

# Triple P – ein „Public Health“-Ansatz zur Förderung der seelischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen durch Stärkung der elterlichen Erziehungskompetenz

## Grundlagen, Struktur, Inhalte und Evaluation

*Ronja Dirscherl, Silke Krabbe, Matthew R. Sanders und Yvonne von Wulfen*

### Kurzzusammenfassung

Triple P (Positive Parenting Program) ist ein wissenschaftlich fundiertes und präventiv ausgerichtetes Erziehungsprogramm mit dem Ziel, die elterliche Beziehungs- und Erziehungskompetenz zu stärken, um so die gesunde Entwicklung von Kindern und Jugendlichen zu fördern und die Prävalenz und Inzidenz von emotionalen Problemen und Verhaltensauffälligkeiten 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 konstruktiv und nicht-verletzend zu reagieren. Der Mehrebenen-Ansatz umfasst verschiedene Angebote in unterschiedlichen Modalitäten (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 Suffizienz (Prinzip der minimalen Intervention), d.h. Eltern sollen genau so viel Unterstützung erhalten, wie sie benötigen, um eine gesunde Entwicklung ihres Kindes fördern zu können. Die Selbstregulation elterlicher Kompetenzen ist ein zentrales Konzept des Ansatzes. Der multidisziplinäre und gemeindenahere Fokus ermöglicht eine große Breitenwirksamkeit und erlaubt niedrigschwellige, nicht stigmatisierende Angebote überall dort, wo Eltern sich mit ihren Fragen zur Erziehung hinwenden. Die Wirksamkeit des Mehrebenen-Ansatzes und seiner Bestandteile wurde in bisher rund 300 internationalen und deutschen Studien 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<sup>1</sup>. Und manchen Eltern erscheint die Erziehung als schwere Last.

Auch ein Blick auf die Ergebnisse epidemiologischer Forschung macht deutlich, dass eine positive kindliche Entwicklung keineswegs selbstverständlich ist. Die Prävalenzrate für psychische Störungen bei Kindern und Jugendlichen liegt bei rund 17% und 27%<sup>2</sup>. Im Rahmen der KIGGS-Studie zeigen sich bei 21,8% der Kinder Hinweise auf psychische Auffälligkeiten<sup>3</sup>. Aus Sicht der Eltern sind sogar rund 35% der 3- bis 6-jährigen Kinder grenzwertig oder verhaltensauffällig<sup>4</sup>. Die Auftretenshäufigkeit psychischer Störungen variiert in Abhängigkeit von Alter und Geschlecht der Kinder. Viele der Kinder, die klinisch bedeutsame Auffälligkeiten aufweisen, zeigen in verschiedenen Bereichen gleichzeitig Probleme<sup>5</sup>. Für viele Störungen, insbesondere externale\*, zeigt sich eine hohe Stabilität<sup>6,7</sup>. In bis zu 50% der Fälle besteht das Problem über zwei bis fünf Jahre<sup>8</sup>. In einer Meta-Analyse zu Verhaltensauffälligkeiten im Vorschul- und im Schulalter wurden Korrelationen von  $r = .6$  und  $r = .9$  für Zeitintervalle von einem halben bis zu

eineinhalb Jahren gefunden<sup>9</sup>. Insbesondere früh auftretendes oppositionelles Verhalten scheint Zusammenhänge zu Problemen im Jugendalter zu haben<sup>10</sup>.

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 präventiv gearbeitet wird und das seit 1999 auch in Deutschland und der Schweiz zunehmend Verbreitung findet, ist Triple P<sup>11,12</sup>.

Triple P hilft Eltern, eine liebevolle und unterstützende Beziehung zu ihren Kindern zu stärken. Dabei werden Wege aufgezeigt, Kinder auf konstruktive 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. Der Fokus von Triple P liegt bei den Eltern, ihrem Erziehungsverhalten und speziell ihrer Kommunikation und Interaktion mit den Kindern.

