



## Triple P Online (TPOL) im Beratungskontext – ein Praxisbericht

---

„Der Kurs ist sehr pragmatisch ausgelegt man lernt sehr schnell, wie man „Problemverhalten“ begegnen kann mit einfacheren Methoden (wie zum Bsp. konkrete Anweisungen geben, dem Kind auf Augenhöhe begegnen etc...). Wir können hier wirklich sagen, dass bereits kleine Veränderungen - Großes bewirkt haben. Man wird immer wieder nochmal an die Wichtigkeit von Konsequenz erinnert. Das Programm hat uns als Eltern deutlich gestärkt! Wir danken von Herzen für das tolle Programm und blicken selbstsicher und gestärkt in eine glückliche Familienzukunft.“

Zitat einer Triple P Online Teilnehmerin

### Bisherige Beratungsformen

Ich arbeite freiberuflich als pädagogische Beraterin für Eltern, die die Beratung selbst finanzieren. Bisher nutze ich überwiegend die Triple P Kurzberatung oder das Triple P Gruppen- oder Einzeltraining. Eltern melden sich bei mir, weil sie im Internet nach Hilfe gesucht haben oder eine Empfehlung zu Triple P bekommen haben (z.B. vom Kinder- und Jugendarzt oder -therapeuten) und mich dann über die „Triple P vor Ort“-Suche finden. In einigen Fällen resultiert die Beratung aus Kooperationen mit Kinder- und Jugendlichen-Therapeuten oder -Psychiatern in Münster, manchmal auch über Mund-zu-Mund-Propaganda unter Eltern.

Die Eltern, die mich kontaktieren, sind überwiegend finanziell sicher aufgestellt, häufig beide berufstätig und nicht selten im sozialen Bereich tätig. In einigen wenigen Fällen handelt es sich um Familien mit niedrigem sozioökonomischem Status und geringem Bildungshintergrund.

Im ersten Telefonat und nach Kenntnis der drängendsten Fragen/Schwierigkeiten stelle ich bereits einige Beratungsvarianten vor, zu denen seit einiger Zeit auch das Online Training gehört. Die Frage, ob Eltern sich vorstellen können, Inhalte eigenständig zuhause zu erarbeiten, oder sich im persönlichen Gespräch wohler fühlen, gehört inzwischen zu meinem Standard-Repertoire.

Gewöhnlich machen wir nach dem Telefonat einen Termin für ein Erstgespräch aus, in welchem wir einen gemeinsamen Plan zur Beratung beschließen. Dieser kann mit oder ohne Triple P Online gestaltet sein.

### Für welche Eltern macht das Online Training aus meiner Sicht Sinn?

- Eltern, die schon vor dem ersten Gespräch aktiv werden wollen
- Eltern, die die Anzahl der Termine geringhalten wollen
- Eltern, die nicht gut gemeinsame Termine realisieren können
- Eltern, die das eigenständige Erarbeiten dem persönlichen Gespräch vorziehen
- Eltern mit langer Anfahrt
- Eltern aus unterschiedlichen Kulturen mit sprachlichen Schwierigkeiten im Deutschen



## Wie Triple P Online eingebunden sein kann

Manchmal wollen Eltern schon vor dem ersten Gespräch aktiv werden. Diesen empfehle ich durchaus, sich einen Zugang zu kaufen und schon mal mit Modul 1 zu beginnen, bevor wir uns treffen. Im Erstgespräch tauschen wir uns dann darüber aus, wie ihnen die Arbeit mit TPOL gefällt, und entscheiden gemeinsam, welche Form der weiteren persönlichen Begleitung für sie sinnvoll ist und wie oft wir uns zwischendurch treffen wollen.

Wenn Eltern nur schwer gemeinsame Termine wahrnehmen können, kann Triple P Online auf verschiedene Arten helfen: Z.B. kommt ein Elternteil zum Beratungsgespräch, der andere arbeitet zuhause oder unterwegs online und ich leite den Austausch der beiden an. Oder beide arbeiten gemeinsam an TPOL und wir besprechen in kurzen Terminen oder Telefonaten offene Fragen.

