für die Frage, wie sie ihre Kinder großziehen möchten, bleibt bei den Eltern. Sie wählen selbst diejenigen Bereiche aus, an denen sie arbeiten möchten. Dabei reflektieren sie ihr bisheriges Erziehungsverhalten, setzen sich selbst Ziele, wählen individuelle Lösungswege unter Gebrauch spezifischer Erziehungs- und Problemlösefertigkeiten aus und bewerten ihren Erfolg anhand ihrer persönlichen Maßstäbe (Selbstmanagement). Dazu gehört auch, dass Eltern lernen, ihre eigenen Bemühungen als Ursache für eintretende Veränderungen oder Verbesserungen zu begreifen, anstatt diese dem Zufall, Reifungsfaktoren oder anderen, nicht beeinflussbaren Faktoren zuzuschreiben (Selbstwirksamkeits-Überzeugung). Sie werden angeregt, Ursachen und Erklärungsmodelle sowohl für ihr eigenes Verhalten als auch für das Verhalten ihres Kindes zu finden. Dies ermutigt Eltern und fördert eine aktive und positive Grundhaltung in der Erziehung. Da Elternprogramme immer zeitlich begrenzt sind und die Familien irgendwann wieder „auf sich gestellt" sind, ist es wichtig, dass Eltern lernen, Probleme selbstständig zu lösen (Problemlösefertigkeiten). Anstelle möglichst vieler Hilfen bekommen die Eltern deshalb genau so viel Unterstützung, wie sie benötigen (Suffizienz oder Prinzip der minimalen Unterstützung). Das macht Eltern unabhängig von äußerer Hilfe, stärkt Motivation und Selbstvertrauen der Eltern und ist kosteneffektiv. Eltern lernen außerdem, erworbene Fertigkeiten und neues Wissen flexibel auch über die aktuelle Situation hinaus anzuwenden (Transfer).

Triple P berücksichtigt Wissen und Erkenntnisse aus verschiedenen Wissenschaftsbereichen (z.B. Entwicklungspsychologie, Pädagogik). Das Programm

Copyright © 2023 Triple P International Pty Ltd

basiert auf dem aktuellen Forschungsstand und wird im Zusammenspiel von Forschung und Praxis ständig weiterentwickelt.

EXKURS „ERZIEHUNGSSTILE"

Der Begriff „Erziehungsstil" beschreibt verschiedene Arten von Erziehungsverhalten. Je nach Autor und Veröffentlichung werden dabei unterschiedlich viele Erziehungsstile unterschieden. Häufig werden drei, vier oder auch sieben unterschiedliche Erziehungsstile genannt[25,26,27,28]. Die hier bekanntesten sind vermutlich:

- der autoritäre Erziehungsstil,
- der vernachlässigende Erziehungsstil,
- der laissez-faire Erziehungsstil und
- der autoritative Erziehungsstil (auch partizipativ oder demokratisch genannt).

Diese vier Erziehungsstile können durch ihre Ausprägungen auf zwei Dimensionen charakterisiert werden: 1. emotionale Zuwendung und 2. Lenkung (Abb. 1). Emotionale Zuwendung beschreibt das Ausmaß an Liebe, Wärme, Zuwendung und Unterstützung, das Eltern ihren Kindern entgegenbringen. Mit der zweiten Dimension, Lenkung, ist das Ausmaß an Anleitung und Setzen von Regeln und Grenzen gemeint, das in Familien verhandelt oder vorgegeben wird.

Der autoritative Erziehungsstil wird von den meisten Wissenschaftlern heute als der für die Entwicklung und Entfaltung von Kindern förderlichste angesehen[29]. Beide oben genannten Dimensionen sind hier im Erziehungsverhalten der Eltern hoch ausgeprägt, während den anderen Stilen jeweils eine oder sogar beide der als günstig angesehenen Dimensionen fehlt. Dem Kind wird hohe Wertschätzung entgegengebracht und gleichzeitig achten die Eltern auf klare (und faire) Regeln und Konsequenzen. So kann das Kind aus Erfahrung und Erfolgen lernen und Schritt für Schritt Verantwortung für sein eigenes Handeln übernehmen. Das Triple P-Programm fördert genau diesen autoritativen Erziehungsstil bei den Eltern.

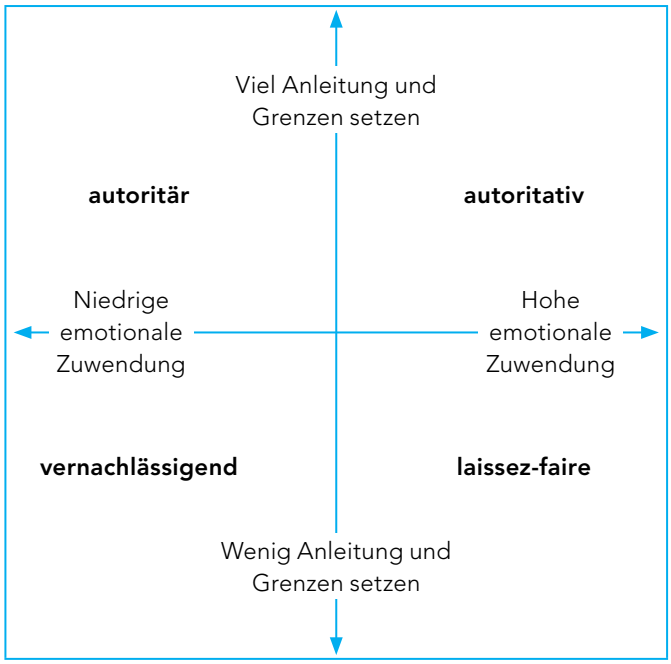

Abbildung 1. Erziehungsstile

TRIPLE P: MEHREBENEN-MODELL DER FLEXIBLEN UNTERSTÜTZUNG

Da Eltern und Kinder heute in sehr verschiedenen Formen zusammenleben und auch ihre Bedürfnisse sowie ihre Stärken und Schwächen unterschiedlich sind, sollte ein präventives* Programm zur Unterstützung von Eltern die Möglichkeit bieten, auf die Familien individuell einzugehen. Dabei sollte es Eltern möglichst leicht gemacht werden, Unterstützung in Anspruch zu nehmen (d.h. die Hemmschwelle sollte auf ein Minimum reduziert werden). Elternangebote, die dieses Kriterium erfüllen, werden auch als niedrigschwellig bezeichnet. Triple P umfasst deshalb fünf Ebenen mit steigender Intensität der Unterstützung. Die Angebote sind aufeinander abgestimmt und werden von Fachleuten im Bildungs- und Erziehungswesen, im Gesundheitsbereich sowie der Kinder- und Jugendhilfe in verschiedenen Formen (z.B. als Vortragsreihe, Kurzberatung, Elternkurs, Einzeltraining) angeboten. Darüber hinaus stehen Selbsthilfematerialien (in Papierform und digital als Online-Kurs) zur Verfügung.