## 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. Zu den familiären (und potentiell veränderbaren) Risikofaktoren für kindliche Verhaltensprobleme gehören:

- Fehlen einer warmherzigen, positiven Eltern-Kind-Beziehung
- Unsichere Bindung
- Inkonsistentes\* Erziehungsverhalten
- Hartes, rigides oder bestrafendes Erziehungsverhalten
- Negative Kommunikationsmuster (Coercives Erziehungsverhalten\*)
- Ehekonflikte<sup>13, 14</sup>

Solchen familiären Risikofaktoren oder sogar Gewalt innerhalb der Familie sind viele Kinder ausgesetzt<sup>15, 16</sup>. Schätzungen gehen davon aus, dass jährlich etwa 1,4 Millionen Kinder von ihren Eltern misshandelt werden<sup>17</sup>. Ein besonders hohes Risiko, Verhaltens- und emotionale Probleme zu entwickeln, haben Kinder, die keine enge, positive Beziehung zu ihren Eltern aufbauen konnten, strengen und inkonsistenten 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
- Delinquenz der Eltern
- Abhängigkeitserkrankungen der Eltern  
Depressivität (wurde insbesondere für Mütter nachgewiesen)<sup>13</sup>

Wenn mehrere dieser Faktoren in einer Familie vorhanden sind und dann vielleicht noch ungünstige sozioökonomische Faktoren oder fehlende soziale Netzwerke hinzukommen, steigt das Risiko der Kinder, Verhaltens- oder emotionale Auffälligkeiten zu entwickeln<sup>13, 18</sup>.

### Häufige „Erziehungsfallen“

Natürlich unterscheiden sich der Alltag und der Umgang miteinander von Familie zu Familie miteinander sehr. Dennoch lassen sich einige, in vielen Familien vorkommende Verhaltensweisen finden, welche, wenn sie gehäuft auftreten oder für den

täglichen Umgang miteinander bestimmend werden, die kindliche Entwicklung negativ beeinflussen können. Einige Beispiele<sup>19</sup>:

#### *Ignorieren von erwünschtem Verhalten*

Einige Kinder haben wenig oder gar nichts davon, wenn sie sich angemessen verhalten. Sehr häufig führt angemessenes Verhalten zu weniger Aufmerksamkeit und Beachtung durch die Eltern als unangemessenes. So lernen Kinder möglicherweise, dass falsches Verhalten die effektivere (oder vielleicht auch die einzige) Möglichkeit ist, Beachtung zu finden.

#### *Anderen zusehen*

Kinder lernen in hohem Maße durch Beobachtung. Deshalb ist das Vorbild oder Modell, das Eltern geben, von großer Bedeutung für das Verhalten von Kindern. Dies gilt nicht nur im Sprachgebrauch oder in täglichen Gewohnheiten, sondern beispielsweise auch beim Austragen von Konflikten.

#### *Anweisungen geben*

Anweisungen und Aufforderungen zu geben ist gar nicht so leicht, wie es auf den ersten Blick erscheinen mag. Einige typische Fallen sind:

- a) *Zu viele Anweisungen auf einmal*  
„Hör auf mit dem Handy zu spielen, räum endlich deine Sachen auf und bring die geliehenen Bücher weg!“ Eine solche Flut an Anweisungen kann Kinder überfordern und dazu führen, dass sie gar nicht erst anfangen, einer der Aufforderungen nachzukommen.
- b) *Zu wenige Anweisungen*  
Auch zu wenige Anweisungen können ein Problem sein, weil sie dazu führen, dass das Kind nicht weiß, was von ihm erwartet wird.
- c) *Zu schwierige Anweisungen*  
Entwicklungsstand und Fähigkeiten des Kindes sollten immer berücksichtigt werden. Der Anweisung „Räum endlich dein Zimmer auf – und zwar allein!“ wird ein dreijähriges Kind z.B. nicht nachkommen können.
- d) *Ungünstige Formulierungen*  
Sätze wie „Sei doch nicht so albern!“ sind häufig viel zu ungenau, als dass das Kind in jedem Fall wüsste, womit es aufhören und was es stattdessen tun soll. Aufforderungen sollten klar formuliert sein. Die Formulierung „Möchtest du jetzt ins Bett gehen?“ drückt eher eine Frage aus als eine Anweisung. Wenn Eltern Aufforderungen so formulieren, müssen sie damit rechnen, dass ihre Kinder dankend ablehnen.
- e) *Ungünstiger Zeitpunkt*  
Wenig hilfreich sind, ähnlich wie unter Erwachsenen auch, Anweisungen, die man zu einem

ungünstigen Zeitpunkt gibt, wie z.B. während der Lieblingssendung der Kinder.

#### *Eskalationsfallen*

Kinder können lernen, Wünsche durchzusetzen, indem sie Verhaltensweisen, die für die Eltern anstrengend sind, immer weiter steigern. Wenn ein Kind beispielsweise immer wieder bettelt fernsehen zu dürfen, geben viele Eltern irgendwann entnervt nach. Das Kind würde in diesem Fall also dafür belohnt, dass es fordernder oder nerviger wurde, da es damit Erfolg hatte. Dieses Verhalten wird mit hoher Wahrscheinlichkeit zukünftig häufiger auftreten. Auf ähnliche Weise können sich andererseits auch Eltern angewöhnen, lauter zu werden und zu eskalieren, um so ihren Wunsch gegenüber ihrem Kind durchzusetzen. Sie lernen dabei vielleicht, dass die Kinder erst reagieren, wenn sie als Eltern richtig wütend werden und sie zukünftig nur wütend genug sein müssen, damit die Kinder auf sie hören.