Folgendes Vorgehen hat sich meiner Erfahrung nach besonders bewährt: Die Eltern beginnen nach der telefonischen Kontaktaufnahme und einem persönlichen Vorgespräch mit TPOL und erarbeiten eigenständig maximal die ersten 3 Module, abhängig davon, wieviel sie bis zum nächsten Termin schaffen. Berücksichtigt werden sollte genug Zeit zum Ausprobieren und Üben. Beim nächsten persönlichen Treffen besprechen wir Fragen und Rückmeldungen aus dem Erlernten und wiederholen die Inhalte, die der Familie besonders wichtig sind. Module 4 und 5 stellen aus meiner Sicht ein weiteres Paket dar und können ebenfalls gut gemeinsam besprochen werden. Nach den Modulen 6, 7 und 8 macht ein Abschlusstreffen Sinn, in welchem der Ausblick in die Zukunft und das Erkennen der eigenen Wirksamkeit meiner Meinung nach zentrale Themen sein sollten. Natürlich sind auch andere Abstände und Varianten denkbar.

Der Berater sollte gut mit den Inhalten von Triple P vertraut sein und einen Überblick über die Struktur des Online Trainings haben, damit er eine Idee davon hat, welche Inhalte Eltern zum Gesprächszeitpunkt bereits kennengelernt haben. Der Ausdruck des Arbeitsbuches der Eltern kann hier gute Dienste leisten.

## Wie umfangreich ist der Aufwand für Eltern und Berater?

Art und Ausmaß der Begleitung können sehr variieren und abhängig vom Bedarf der Eltern gestaltet werden.

Ich kann mir vorstellen, dass es Eltern gibt, die gemeinsam mit der Fachkraft das gesamte Programm durcharbeiten, dann beträgt der Aufwand ungefähr 12 Stunden (ca. 8 für das Programm und pro Modul 0,5 Stunde Besprechung).

Wenn Eltern mit geringer Begleitung auskommen, reichen vielleicht 3 Telefonate à 30 Minuten, oder auch nur ein einziges zur Empfehlung des Online Trainings.

In der oben geschilderten Variante rechne ich pro Termin ca. 1 Stunde, wobei die Erarbeitung der Inhalte online dann überwiegend bei den Eltern liegt. Im Gespräch helfe ich bei der Anpassung für die eigene Familie und bespreche Verständnisfragen.

Die möglichen Varianten der Begleitung von Eltern beim Online Training korrespondieren hervorragend mit den Triple P Prinzipien der minimalen Suffizienz und der Selbstregulation. Hier können Eltern genau so viel Unterstützung bekommen, wie sie benötigen und sind gefordert, darüber selbst zu entscheiden.



## Wie sind die bisherigen Erfahrungen?

Eltern berichten mir sehr positiv davon, was das Programm in ihren Familien verändert hat, und hier decken sich die Rückmeldungen weitgehend mit dem Feedback aus Gruppentrainings: Verbesserungen stellen sich sehr zügig ein, das Teampplay und der Austausch der Eltern wird verbessert, Ratschläge (auch wenn sie digital kommen) werden beherzigt, das Verhalten der Kinder verändert sich positiv und Entspannung stellt sich schnell ein.

Von technischen Schwierigkeiten wird ab und an berichtet (langames Laden der Videos). Dies wird zwar als störend empfunden, aber toleriert, da sich der Nutzen der Inhalte sehr schnell zeigt.

Generell wird es als hilfreich erlebt, zusätzlich eine persönliche Unterstützung zu haben, um diverse Anpassungsfragen zu klären und sich gemeinsam zum Thema Erziehung auszutauschen.

Mein Hauptaugenmerk in der Begleitung von Eltern bei TPOL liegt auf dem Thema Selbstwirksamkeit. Zu erkennen, wie groß der eigene Einfluss auf die Entwicklung der Kinder und die Stimmung zuhause ist, hilft Eltern dabei, sich Gedanken um zukünftige Aufgaben zu machen, sich zu wappnen und aktiv und wirksam zu sein (und sich auch so zu fühlen). Das Rüstzeug dazu liefert das Online Training.

Als Berater empfinde ich den Einsatz von TPOL als sehr hilfreich, weil es hilft, in den Gesprächen Zeit für die Hauptfragen und Punkte der Eltern zu haben und trotzdem sicher zu sein, dass Eltern alle Erziehungsfertigkeiten kennenlernen, auch wenn ich sie nicht selbst vermittele. Der Einsatz von TPOL macht meine Beratungsformate dadurch flexibler und schafft neue Möglichkeiten der Elternberatung.

Dipl.-Päd. Silke Krabbe

[www.beratungsilkekrabbe.de](http://www.beratungsilkekrabbe.de)

PS: Für eine bessere Lesbarkeit verwende ich nur die männliche Form "Berater". Selbstverständlich sind hiermit auch Beraterinnen gemeint!