Innerhalb der verschiedenen Angebotsformen werden unterschiedliche Entwicklungsphasen von Kindern berücksichtigt: Säuglinge, Kleinkinder, Kindergartenkinder, Grundschulkinder sowie Jugendliche. Die Angebote für alle diese Altersgruppen variieren von einem sehr breiten Fokus (für alle Eltern) bis zu einem sehr spezifischen Fokus (Hochrisikogruppen).

Verschiedene Varianten des Programms umfassen darüber hinaus z.B. Angebote für Eltern von Kindern mit Behinderungen (Stepping Stones Triple P) oder Angebote zur besseren Vereinbarkeit von Familie und Beruf (Workplace Triple P).

Der Mehrebenen-Ansatz ermöglicht es Fachleuten, die passenden Angebote für ihre Zielgruppe und ihren Arbeitskontext zu wählen. Die Vielfalt der Angebote und Materialien macht es möglich, ein individuelles Beratungs- und Behandlungsprogramm für sehr unterschiedliche Familien zusammenzustellen und dabei gleichzeitig auf wissenschaftlich überprüfte Methoden und Materialien zurückzugreifen.

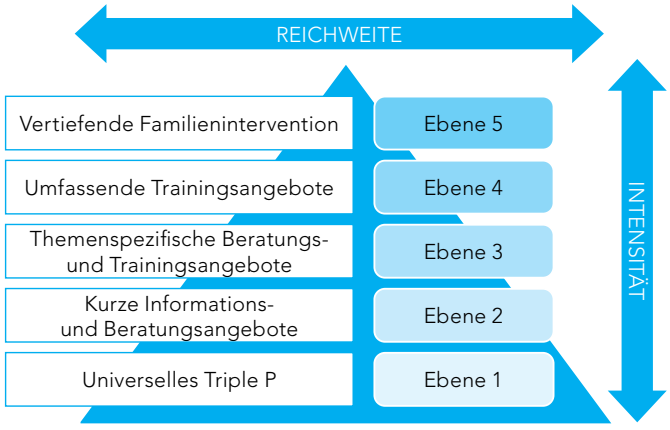

Abbildung 2. Mehrebenenmodell

Copyright © 2023 Triple P International Pty Ltd

EBENE 1: Universelles Triple P
Ebene 1, oder Universelles Triple P, ist eine Kommunikationsstrategie, die entwickelt wurde, um möglichst viele Eltern mit Informationen und Botschaften über Positive Erziehung zu erreichen. Es ist kein Elternkurs oder eine Einzelintervention, die direkt mit Eltern durchgeführt wird.

„Bleib positiv" ist das kreative Erscheinungsbild des Universellen Triple P. Diese hochwirksame Medienkampagne beinhaltet eine ganze Reihe an Materialien (einschließlich Broschüren, Poster, Zeitungsartikel, Werbetafeln, etc.), die darauf abzielen, das Thema Erziehung in der Öffentlichkeit ins Gespräch zu bringen und deutlich zu machen, dass Eltern bei ihrer wichtigen Aufgabe oft Unterstützung gebrauchen können.

Universelles Triple P hat zum Ziel:

- die Inanspruchnahme von Unterstützung bei der Erziehung zu entstigmatisieren und zu normalisieren.
- Eltern zu ermutigen, an Programmen zur Positiven Erziehung teilzunehmen.
- die Sichtbarkeit und Reichweite von Angeboten zur Positiven Erziehung zu erhöhen.
- Meldungen in den Medien entgegenzuwirken, die Panik machen, sensationsgierig sind oder Eltern beschuldigen
- Eltern zu helfen, bei ihrer Erziehung selbstsicherer und unabhängig von fremder Hilfe zu werden

EBENE 2: Kurze Informations- und Beratungsangebote

Ebene 2 bietet kurze, einmalige Unterstützung für Eltern, die im Allgemeinen gut zurechtkommen, aber eine oder zwei Schwierigkeiten mit dem Verhalten oder der Entwicklung ihres Kindes haben.

- Triple P-Vortragsreihe – Eine Einführung in die Erziehungsfertigkeiten der Positiven Erziehung und Triple P. Eltern können an einem, zwei oder allen drei 90-minütigen Vorträgen („Liebend gern erziehen", „Zufriedene und selbstsichere Kinder erziehen" und „Ausgeglichenheit bei Kindern fördern") teilnehmen und bekommen je Vortrag einen „Kleinen Helfer" zum Thema mit nach Hause.
- Triple P-Elterngespräch – individuell durchgeführt durch Fachkräfte, die Eltern regelmäßig beraten. Die kurze Einzelberatung von 15-30 Minuten widmet sich einem eng umgrenzten Thema. Bei Bedarf kann ein weiterer persönlicher oder telefonischer Kontakt zur Nachbesprechung vereinbart werden.

EBENE 3 Themenspezifische Beratungs- und Trainingsangebote
Ebene 3 umfasst themenspezifische Beratungs- und Trainingsangebote für Eltern von einem Kind bis 12 Jahre die leichte bis mittelschwere Schwierigkeiten oder Sorgen haben.

- Triple P-Kurzberatung / Stepping Stones Triple P-Kurzberatung – Eine kurzes persönliches oder telefonisches Angebot mit einem Triple P-Berater (z.B. aus dem Gesundheits- oder Bildungs- und Betreuungsbereich). Etwa vier individuelle Gespräche à 15 bis 30 Minuten. „Kleine Helfer" und die Broschüre zur Positiven Erziehung werden zur Veranschaulichung der Erziehungsfertigkeiten genutzt. Für Eltern von Kindern von der Geburt bis zu 12 Jahre. Auch eine spezielle „Stepping Stones"-Variante für Eltern von Kindern mit einer Behinderung oder Entwicklungsverzögerung ist verfügbar.

EBENE 4: Umfassende Trainingsangebote
Für Eltern von Kindern mit schwerwiegenden Verhaltensschwierigkeiten (oder im Fall der Gruppentrainings oder von Triple P Online: Für motivierte Eltern, die daran interessiert sind, ein vertieftes Verständnis der Positiven Erziehung zu gewinnen). Es sind Angebote für Eltern von Kindern bis 12 Jahre, für Eltern von Jugendlichen bis 16 Jahre sowie für Eltern von Kindern mit einer Behinderung oder Entwicklungsverzögerung verfügbar. Eltern lernen die Bandbreite der Triple P-Erziehungsfertigkeiten kennen und können diese an viele verschiedene Situationen in ihrem Familienalltag anpassen.

- Triple P-Gruppentraining / Teen Triple P-Gruppentraining / Stepping Stones Triple P-Gruppentraining – Gruppen von bis zu 12 Eltern lernen in fünf Sitzungen (Stepping Stones: sechs) die Triple P-Inhalte kennen und werden im Rahmen dreier individueller Kontakte bei der Umsetzung unterstützt. DVDs und das Gruppenarbeitsbuch veranschaulichen die Erziehungsfertigkeiten und helfen den Eltern, am Ball zu bleiben.
- Triple P-Einzeltraining – Für Eltern, die intensive Unterstützung benötigen. Individuelle Beratungen finden im Rahmen von zehn einstündigen Sitzungen statt. DVD und Arbeitsbuch werden verwendet.
- Triple P Online – Ein umfassendes internetbasiertes Programm mit acht Sitzungen, das Eltern durch die 17 Erziehungsfertigkeiten von Triple P leitet. Triple P Online basiert auf dem Triple P-Einzeltraining und erinnert Eltern mit Hilfe von SMS oder E-Mails im Alltag an ihre Ziele, falls diese das wünschen.
- Triple P-Selbstlerntraining – Ein zehnwöchiges Selbstlernprogramm, das auf einem Arbeitsbuch basiert. Eltern, die zusätzliche Unterstützung brauchen, können wöchentlich 15-30-minütige telefonische Beratungen erhalten.