#### *Ungünstiger Gebrauch von Konsequenzen*

Positive wie negative Konsequenzen gehören zum Erziehungsalltag. Der Versuch, Kindern durch negative Konsequenzen etwas beizubringen, kann jedoch schnell die erwünschte Wirkung verfehlen. Hier sind einige Beispiele:

- a) *Konsequenzen androhen aber nicht ausführen*  
Auch wenn Drohungen anfänglich wirken können, lernen Kinder meist sehr schnell, Anweisungen zu ignorieren, wenn Eltern die Drohung nicht auch umsetzen. Drohungen können sogar zu einer Herausforderung für Kinder werden und sie dazu verleiten, weiter zu gehen, um herauszufinden, was dann passiert. Hinzu kommt, dass Drohungen, wenn sie häufig ausgesprochen werden, die Atmosphäre zuhause vergiften können.
- b) *Im Zorn erteilte Konsequenzen*  
Wenn Konsequenzen im Zorn ausgesprochen werden, besteht immer ein gewisses Risiko, die Selbstkontrolle\* zu verlieren und dabei dem Kind weh zu tun.
- c) *Konsequenzen als letzte Möglichkeit*  
Manchmal warten Eltern so lange bevor sie etwas unternehmen, bis ihnen das Verhalten ihres Kindes unerträglich geworden ist. Dabei steigt dann die Gefahr, dass Eltern auf das Verhalten ihrer Kinder zu heftig reagieren.
- d) *Inkonsequenz*  
Inkonsequenz erschwert es Kindern einzuschätzen, was von ihnen erwartet wird. Die Auftretenswahrscheinlichkeit von Verhaltensproblemen steigt dann, wenn Konsequenzen nicht umgesetzt werden, wenn sich die Eltern uneins sind, oder vor ihren Kindern eine Konsequenz nicht gemeinsam vertreten.

#### **Prävention kindlicher Verhaltensstörungen**

Fachleute sind sich in der Forderung nach mehr Prävention im Kindesalter einig<sup>20</sup>. 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. Präventionsprogramme für Familien sollten möglichst früh ansetzen, da die Behandlung von bereits chronifizierten Störungen oft schwierig (und dementsprechend auch sehr teuer) ist. Hinzu kommt, dass wir in Deutschland ausgerechnet im Bereich der Kinder- und Jugendpsychotherapie unterversorgt sind. Präventionsmaßnahmen können in diesem Zusammenhang universell, selektiv oder indiziert sein<sup>21</sup>.

#### **Infobox 1: Präventionsmaßnahmen**

##### **Universelle Prävention**

Programme zur universellen Prävention zielen auf die Allgemeinbevölkerung ab. Sie richten sich an alle Familien, unabhängig von individuellen Risikofaktoren und der Anzahl oder dem Ausmaß bereits ausgebildeter Symptome.

##### **Selektive Prävention**

Programme zur selektiven Prävention richten sich an Familien mit erhöhtem Risiko dafür, dass die Kinder in Zukunft psychische Probleme entwickeln (z.B. bei Vorliegen biologischer oder sozialer Risikofaktoren).

##### **Indizierte Prävention**

Programme zur indizierten Prävention fokussieren auf solche Familien oder Kinder, die bereits erste Anzeichen oder Symptome einer psychischen Störung aufweisen.

Effektive und großflächige Präventionsangebote 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 (World Health Organization, WHO) zur Prävention psychischer Störungen<sup>22</sup>.

\* vgl. Glossar am Ende des Textes

**Infobox 2: WHO Forderungen**

- Prävention seelischer Störungen hat hohe Priorität
- Effektive Prävention kann das Risiko verringern
- Seelische Störungen haben multiple Ursachen
- Interventionen müssen Schutz- und Risikofaktoren berücksichtigen
- Evidenzbasierte Programme sind zu fördern
- Interventionen müssen breitflächig angeboten werden, um die Inzidenz- und Prävalenzrate zu senken.