EBENE 5 Vertiefende Familieninterventionen

- Triple P Plus – Für Eltern, deren Familiensituation durch Probleme wie Partnerschaftskonflikte, Stress oder psychische Probleme belastet ist. Drei Module behandeln spezifische Themen. Eltern können ein, zwei oder alle drei Module absolvieren, in denen sie an ihrer Partnerschaft und Kommunikation sowie an positiven Bewältigungsmöglichkeiten stressreicher Situationen und anderen positiven Erziehungsfertigkeiten arbeiten.
- Triple P Wege – Für Eltern, die ein erhöhtes Risiko aufweisen, ihr Kind zu misshandeln. Behandelt die Bewältigung von Ärger und andere kognitive und Verhaltensstrategien zur Verbesserung der elterlichen Bewältigungskompetenzen bei der Erziehung.

Copyright © 2023 Triple P International Pty Ltd

INHALTE VON TRIPLE P

Triple P verfolgt das Ziel, die Kindesentwicklung zu fördern und mit kindlichem Verhalten in einer konstruktiven und nicht-verletzenden Art und Weise umzugehen. Grundlage dafür sind eine gute Kommunikation und positive Zuwendung, um das Kind in seiner Entwicklung zu unterstützen.

Die folgenden fünf Prinzipien bilden die Grundlage für diese positive Erziehung und werden in der Triple P-Fortbildung ausführlich besprochen:

1. Für eine liebevolle, sichere und interessante Umgebung sorgen
2. Eine positive und anregende (Lern-)Atmosphäre schaffen
3. Sich konsequent verhalten
4. Realistische Erwartungen entwickeln
5. Die eigenen Bedürfnisse beachten

BEZIEHUNGS- UND ERZIEHUNGSKOMPETENZEN

Warum zeigen Kinder ein bestimmtes Verhalten? Es existieren zahlreiche Risiko- und Schutzfaktoren, die die kindliche Entwicklung beeinflussen. Von diesen lassen sich am ehesten jene verändern, die das familiäre Umfeld und hier insbesondere die Beziehungs- und Erziehungskompetenzen der Eltern betreffen. Deshalb bietet sich die Stärkung der elterlichen Beziehungs- und Erziehungskompetenzen in besonderer Weise dafür an, die gesunde kindliche Entwicklung zu fördern.

Triple P vermittelt Eltern Beziehungs- und Erziehungskompetenzen, die sich für eine positive Erziehung als hilfreich herausgestellt und im Alltag der Familien wie auch in zahlreichen wissenschaftlichen Studien bewährt haben (s. Abbildung 3).

Abbildung 3: Übersicht der Triple P-Erziehungsfertigkeiten

Beziehung stärken

Der Aufbau guter Familienbeziehungen braucht Zeit. Triple P vermittelt Eltern einige Ideen, die ihnen dabei helfen können, eine positive Beziehung zu ihrem Kind zu entwickeln und zu stärken. Eltern überlegen dabei, wie sie diese konkret in ihrem Familienalltag umsetzen können und wählen die für sie passenden und wichtigsten aus.

Wünschenswertes Verhalten unterstützen

Das Grundprinzip ist denkbar einfach und doch spielt es eine wichtige Rolle im Familienalltag: Bestärkt man erwünschtes Verhalten, erhöht man die Wahrscheinlichkeit, dass es erneut auftritt. Im Familienalltag geht die Anerkennung der Kompetenzen der Kinder und der vielen positiven Momente oft unter. So erhält manches Kind mehr Beachtung, wenn es sich schlecht verhält als wenn es seine guten Seiten zeigt. Um diese „Falle" zu umgehen, bietet das Programm verschiedene Erziehungskompetenzen, die Eltern in ihrer Familie ausprobieren können.

Neue Fertigkeiten und Verhaltensweisen beibringen

Viele Dinge lernen Kinder wie von alleine. Gleichzeitig gibt es aber auch zahlreiche Kompetenzen, die Kinder nur mit Hilfe von Erwachsenen erwerben können. Es ist eine wichtige Aufgabe für Eltern, ihren Kindern entsprechend ihrem Entwicklungsstand neue Dinge beizubringen. Triple P schlägt Eltern drei Erziehungsfertigkeiten vor, die dazu dienen, Kindern neue Dinge zu vermitteln. Um die Motivation des Kindes zu erhöhen, sich an Regeln zu halten oder neue Kompetenzen zu zeigen, die ihm vielleicht noch schwerfallen, gibt es darüber hinaus die Möglichkeit, eine Punktekarte zu verwenden.

Kindern Orientierung geben und mit problematischem Verhalten umgehen

Um im Leben gut zurecht zu kommen, müssen Kinder lernen, Grenzen zu akzeptieren und mit Enttäuschung umzugehen, wenn sie einen Wunsch nicht erfüllt bekommen. Eltern können ihren Kindern helfen, diese wichtige Selbstkontrolle zu lernen, indem sie sinnvolle, logische Konsequenzen bei problematischem Verhalten ihrer Kinder konsistent (also mit gleichartigen Reaktionen in vergleichbaren Situationen) und sofort folgen lassen. Dazu bietet Triple P eine Reihe von Möglichkeiten, die aufeinander aufbauen. In der Auswahl der für die Familie passenden Vorgehensweise ist die individuelle Situation zu berücksichtigen. Die vorgeschlagenen Möglichkeiten zum Umgang mit problematischem Verhalten bauen auf den vorgestellten Wegen zur Stärkung der Beziehung, zur Unterstützung wünschenswerten Verhaltens und Vermittlung neuer Kompetenzen auf. Ohne hier eine gute Basis geschaffen zu haben, ist die Umsetzung der folgenden Fertigkeiten weder gut möglich noch sinnvoll. Genauso wie Eltern positive Konsequenzen auf positives Verhalten des Kindes folgen lassen sollten, ist es auch wichtig, dass Kinder aus negativen Konsequenzen lernen. Bei Verstößen gegen Regeln oder wenn das Kind beispielsweise anderen Kindern weh tut, sollten Eltern deshalb angemessene Konsequenzen einsetzen (kurzfristige Wegnahme positiver Verstärker).

BEDENKEN BEIM EINSATZ VON AUSZEIT-METHODEN

Mögliche Bedenken beim Einsatz von ruhiger Zeit oder Auszeit beziehen sich meist darauf, ob diese Methoden den Kindern schaden, und sind auf den ersten Blick für jeden nachvollziehbar. Wie oft bei anspruchsvollen Aufgaben lohnt sich auch hier ein zweites, genaueres Hinschauen.

Copyright © 2023 Triple P International Pty Ltd

Die Beziehungs- und Erziehungskompetenzen, die Triple P Eltern zur Pflege einer guten Beziehung zu ihren Kindern sowie zur Förderung neuer und erwünschter Fertigkeiten vorschlägt, sind besonders wichtig, gerade auch für Eltern, die befürchten, zunächst häufig Konsequenzen einsetzen zu müssen. In einigen Familien kann es darüber hinaus wichtig sein, Kinder bei sozial kompetentem Verhalten und Erfolgen besonders zu ermutigen und mit ihnen gemeinsam alternative Verhaltensmöglichkeiten z.B. zur Aggressivität zu erarbeiten.

Neben der Stärkung der Beziehung zum Kind und der kindlichen Entwicklung ist es auch nötig, Eltern darauf vorzubereiten, wie sie mit unerwünschtem, z.B. aggressivem Verhalten umgehen können, ohne dass es zu negativen Folgen für die Kinder und die Beziehung zu ihnen kommt. Hier schlägt Triple P eine Reihe von Erziehungsfertigkeiten vor. Am Ende dieser Hierarchie stehen ruhige Zeit und Auszeit.

Gerade die Auszeit mag manchen an das berüchtigte „in den Keller sperren" erinnern. Diese Ähnlichkeit ist allerdings nur sehr oberflächlich gegeben. Die Auszeit unterscheidet sich durch eine Reihe von Regeln, die auf dem aktuellen Stand der internationalen Wissenschaft basieren und sowohl in den Fortbildungen als auch mit den Eltern ausführlich besprochen werden, und durch die Einbettung in das Gesamtprogramm ganz gravierend von eben jenem „dunklen Keller" und kann Kinder wie Eltern in schwierigen und möglicherweise eskalierenden Situationen vor einem Abbruch des Dialogs oder schlimmeren Kurzschlusshandlungen schützen.

Was ist aber nun, wenn Eltern sich nicht an diese Regeln halten? Natürlich ist es im Prinzip möglich, dass manche Eltern diese Methoden missbrauchen, die Auszeit sehr häufig, übertrieben lange oder auch in Situationen einsetzen, in denen sie eine unangemessene Konsequenz darstellt. Dies tun erfahrungsgemäß am ehesten Eltern, die sich in der Erziehung überfordert und hilflos fühlen und/oder unter starkem Stress stehen und deshalb von ihren Kindern „genervt sind und ihre Ruhe haben wollen". Doch was tun diese Eltern derzeit, um sich ihren Kindern gegenüber durchzusetzen? Vermutlich werden sie ihre Kinder anschreien, schlagen oder mit anhaltender Missachtung strafen - allesamt Verhaltensweisen, die Kindern nachweislich Schaden zufügen. Ein nicht sachgemäßer Gebrauch der Auszeit in diesen Familien wäre für Kinder das (wesentlich) kleinere Übel.

Auszeit und auszeitähnliche Methoden sind lerntheoretisch begründete Maßnahmen, die auch im therapeutischen Rahmen eingesetzt werden. Völlig unabhängig davon werden sie auch von Erzieherinnen oder Lehrern und von Eltern ganz natürlich in ihrem Alltag mit Kindern angewendet. Eine Befragung von Braunschweiger Eltern ergab, dass insgesamt 92% der Eltern Maßnahmen wie aufs Zimmer schicken anwenden. Auch in Kindergärten oder Schulen werden Auszeitmethoden als eine Möglichkeit eingesetzt, mit aggressiven Kindern umzugehen oder auf schwerwiegendes Problemverhalten zu reagieren. Wichtiges Ziel von Triple P ist es, angesichts der weiten Verbreitung von Auszeit-Methoden, Erkenntnisse der Forschung in einfache und klare Hinweise umzuwandeln, die Erziehenden helfen, diese Möglichkeiten sinnvoll anzuwenden und die Entwicklung der Kinder zu fördern. In einer von der Deutschen Forschungsgemeinschaft geförderten Studie von Prof. Dr. Kurt Hahlweg konnte darüber hinaus gezeigt werden, dass der Besuch eines Triple P-Elternkurses dazu führt, dass Eltern Auszeit-Methoden seltener als zuvor einsetzen, weil sie insgesamt über bessere Beziehungs- und Erziehungskompetenzen verfügen.

WENN DIE KINDER ÄLTER WERDEN – ERZIEHUNGSKOMPETENZEN FÜR ELTERN VON TEENAGERN

Wenn die Kinder älter werden, muss auch das Erziehungsverhalten der Eltern „mitwachsen". Im Teen Triple P-Programm finden sich viele der Fertigkeiten wieder, die auch für die Erziehung jüngerer Kinder wichtig sind. Darüber hinaus tragen einige wichtige Veränderungen oder Ergänzungen den veränderten Bedürfnissen von Familien mit Jugendlichen Rechnung. Mehr Eigenverantwortung, mehr Freiheiten, aber auch mehr Verpflichtungen prägen den Alltag mit Teenagern. Viele Eltern fühlen ihren Einfluss geringer werden, wobei gerade jetzt eine gute Beziehung zu den Eltern und Begleitung in den sich verändernden Lebensumständen für die Jugendlichen wichtig ist. In Deutschland sind derzeit Materialien der Ebene 1 und das Gruppenprogramm der Ebene 4 für Eltern von Jugendlichen verfügbar (s. Infobox 2).

INFOBOX 2: TEEN TRIPLE P-ERZIEHUNGSFERTIGKEITEN

Beziehung stärken
- Wertvolle Zeit miteinander verbringen
- Mit dem Jugendlichen reden
- Zuneigung zeigen

Wünschenswertes Verhalten unterstützen
- Beschreibend loben
- Aufmerksamkeit schenken
- Interessante Beschäftigungen anbieten

Neue Fertigkeiten beibringen
- Ein gutes Vorbild sein
- Selbstständiges Problemlösen unterstützen
- Verhaltensverträge einsetzen
- Familiensitzungen

Mit problematischem Verhalten umgehen
- Familienregeln
- Direktes Ansprechen
- Klare, ruhige Aufforderungen
- Logische Konsequenzen
- Mit Gefühlsausbrüchen umgehen
- Verhaltensverträge einsetzen

Mit riskantem Verhalten umgehen
- Risikopläne

Copyright © 2023 Triple P International Pty Ltd

WENN DIE KINDER BESONDERE BEDÜRFNISSE HABEN – ERZIEHUNGSKOMPETENZEN FÜR ELTERN VON KINDERN MIT BEHINDERUNGEN

Kinder mit Entwicklungsverzögerungen, Entwicklungsstörungen oder Behinderungen stellen immer auch eine besondere Herausforderung an die Familie dar. Eltern behinderter Kinder müssen oft besondere Aufgaben rund um Betreuung und Versorgung übernehmen, was meist Zeit, Geld und Unterstützung erfordert. Andererseits müssen und dürfen sie aber auch „ganz normal" erziehen – und die alltäglichen Herausforderungen in der Erziehung sind oft nicht minder fordernd als die behinderungsspezifischen Aufgaben. Dieser Elternkurs ist deshalb besonders an die Bedürfnisse der Eltern von Kindern mit Behinderungen angepasst. Er ist auf die Förderung der kindlichen Entwicklung und Selbstständigkeit sowie auf Förderung der Teilhabe am gesellschaftlichen Leben ausgerichtet (s. Infobox 3).