**Qualitätskriterien für Präventionsprogramme**

Ein präventiv wirkendes und universell einsetzbares Erziehungskonzept, das Eltern leicht zugängliche, qualitativ gute Informationen bietet, sollte – bevor es in größerem Maßstab verbreitet wird – folgenden Kriterien genügen<sup>12</sup>:

*Wirksamkeit*

Ein präventives Erziehungsprogramm sollte helfen, die Auftretenshäufigkeit von kindlichen Verhaltensstörungen zu senken. Es sollte das elterliche Erziehungsverhalten verbessern und familiäre Risikofaktoren verringern. Dabei sollte es von Eltern akzeptiert werden und die Stabilität einmal erzielter Erfolge gewährleisten. Die erzielten Effekte sollten für Familien mit unterschiedlichem Hintergrund Gültigkeit haben. Die Wirksamkeit sollte sowohl in kontrollierten Studien als auch in der Praxis getestet sein.

*Wissenschaftliche Validität*

Ein Erziehungskonzept sollte Eltern neueste, wissenschaftlich belegte Informationen vermitteln und außerdem einer systematischen Evaluation unterzogen werden. Die Vorgehensweise sollte klar beschrieben (manualisiert) und der Ablauf wie auch die Ergebnisse der wissenschaftlichen Arbeit im Prinzip wiederholbar sein.

*Theoretische Einordnung*

Ein effektives universelles Präventionskonzept muss seine theoretischen Grundlagen deutlich machen. Diese sollten kohärent sowie empirisch gültig sein. Die Theorien sollten die genannten Risikofaktoren berücksichtigen und zum Ziel haben, elterliche Erziehungs Kompetenzen und Unabhängigkeit zu fördern, um so Hilfe zur Selbsthilfe zu geben.

*Erreichbarkeit*

Präventionsprogramme sollten gut zugänglich sein. Gerade Familien, die besonders dringend Hilfe benötigen, haben oft keinen Zugang zu den entsprechenden Institutionen oder befürchten eine Stigmatisierung. Deshalb kann es hilfreich sein zu versuchen, Familien über andere Wege zu erreichen, um ihnen Unterstützung in Erziehungsfra-

gen anzubieten. In Frage kämen dafür Einrichtungen, mit denen Eltern aus anderen Gründen in Kontakt kommen, wie zum Beispiel Entbindungsstationen, Kindertagesstätten, schulische Einrichtungen, Horte, Gesundheitsämter, Arztpraxen, Nachbarschaftszentren oder Medien.

**Public Health und die Stärkung der elterlichen Beziehungs- und Erziehungs kompetenz**

Es gibt in Deutschland zahlreiche unterschiedliche Angebote, um Eltern bei der Erziehung ihrer Kinder zu unterstützen, darunter Elternbriefe oder -ratgeber, Fernsehserien, Beratungen, Elternkurse, etc. Kaum eines dieser Konzepte ist in seiner Wirksamkeit überprüft<sup>23</sup>. Zudem gibt es kaum Konzepte, die all dies integrieren und einen konsequenten „Public Health“-Ansatz verfolgen. Es ist unmittelbar einsichtig, dass sich allein mit Elternkursen die Häufigkeit psychischer Störungen von Kindern und Jugendlichen nicht wird senken lassen - zumindest nicht mit vertretbarem Aufwand. Der Zeitaufwand für Eltern ist vergleichsweise hoch, ebenso wie die Kosten für die Schulung und (flächendeckende) Durchführung der Kurse durch ausreichend ausgebildete Fachleute. Dabei benötigen bei weitem nicht alle Eltern so aufwändige Unterstützung wie einen mehrwöchigen Elternkurs. Für andere Familien wiederum ist dies noch nicht ausreichend und darüber hinausgehende, intensivere Unterstützung notwendig.

Triple P ist als präventiver Ansatz entwickelt worden mit dem Ziel, die Häufigkeit psychischer Störungen von Kindern und Jugendlichen in der Gesellschaft zu senken. Dabei berücksichtigt es auch den weiteren gesellschaftlichen Kontext für Erziehung und die kindliche Entwicklung. Es zeichnet sich durch eine Reihe charakteristischer Merkmale aus, die insbesondere dann wichtig werden, wenn die Stärkung elterlicher Beziehungs- und Erziehungs kompetenzen als eine „Public Health“-Aufgabe betrachtet wird.