INFOBOX 3: STEPPING STONES TRIPLE P ERZIEHUNGSFERTIGKEITEN

Beziehung stärken

- Wertvolle Zeit miteinander verbringen
- Mit seinem Kind kommunizieren
- Zuneigung zeigen

Wünschenswertes Verhalten unterstützen

- Loben
- Aufmerksamkeit schenken
- Besondere Belohnungen
- Interessante Beschäftigungen
- Ablaufpläne
- Punktekarte

Neue Fertigkeiten beibringen

- Ein gutes Vorbild sein
- Berührendes Führen
- Beiläufiges Lernen
- Fragen-Sagen-Tun
- Rückwärtslernen

Mit problematischem Verhalten umgehen

- Mit einer anderen Beschäftigung ablenken
- Familienregeln
- Direktes Ansprechen
- Absichtliches Ignorieren
- Klare, ruhige Anweisungen
- Logische Konsequenzen
- Kindern beibringen, mitzuteilen, was sie möchten
- Stoppen
- Kurze Unterbrechung
- Ruhige Zeit
- Auszeit

WIRKSAMKEIT VON TRIPLE P

Bereits seit Anfang der 80er Jahre wurden regelmäßig Forschungsergebnisse zu Triple P veröffentlicht. Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Studien unterschiedlicher Forschungsgruppen für die verschiedensten familiären Situationen und Konstellationen konsistente Ergebnisse zeigten. Bei den teilnehmenden Eltern waren durchgehend verbesserte Erziehungskompetenzen und große Zufriedenheit mit dem Programm zu beobachten. Bestehende Verhaltensauffälligkeiten bei Kindern konnten deutlich reduziert und dem Entstehen neuer Auffälligkeiten erfolgreich vorgebeugt werden[11,30,31]. Diese Ergebnisse wurden für alle Ebenen (1-5, universelle*, selektive* und indizierte Prävention*) und alle Formen (Einzel-, Gruppen-, Selbsthilfevarianten) des Triple P-Ansatzes gezeigt. Dazu gehören u.a. die Kurzberatung, Gruppen- und Einzeltrainings, das Selbsthilfebuch sowie Fernsehsendungen.

Hier sind einige der wichtigsten Forschungsergebnisse. Die vollständige Triple P-Evidenzbasis finden Sie unter pfsc-evidence.psy.uq.edu.au

Weltweit

Triple P Online reduziert dysfunktionales Erziehungsverhalten (z.B. Überreagieren, verbale Aggressivität, Nachgiebigkeit) von jungen Müttern, die einen postsekundären Bildungsabschluss anstreben und in Verbindung mit Erziehungsanforderungen in erhöhtem Maße belastet sind[32].

Triple P, als kommunale Präventionsstrategie eingesetzt, verlangsamt den Anstieg der Fallzahlen von Kindesmisshandlung, reduziert Fremdunterbringungen und verringert Krankenhausaufenthalte infolge von Verletzungen durch Kindesmisshandlungen[33].

Triple P, als kommunale Präventionsstrategie eingesetzt, reduziert emotionale Probleme und Verhaltensprobleme bei Kindern sowie psychischen Stress der Eltern, verbessert die Eltern-Kind-Beziehung und die Umsetzung positiver Erziehungsfertigkeiten, erhöht die Wahrscheinlichkeit angemessener Konsequenzen und reduziert die Wahrscheinlichkeit unangemessener Konsequenzen für ängstliches Verhalten. Außerdem erhöht Triple P die Zufriedenheit mit Elternangeboten und die Wahrscheinlichkeit einer zukünftigen Teilnahme an Elternprogrammen[34].

In Kommunen, in denen Triple P verfügbar ist, haben Kinder weniger Verhaltens- und emotionale Probleme. Eltern, die Triple P nutzen, sagen, dass sie weniger Stress erleben und weniger depressiv sind, sowie dass sie keine harten Strafen einsetzen[35].

Nach der Teilnahme an einem Triple P Elterntraining berichten die Eltern von weniger herausforderndem Verhalten ihrer Kinder und verbessertem eigenem Wohlbefinden und Erziehungsfertigkeiten[36].

Das Triple P-Gruppentraining reduziert nachhaltig körperliche Bestrafungen und führt zu einem erklärenden statt impulsiven Erziehungsstil sowie zu einem besseren Familienklima[37].

Eltern von Kindern mit Autismus-Spektrum-Störungen, die Stepping Stones Triple P nutzen, berichten, dass sie als Eltern zufriedener sind und dass sich das Verhalten ihres Kindes sowie die Beziehung zu ihrem Partner verbessert hat[38].

Copyright © 2023 Triple P International Pty Ltd

Deutschland
Eltern, die am Triple P-Elterntraining teilgenommen haben, berichten von einem signifikanten Rückgang der Häufigkeit von Körperstrafen[39].

Das Triple P-Gruppentraining kann den negativen Einfluss von körperlicher Bestrafung durch die Mutter ein Jahr später abschwächen[40].

Die Umsetzung von evidenzbasierten Präventionsprogrammen (EBP) auf Populationsebene könnte ein vielversprechender Ansatz sein, um mehr Familien zu erreichen, einschließlich jener, die mit sozioökonomischen Herausforderungen konfrontiert sind, und in der Regel weniger wahrscheinlich an randomisierten kontrollierten Studien (RCT) teilnehmen[41].

Eine Werbekampagne kann die Bekanntheit von Präventionsprogrammen bedeutsam erhöhen und Teilnahmeraten kurzfristig bedeutsam steigern[42].

Die Teilnahmebereitschaft von Eltern wird deutlich erhöht, wenn sie für die Teilnahme bezahlt werden. Die Bezahlung ging in manchen Fällen mit geringeren und in anderen Fällen mit größeren Veränderungen einher, sodass in Abhängigkeit vom Trainingsangebot (z.B. Einzel- oder Gruppentraining), das man Eltern machen möchte, die Strategie der Bezahlung zur Erhöhung der Teilnahmebereitschaft geprüft werden sollte[43].

Die Zufriedenheit der Eltern mit dem Kurs ist unabhängig vom sozialen Status und kulturellen Hintergrund der Eltern sowie unabhängig von den Trainern und vom Ausmaß der berichteten kindlichen Verhaltensauffälligkeiten. Die Teilnehmer am Einzeltraining zeigen sich dabei zufriedener als die Teilnehmer des Gruppentrainings[31].

Auch zehn Jahre nach der Teilnahme am Triple P-Gruppentraining berichten Eltern noch über weniger negatives Erziehungsverhalten, eine leicht höhere Partnerschaftszufriedenheit und ein etwas geringeres Ausmaß von Verhaltensauffälligkeiten bei ihren Kindern als Eltern, die zehn Jahre zuvor nicht am Elternkurs teilgenommen haben [44].

Ein zeitlich adaptiertes Triple P-Elterngruppentraining wird im Rahmen der kinderpsychiatrischen Behandlung gut angenommen, auch von Familien mit niedrigem sozioökonomischen Status[45].

Das Stepping Stones Triple P-Elterntraining kann medizinische Standardbehandlungen für entwicklungsauffällige und behinderte Kinder ergänzen und somit den Effekt der medizinischen Standardbehandlung steigern. Es kann die Eltern im Familienalltag bei Erziehungsfragen unterstützen und dazu beitragen, dass die Betreuung behinderter Kinder angemessen erfolgt[46].

Aus Sicht der Mütter werden durch die Teilnahme am Teen Triple P Gruppentraining Verhaltensauffälligkeiten Jugendlicher reduziert, Konfliktverhalten zwischen Jugendlichen und Müttern gesenkt, das psychische Befinden der Mütter verbessert und dysfunktionale Erziehungsverhalten gemindert[47].

Workplace Triple P hat nachhaltige positive Effekte auf elterliches Erziehungsverhalten, individuellen und beruflichen Stress, Konflikte an der Schnittstelle von Familie und Beruf, die Arbeitszufriedenheit sowie die Selbstwirksamkeit im Familien- und Berufsleben[48].

Kinder, deren Eltern während der Kitazeit der Kinder an einem Triple P-Gruppentraining teilgenommen haben, werden in der Jugend seltener zum Mobbingtäter.[49]

INTERNATIONALE ANERKENNUNG VON TRIPLE P

International wurde die Qualität und wissenschaftliche Absicherung des Triple P-Programms von verschiedenen Institutionen, wie z.B. den Vereinten Nationen (UNODC)[50], die Triple P als das wirksamste Elternprogramm weltweit aufführen, dem National Institute for Health and Clinical Excellence (NICE) in Großbritannien und der Weltgesundheitsorganisation (WHO), anerkannt. In Deutschland wird Triple P in der „Grünen Liste Prävention" in der obersten Kategorie („Effektivität nachgewiesen") geführt. Prof. Dr. Matt Sanders und sein Team haben zahlreiche Preise bekommen, unter anderem auch den australischen National Violence Prevention Award.

Zahlreiche weitere Informationen zur wissenschaftlichen Begleitung und den Auszeichnungen von Triple P finden Sie im Internet unter www.triplep.de.

Bericht des NICE (National Institute for Health and Clinical Excellence) zur Wirksamkeit von Elterntrainings
In einem Bericht des britischen NICE, einer unabhängigen Behörde, die Empfehlungen für das Gesundheitswesen macht, wird Triple P als beispielhaft herausgestellt. Elterntrainings werden demnach dann als hilfreich und wirksam empfohlen, wenn sie:

- strukturiert sind;
- auf den Prinzipien der sozialen Lerntheorie aufbauen;
- eine ausreichende Anzahl von Sitzungen (Optimum bei 8-12) beinhalten;
- Eltern ermöglichen, sich ihre eigenen Erziehungsziele zu setzen;
- Rollenspiele und Hausaufgaben beinhalten;
- von ausreichend gut trainierten Fachleuten durchgeführt werden und
- auf einem Manual beruhen und in konsistenter Weise umgesetzt werden.

Der Abschlussbericht des NICE zur Bewertung verschiedener Elterntrainings zum Umgang mit Kindern, die unter Störungen des Sozialverhaltens leiden, kommt zu dem Schluss, dass Elterntrainings dann zu deutlichen und anhaltenden Veränderungen bei Kindern mit Störungen des Sozialverhaltens führen, wenn sie die oben genannten Merkmale aufweisen. Triple P wird im Anschluss als positives Beispiel genannt, das eben diese Merkmale aufweist und auch hinsichtlich der anfallenden Kosten als effektiv eingeschätzt wird.

Copyright © 2023 Triple P International Pty Ltd

Berichte der WHO (World Health Organization) zur Prävention psychischer Störungen und zur Gewaltprävention

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO)[51], Abteilung für psychische Störungen und Substanzmissbrauch, weist in ihrem Bericht „Prevention of Mental Disorders: Effective Interventions and Policy Options" (dt.: Prävention psychischer Störungen: Erfolgreiche Unterstützungsangebote und politische Möglichkeiten)[19] auf die herausragende Bedeutung der Prävention bei der Reduktion von psychischen und neurologischen Störungen sowie Substanzmissbrauch hin. Die WHO sieht gerade in früh ansetzenden Erziehungsprogrammen, die Risiko- und Schutzfaktoren in der frühen Kindheit adressieren, wichtige Instrumente zur Prävention. Dies trifft auch und in besonderem Maße auf Programme zu, die elterliche Erziehungskompetenzen fördern und erziehungsbedingten Stress in der Familie reduzieren. In diesem Zusammenhang führt die WHO Triple P als ein positives Beispiel zur Stressreduktion und Stärkung der psychischen Abwehrkräfte an.

In ihrem Bericht zur Gewaltprävention („Violence Prevention. The Evidence") stellt die WHO weiterhin die besondere Bedeutung von Triple P beim Kinderschutz heraus. Demnach kann Triple P, als eines der meist verbreitetsten und wissenschaftlich überprüften Erziehungsprogramme, nachweislich Kindesmisshandlungen sowie aggressivem kindlichen Verhalten vorbeugen.

Copyright © 2023 Triple P International Pty Ltd

GLOSSAR

BEGRIFF	BESCHREIBUNG
Emotional	Synonym für gefühlsmäßig, gefühlsbezogen.
Emotionsregulation	Fähigkeit, die eigenen Gefühle und deren Ausdruck aktiv zu steuern, das erlebte Gefühl zu verstehen, zu reflektieren, welche Reaktion angemessen erscheint und reflexartige, impulsive Handlungen zu vermeiden (z.B. wenn man wütend ist, mit ruhiger Stimme das Gefühl benennen statt zu schreien).
Indizierte Prävention	Richtet sich an Personen mit anerkanntem Risiko für eine Störung, ohne dass diese Personen zurzeit schon alle Kriterien einer Diagnose erfüllen (z.B. Personen in eine entsprechende Beratungsstelle schicken).
(In)konsistentes Erziehungsverhalten	(1) innerhalb eines Elternteils: Ausmaß der Übereinstimmung der Verhaltensweisen eines Elternteils in ähnlichen oder vergleichbaren Situationen (z.B. Mutter wendet jedes Mal die Auszeit an, wenn ihr Kind einen Wutanfall bekommt). (2) zwischen Elternteilen: Ausmaß der Übereinstimmung der Verhaltensweisen beider Elternteile in gleichen, ähnlichen oder vergleichbaren Situationen (z.B. Mutter wendet jedes Mal die Auszeit an, wenn ihr Kind einen Wutanfall bekommt, während der Vater dieses Verhalten ignoriert). Inkonsistent bedeutet hier also wenig oder keine Übereinstimmung.
Konstruktiv	Synonym für förderlich, hilfreich.
Manual	Handbuch, in dem die Inhalte und der Ablauf einer Maßnahme (z.B. eines Elternangebots) klar beschrieben werden.
Präventiv	Synonym für vorbeugend.
Selbstkontrolle	Willentliche Beeinflussung und Kontrolle eigenen Verhaltens zur Erreichung längerfristiger Ziele.
Selektive Prävention	Wird auf Personen oder Personengruppen angewendet, die aufgrund bestimmter Faktoren ein erhöhtes Risiko für die Entwicklung eines psychischen Problems haben, ohne bereits Symptome aufzuweisen (z.B. Anbieten von Suchtpräventionstrainings für Jugendliche).
Universelle Prävention	Setzt bei der allgemeinen Öffentlichkeit an und wird unabhängig vom Vorhandensein von Risikofaktoren auf eine gesamte Populationsgruppe angewendet (z.B. Bevölkerungsweite AIDS-Aufklärung in den Medien).