**Infobox 3: Triple P – ein “Public Health”-Ansatz****1) Auf die Bedürfnisse von Eltern abgestimmte Angebote in unterschiedlichen Intensitäten und mit unterschiedlicher Schwerpunktsetzung**

Eltern unterscheiden sich im Ausmaß der Unterstützung, die sie benötigen, um ihre Schwierigkeiten überwinden zu können. Triple P stellt Angebote unterschiedlicher Intensität bereit, damit Eltern genau soviel Unterstützung bekommen wie sie benötigen (Programmsuffizienz bzw. Prinzip der minimalen Intervention). Dies ist nicht nur ökonomisch sinnvoll, sondern stärkt das Selbstmanagement, die Problemlösefähigkeiten sowie die Unabhängigkeit von Familien und leistet so echte Hilfe zur Selbsthilfe. Zum Beispiel werden für Eltern, die konkreten Rat zu einer spezifischen Schwierigkeit (z.B. Wutanfälle oder Schlafprobleme) suchen, klare, qualitativ hochwertige, verhaltensnahe, handlungsorientierte Hilfestellungen in Form von Broschüren, den „Kleinen Helfern“, zur Verfügung gestellt. Dies wird für einen Teil der Familien bereits ein ausreichendes Maß an Unterstützung darstellen.

**2) Auf die Bedürfnisse der Eltern abgestimmte Angebote in unterschiedlichen Formaten**

Unterschiedliche Formate der Triple P–Angebote wie Selbsthilfebücher, DVDs, Einzelberatungen oder Gruppenkurse erlauben es Eltern, sich mit dem Thema Erziehung auf eine ihnen gemäße und für sie (derzeit) akzeptable Art und Weise zu beschäftigen. Nicht nur Familien in ländlichen Gebieten mit eingeschränkter Infrastruktur bekommen so einen besseren Zugang zu Unterstützungsmöglichkeiten.

**3) Potenziell große Reichweite**

Triple P ist mit dem Ziel entwickelt worden, eine große Reichweite und Breitenwirksamkeit entfalten zu können. Der Mehrebenen-Ansatz erlaubt es, unterschiedliche Kombinationen von Interventionen und Modalitäten zu nutzen. Je nach Bedürfnislage, Prioritäten, Struktur und Finanzlage einzelner Regionen oder Kommunen bietet Triple P auch die Möglichkeit, unterschiedliche Schwerpunktsetzungen auf universelle, selektive und/oder indizierte Prävention vorzunehmen. Für universelle Prävention ermöglicht Triple P auch eine sinnvolle Nutzung von Massenmedien.

**4) Multidisziplinäres Arbeiten und Kontext-Sensitivität**

Eltern erhalten Hilfe und Unterstützung in Erziehungsfragen von verschiedenen Berufsgruppen in sehr unterschiedlichen Institutionen und Kontexten. Triple P ist offen für alle diese Berufsgruppen und Institutionen, an die sich Eltern mit ihren Fragen zur Erziehung wenden. So können bereits bestehende Strukturen im Erziehungs- und Bildungsbereich, im Gesundheitswesen und in der Jugendhilfe optimal genutzt und die interdisziplinäre Vernetzung gefördert werden. Praxen, Entbindungsstationen, Mutter-und-Kind-Rehabilitationskliniken, etc. Gleichzeitig wird die Zugangsschwelle für Eltern niedrig gehalten. Die Offenheit eines Ansatzes für verschiedene Berufsgruppen, die mit Eltern arbeiten, ist eine wesentliche Voraussetzung dafür, Prävention überall dort anbieten zu können, wo Eltern und Fachleute ohnehin miteinander ins Gespräch kommen, wie z.B. im Kindergarten, in der Schule oder auch beim Kinderarzt. So kann der Ansatz auch dazu beitragen, dysfunktionale Grenzen zwischen verschiedenen Berufsgruppen abzubauen. Triple P erlaubt verschiedene, kontext-sensitive Vorgehensweisen zur Förderung der elterlichen Beziehungs- und Erziehungskompetenz. So kann z.B. Workplace Triple P für berufstätige Eltern am Arbeitsplatz angeboten werden und zur besseren Vereinbarkeit von Beruf und Familie beitragen.

Andere soziale Kontexte, in denen Eltern mit Hilfe von Triple P erreicht werden können, sind Kindertagesstätten, Schulen, Familienbildungsstätten, Gesundheitsdienste, Telefonseelsorge, ärztliche und psychologische Praxen, Entbindungsstationen, Mutter-und-Kind-Rehabilitationskliniken, etc.