Copyright © 2023 Triple P International Pty Ltd

LITERATUR

1. Smolka, A. (2004). *Beratungsbedarf und Informationsstrategien im Erziehungsalltag. Ergebnisse einer Elternbefragung in Nürnberg zum Thema Familienbildung und Elterninformation.* Nürnberg.
2. Juncke, D.; Weßler-Poßberg, D.; Mohr, S.; Nicodemus, J.; Stoll, E.; Vogel, Y. et al. (2020): *Evaluation der Familienberatung in Nordrhein-Westfalen.* Hg. v. Prognos. Online verfügbar unter https://www.mkffi.nrw/sites/default/files/asset/document/abschlussbericht_familienberatung_final.pdf, zuletzt geprüft am 29.06.2021.
3. Klasen, F.; Meyrose, A.-K; Otto, C.; Reiss, F.; Ravens-Sieberer, U. (2017): Psychische Auffälligkeiten von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Ergebnisse der BELLA-Studie. In: *Monatsschrift Kinderheilkunde 165* (5), S. 402–407.
4. Ravens-Sieberer, U.; Kaman, A.; Otto, C.; Adedeji, A.; Napp, AK.; Becker, M. et al. (2021): Seelische Gesundheit und psychische Belastungen von Kindern und Jugendlichen in der ersten Welle der COVID-19-Pandemie – Ergebnisse der COPSY-Studie. In: Bundesgesundheitsblatt - Gesundheitsforschung - Gesundheitsschutz. Online verfügbar unter https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s00103-021-03291-3.pdf, zuletzt geprüft am 07.05.2021.
5. Kuntz, B.; Rattay, P.; Poethko-Müller, C.; Thamm, R.; Hölling, H.; Lampert, T. (2018): Soziale Unterschiede im Gesundheitszustand von Kindern und Jugendlichen in Deutschland – Querschnittergebnisse aus KiGGS Welle 2. In: *Journal of Health Monitoring* 2018 (3), S. 19–36. DOI: 10.17886/RKI-GBE-2018-076.
6. Pitzer, M & Schmidt, M.H. (1999). Epidemiologie psychischer Störungen des Kindes- und Jugendalters. In M. Borg-Laufs (Hrsg.), *Lehrbuch der Verhaltenstherapie mit Kindern und Jugendlichen.* Band I: Grundlagen (S. 123-152). Tübingen: dgvt-Verlag.
7. Laucht, M., Esser, G., Schmidt, M.H., Ihle, W., Marcus, A., Stöhr, R.-M. & Weidrich, D. (1996). Viereinhalb Jahre danach: Mannheimer Risikokinder im Vorschulalter. *Zeitschrift für Kinder- und Jugendpsychiatrie, 24*, 67-81.
8. Meyer-Probst, B. & Reis, O. (1999). Von der Geburt bis 25: Rostocker Längsschnittstudie (ROLS). *Kindheit und Entwicklung, 8*, 59-68.
9. Esser, G., Schmidt, M. & Woerner, W. (1990). Epidemiology and course of psychiatric disorders in school-aged children – results of a longitudinal study. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 31*, 243-264.
10. Loeber, R. (1990). Development and risk factors of juvenile antisocial behavior and delinquency. *Clinical Psychological Review, 10*, 1-41.
11. Sanders, M.R., Markie-Dadds, C., & Turner, K.M.T. (2003). Theoretical, scientific and clinical foundations of the Triple P – Positive Parenting Program: A population approach to the promoting of parenting competence. *Parenting Research and Practice Monograph, 1*, 1-21.
12. Hahlweg, K. (2001). Bevor das Kind in den Brunnen fällt: Prävention von kindlichen Verhaltensstörungen. In W. Deutsch & M. Wenglorz, *Zentrale Entwicklungsstörungen bei Kindern und Jugendlichen* (S.189-241). Stuttgart: Klett-Cotta.
13. Sanders, M. R. (2012): Development, Evaluation, and Multinational Dissemination of the Triple P-Positive Parenting Program. In: *Annual Review of Clinical Psychology* (8), S. 345–379.
14. Petermann, F. & Wiedebusch, S. (1999). Agression und Delin-quenz. In: Steinhausen & von Aster, *Verhaltenstherapie und Verhaltensmedizin bei Kindern und Jugendlichen*, (327-358). Weinheim: Beltz.
15. Perrez, M. (2005). Stressoren in der Familie und Familie als Stressor im Vorfeld der Entwicklung von Störungen bei Kindern und Jugendlichen. In: Birbaumer, Frey, Kuhl u.a., *Enzyklopädie der Psychologie; Störungen im Kindes- und Jugendalter - Grundlagen und Störungen im Entwick-lungsverlauf*, (193-234). Göttingen: Hogrefe Verlag.
16. Wetzels, P. (1997). *Gewalterfahrungen in der Kindheit.* Baden-Baden: Nomos.
17. Häuser, W., Schmutzer, G., Brähler, E., Glaesmer, H. (2011). Maltreatment in childhood and adolescence - results from a survey of a representative sample of the German population. *Deutsches Ärzteblatt, 17*, 287-294
18. Bundesfamilienministerium (2000). Kinder vor Gewalt schützen. Pressemitteilung vom 8. November 2000.
19. Silbereisen, R.K. & Pinquart, M. (2005). Die entwicklungspa-thologische Perspektive. In: Birbaumer, Frey, Kuhl u.a., *Enzyklopädie der Psychologie; Störungen im Kindes- und Jugendalter - Grundlagen und Störungen im Entwicklungsverlauf*, (3-45). Göttingen: Hogrefe Verlag.
20. Sanders, M. R., Markie-Dadds, C. & Turner, K. M. T. (2000). *Positive Erziehung* (A. Lübke, Y. Miller, E. Köppe, A. Kuschel, & K. Hahlweg, Übers.). Münster: Verlag für Psychotherapie.
21. Beelmann, A. (2006). Die Wirksamkeit von Präventionsmaß-nahmen bei Kindern und Jugendlichen: Ergebnisse und Implikationen der integrativen Erfolgsforschung. *Zeitschrift für klinische Psychologie und Psychotherapie, 35*(2), 151-162.
22. Hosman, C. Jané-Llopis, E. und Saxena, S. (eds). (2005). Prevention of Mental Disorders: Effective Interventions and Policy Options. A Report of the World Health Organization, Department of Mental Health and Substance Abuse in collaboration with the Prevention Research Centre of the Universities of Nijmegen and Maastricht. Oxford: University Press.
23. Kanfer, F.H., & Gaelick-Buys, L. (1991). Self-management methods. In F.H. Kanfer & A.P. Goldstein, *Helping people change: A textbook of methods.* (4th ed., pp. 305-360). Elmsford, NY, US: Pergamon Press.
24. Karoly, P. (1993). Mechanisms of self-regulation: A systems view. *Annual Review of Psychology, 44*, 23-52.
25. Baumrind, D. (1967). Child care practices anteceding three patterns of preschool behavior. *Genetic Psychology Monographs, 75*, 43-88.