**5) Qualität**

Die großflächige Verbreitung eines Präventionsansatzes sollte in jedem Fall voraussetzen, dass er auf gut untersuchten Theorien und Modellen basiert, nachgewiesene Risiko- und Schutzfaktoren adressiert, die Wirksamkeit (und Freiheit von unerwünschten Nebenwirkungen) empirisch nachgewiesen ist und der Ansatz eine hohe Akzeptanz von den Familien erfährt. Triple P basiert auf empirisch bestätigten theoretischen Grundlagen und konnte seine Wirksamkeit (und die Freiheit von unerwünschten Nebenwirkungen) in hunderten publizierten Studien nachweisen.

**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.

**Infobox 4: Die Ziele von Triple P**

- Stärkung einer guten Eltern-Kind-Beziehung
- Kindliche Entwicklung, Gesundheit und soziale, geistige, emotionale und sprachliche Kompetenzen fördern
- Schwierigen Situationen vorbeugen
- 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

Um diesen Zielen näher zu kommen und dabei für möglichst viele Familien ressourcenorientierte und individuelle Unterstützung zu bieten, wurde das Programm 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. Dabei wird von einem ganzheitlichen Personenmodell ausgegangen, das kognitive, emotionale, motorische und physiologische Faktoren ebenso integriert wie die Interaktionen mit der physikalischen und sozialen Umwelt.

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 Berater, Trainer oder Kursleiter, der als Anreger oder Katalysator für Veränderungen fungiert, wird im Rahmen von Triple P eine positiv-empathische, ressourcen-orientierte Grundhaltung erwartet.

Ein besonders wichtiges Konzept bei Triple P ist das der *Selbstregulation*<sup>24, 25</sup>. 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 (Selbstwirksamkeitsüberzeugung). 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, 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 Intervention). Das macht Eltern unabhängig von äußerer Hilfe, ist kosteneffektiv und stärkt Motivation und Selbstvertrauen der Eltern. Eltern lernen außerdem, erworbene Fertigkeiten und neues Wissen flexibel auch über die aktuelle Situation hinaus anzuwenden (Transfer).

#### *Weitere theoretische Grundlagen*

Triple P ist eine Form der kognitiv-behavioralen Familienintervention und basiert auf sozialen Lernprinzipien<sup>26</sup>. Kognitiv-behaviorale Ansätze zur Prävention und Behandlung kindlicher Verhaltensauffälligkeiten weisen - verglichen mit allen vorhandenen Interventionen für Kinder - die stärkste empirische Unterstützung auf<sup>27, 28, 29, 30</sup>. Triple P berücksichtigt Wissen und Erkenntnisse aus verschiedenen Wissenschaftsbereichen (z.B. Entwicklungspsychologie, Pädagogik). Das Programm basiert auf dem aktuellen Forschungsstand und wird im Zusammenspiel von Forschung und Praxis ständig weiterentwickelt.

**Infobox 5: Wissenschaftliche Grundlagen von Triple P****Soziale Lernmodelle der Eltern-Kind-Interaktion:**

Betonung der reziproken und bidirektionalen Natur der Eltern-Kind-Interaktionen, wie z.B. Pattersons Forschung zu coerciven und anderen dysfunktionalen Interaktionsprozessen<sup>26</sup>. Eine wichtige Konsequenz hieraus ist, Eltern positive Erziehungsfertigkeiten als Alternative zu coerciven, inadäquaten und ineffektiven Erziehungspraktiken zu vermitteln.

**Kognitiv-behaviorale Familientherapie und verhaltensanalytische Modelle:**

Nutzung der entwickelten hilfreichen Methoden zur Verhaltensänderung - insbesondere solcher, die sich auf die Veränderung der Antezedentien (Auslöser) von Problemverhalten beziehen, wie z.B. Art und Einsatz von Anweisungen, das Schaffen einer positiven, anregenden und sicheren Umgebung für Kinder<sup>a, b, 28</sup>, sowie operante Lernprinzipien, die sich in Erziehungsfertigkeiten wie z.B. kontingente Belohnung oder geplantes, kurzzeitiges Ignorieren von Problemverhalten spiegeln.

**Entwicklungspsychologische Forschung zum Erwerb von Kompetenzen:**

Berücksichtigung des Wissens um den Erwerb sozialer, emotionaler, geistiger Kompetenzen und Verhaltenskompetenzen sowie Problemlöse- und verbaler Fähigkeiten in alltäglichen Eltern-Kind-Interaktionen<sup>c, d</sup>. Insbesondere wird die Bedeutung von kind-initiierten Interaktionen als Kontext für beiläufiges Lernen in einem emotional unterstützenden Umfeld betont<sup>c</sup>. Das Risiko, wichtige Entwicklungsziele zu verfehlen und/oder emotionale oder Verhaltensauffälligkeiten zu entwickeln, steigt deutlich an, wenn Kinder wichtige Kernkompetenzen im Bereich Sprache und Impulskontrolle nicht bereits in der frühen Kindheit entwickeln konnten<sup>c</sup>.