Copyright © 2023 Triple P International Pty Ltd

26. Baumrind, D. (1975). *Early socialization and the discipline controversy.* Morristown, NJ (General Learning Press).
27. Elder, G.H. (1962). Structural variations in the child rearing relationship. *Sociometry, 25*, 241-262.
28. Lewin, K., Lippitt, R., & White, R.K. (1939). Patterns of aggres-sive behavior in experimentally created "social climates". *Journal of Social Psychology, 10*, 271-299.
29. Wissenschaftlicher Beirat für Familienfragen (2005). *Familiale Erziehungskompetenzen. Beziehungsklima und Erziehungsleistungen in der Familie als Problem und Aufgabe*. Weinheim: Juventa.
30. Heinrichs, N., Hahlweg, K., Kuschel, A., Krüger, S., Bertram, H., Harstick, S. & Naumann, S. (2006). Triple P aus Sicht der Eltern. *Kindheit und Entwicklung, 15*(1), 19-26.
31. Sanders, M.R., Cann, W., & Markie-Dadds, C. (2003). Why a universal population-approach to the prevention of child abuse is essential. *Child Abuse Review, 12* (3), 145-154.
32. Ehrensaft, M. K., Knous-Westfall, H. M., & Alonso, T. L. (2016). Web-based prevention of parenting difficulties in young, urban mothers enrolled in post-secondary education. *The Journal of Primary Prevention, 37*(6), 527-542.
33. Prinz, R.J., Sanders, M.R., Shapiro, C.J., Whitaker, D.J., & Lutzker, J.R. (2016). Addendum to „Population-Based Prevention of Child Maltreatment: The U.S. Triple P System Population Trial". *Prevention Science, 17*, 410-416.
34. Longford |Westmeath Parenting Partnership (2014). How we positively made it happen… the verdict on Triple P Positive Parenting in Longford|Westmeath. *Briefing report*.
35. Sanders, M.R., Ralph, A., Sofronoff, K., Gardiner, P., Thompson, R., Dwyer, S., & Bidwell, K. (2008). Every Family: A population approach to reducing behavioral and emotional problems in children making the transition to school. *Journal of Primary Prevention, 29*, 197-222.
36. Nowak, C. & Heinrichs, N. (2008). A comprehensive meta-analysis of Triple P - Positive Parenting Program using hierarchical linear modeling: Effectiveness and moderating variables. *Clinical Child and Family Psychology Review, 11*, 114-144.
37. Eisner, M.; Ribeaud, D. (2008). Wie wirkt Frühprävention von Gewalt? Zentrale Ergebnisse des Zürcher Interventions- und Präventionsprogramms an Schulen (zipps), *Psychologie und Erziehung, 34*, 18-25.
38. Whittingham, K., Sofronoff, K., Sheffield, J. & Sanders, M.R. (2008). Stepping Stones Triple P: An RCT of a parenting program with parents of a child diagnosed with an Autism Spectrum Disorder. *Journal of Abnormal Child Psychology, 37*(4), 469-480.
39. Kliem, S. (2015). Lässt sich körperliche Bestrafung durch ein Elterntraining reduzieren?
40. Hahlweg, K.; Heinrichs, N.; Bertram, H.; Kuschel, A. & Widdecke, N. (2008): Körperliche Bestrafung: Prävalenz und Einfluss auf die psychische Entwicklung bei Vorschulkindern. Kolumnentitel: Bestrafung. *Kindheit und Entwicklung*, S. 1-25.
41. Frantz, I., Stemmler, M., Hahlweg, K., Plück, J., & Heinrichs, N. (2015). Experiences in disseminating evidence-based prevention programs in a real-world setting. *Prevention Science, 16*(6), 789-800.
42. Frantz, I. & Heinrichs, N. (2015): Effekte einer Werbekampagne für ausgewählte evidenzbasierte Präventionsprogramme. *Kindheit und Entwicklung. 24* (1), S. 20-27.
43. Heinrichs, N., & Jensen-Doss, A. (2010). The effects of incentives on families' long-term outcome in a parenting program. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology, 39* (5), 705-712.
44. Hahlweg, K.; Schulz, W. (2018): Universelle Prävention kindlicher Verhaltensstörungen durch Elterntrainings: Wirksamkeit nach 10 Jahren aus Sicht der Mütter, Väter und Jugendlichen. In: *Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie 47* (1), S. 1–15.
45. Briegel, W., Job, A.-K. & Hahlweg, K. (2013). Akzeptanz des Triple P-Elterngruppentrainings im Rahmen der kinderpsychiatrischen Behandlung. *Zeitschrift für Verhaltenstherapie, 23*, 252-257.
46. Hampel, O. A., Hasmann, R., Hasmann, S. E., Holl, R. W., Karpinski, N., Böhm, R., Böhm, D., & Petermann, F. (2015). Versorgung von Familien mit einem entwicklungsauffälligen oder behinderten Kind. *Monatsschrift Kinderheilkunde, 163*, 1160-1166. Berlin: Springer.
47. Kliem, S., Aurin, S. S., Kröger, C. (2014). Zur Wirksamkeit des adoleszenzspezifischen Elterntrainings Group Teen Triple P – eine randomisierte kontrollierte Studie. *Kindheit und Entwicklung, 23*, 184-193.
48. Hartung, D. (2011). Coping with stress at the work-family interface. Efficacy and mechanisms of change of a behavioral family intervention.Dissertation, Technische Universität, Fakultät für Lebenswissenschaften, Braunschweig.
49. Kim, J. H.; Hahlweg, K.; Schulz, W. (2021): Early childhood parenting and adolescent bullying behavior: Evidence from a randomized intervention at ten-year follow-up. In: *Social science & medicine (1982)* 282, S. 114114. DOI: 10.1016/j.socscimed.2021.114114.
50. UNODC (United Nations Office on Drugs and Crime): Compilation of Evidence-Based Family Skills Training Programmes.
51. World Health Organisation (2010). *Violence prevention: the evidence*, Genf: WHO Press.

Weitere Informationen: www.triplep.de

Copyright © 2023 Triple P International Pty Ltd