**Modelle der sozialen Informationsverarbeitung:**

Betonung der wichtigen Rolle elterlicher Kognitionen\*, wie z.B. Attributionen\*, Erwartungen und Einstellungen<sup>e, f</sup>. Die Entwicklung hilfreicher elterlicher Attributionsmuster wird z.B. dadurch unterstützt, dass Eltern ermutigt werden, alternative Erklärungen für kindliches und eigenes Verhalten zu finden.

**Forschungsergebnisse zu Risiko- und Schutzfaktoren:**

Die Grundlage für das Programm bilden entwicklungspsychologische und entwicklungspsychopathologische Forschungsergebnisse zu Risiko- und Schutzfaktoren für eine gesunde kindliche Entwicklung<sup>c, g, h, i</sup>. Triple P zielt insbesondere darauf ab, die familiären Risikofaktoren geringe Beziehungs- und Erziehungskompetenz, Partnerschaftskonflikte und elterlichen Stress zu verbessern. So werden die Kommunikation in der Partnerschaft sowie die Zusammenarbeit und das Teamwork verschiedener an der Kindererziehung beteiligter Personen gefördert. Triple P unterstützt Eltern auch dabei, Emotionen wie depressive Verstimmung, Ärger, Ängstlichkeit sowie Stress insbesondere im Zusammenhang mit der Erziehung besser zu bewältigen.

**Public Health und gemeindepsychologische Ansätze:**

Einbezug der Rolle des breiteren, ökologischen Kontextes der menschlichen Entwicklung<sup>j, k, l</sup>.

**Infobox 5: Wissenschaftliche Grundlagen von Triple P (Forts.)**

Als Konsequenz aus diesen Ansätzen wurden z.B. Medien- und Werbestrategien entwickelt, die darauf abzielen, ein positives und ermutigendes Klima für Familien zu schaffen und dazu beizutragen, dass es für Eltern selbstverständlicher wird, sich Hilfe und Unterstützung in Erziehungsfragen zu holen.

**Exkurs „Erziehungsstile“**

Mit dem Begriff "Erziehungsstil" werden verschiedene Arten von Erziehungsverhalten typisiert und einander gegenübergestellt. Je nach Autor und Publikation werden dabei unterschiedlich viele Erziehungsstile unterschieden. Häufig werden drei, vier oder auch sieben unterschiedliche Erziehungsstile genannt<sup>31, 32, 33, 34</sup>. Die vier 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<sup>35</sup>. 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 (manchmal auch demokratisch oder partizipativ genannten) Erziehungsstil bei den Eltern.

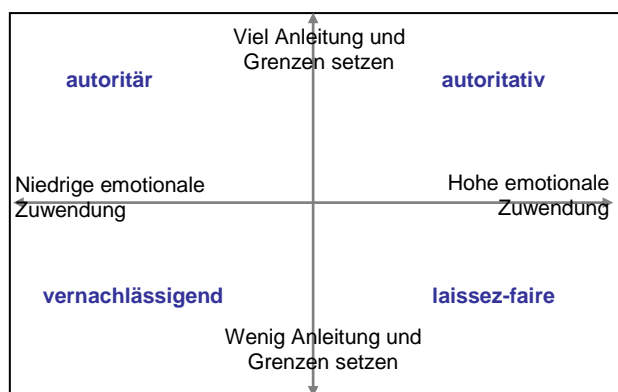


Abbildung. 1: Erziehungsstile

### Triple P: Mehrebenen-Modell der flexiblen Unterstützung

Da Eltern und Kinder heute in sehr verschiedenen Formen zusammenleben und auch ihre Bedürfnisse und Ressourcen unterschiedlich sind, sollte ein präventives Programm zur Unterstützung von Eltern die Möglichkeit bieten, auf die Familien individuell einzugehen und dabei möglichst niedrigschwellig anzusetzen. Deshalb umfasst Triple P fünf Ebenen mit steigender Intensität der Unterstützung. Die Angebote sind aufeinander abgestimmt und werden von Fachleuten im Bildungs- und Erziehungswesen, im Gesundheitsbereich sowie in der Kinder- und Jugendhilfe in verschiedenen Formen (z.B. als Kurzberatung, Elternkurs oder Einzeltraining) angeboten. Darüber hinaus stehen Selbsthilfematerialien (in Papierform und digital als Online-Kurs) zur Verfügung. Eltern bekommen auf diese Weise genau so viel Unterstützung wie sie benötigen. Sowohl das Modell als Ganzes als auch die Flexibilität der einzelnen Angebote ermöglichen eine standardisierte und gleichzeitig auf individuelle Bedürfnisse angepasste Intervention.

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

Spezifische Programmvarianten 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.

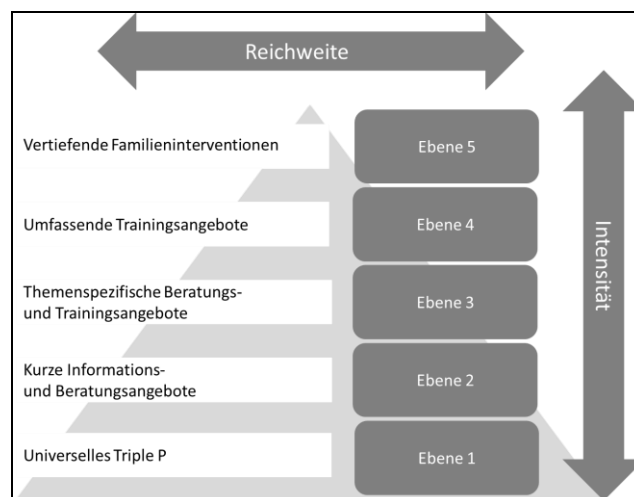


Abbildung. 2: Mehrebenen-Modell

#### 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: 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.

### 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 Regeln bilden die Grundlage für diese positive Erziehung:

#### 1) Für eine sichere und interessante Umgebung sorgen

Unfälle im Haushalt sind einer der häufigsten Gründe für Verletzungen von kleinen Kindern. Die Wohnung sollte für Kinder sicher gemacht werden, indem z.B. gefährliche Gegenstände außer Reichweite gestellt werden. Darüber hinaus brauchen Kinder eine angemessene Beaufsichtigung. Das bedeutet (auch bei älteren Kindern), zu wissen, wo und mit wem das Kind sich aufhält und was es gerade tut. Eine solche sichere Umgebung führt auch dazu, dass Eltern entspannter sein können, während ihr Kind ohne Gefahr „auf Entdeckungsreise“ gehen kann. Neben Sicherheit brauchen Kinder eine anregende und interessante Umgebung mit vielen Möglichkeiten zum Entdecken, Erforschen, Ausprobieren, so dass sie ihre Fähigkeiten optimal entwickeln können.

#### 2) Eine positive und anregende Lernatmosphäre schaffen

Eltern müssen für ihre Kinder da sein. Dies bedeutet nicht, ständig bei dem Kind zu sein, sondern da zu sein, wenn das Kind Unterstützung und Zuwendung braucht. Insbesondere dann, wenn sich das Kind von sich aus an die Eltern wendet, sollte man seine Tätigkeit möglichst unterbrechen und sich dem Kind zuwenden. Eltern sollten ihr Kind ermutigen, Dinge selbstständig auszuprobieren, und ihm möglichst viele Gelegenheiten für spannende Beschäftigungen und spielerisches Lernen schaffen.

#### 3) Sich konsequent verhalten

Von konsequent erziehenden Eltern lernen Kinder, die Verantwortung für ihr eigenes Handeln zu übernehmen, neben den eigenen auch die Bedürfnisse anderer zu beachten und ihre Selbstkontrolle zu stärken. Die positiven Effekte einer gut ausgeprägten Fähigkeit zur Selbstkontrolle sind für verschiedenste Lebensbereiche, darunter körperliche und psychische Gesundheit, beruflicher Erfolg, Zufriedenheit und familiäre Situation, bis weit ins Erwachsenenalter hinein belegt<sup>36, 37</sup>. Kinder ent-

wickeln sich besser, wenn ihre Eltern folgerichtig und damit auch vorhersehbar reagieren. Konsequenz in diesem Sinne verstanden bedeutet, konsistent\* zu handeln (d.h. in vergleichbaren Situationen mit gleichartigen Reaktionen), sofort zu reagieren und Kindern angemessenes Verhalten zu vermitteln. Wenn Kinder provozieren, sollten Eltern ruhig bleiben und Schreien, Schimpfwörter, Drohungen und Klapse etc. vermeiden. Konsequenzen sollten logische, faire und kurze Folgen des Verhaltens des Kindes sein und keine Strafen.

#### 4) Realistische Erwartungen (an das Kind und sich selbst) aufbauen

Die Erwartungen von Eltern an ihre Kinder hängen davon ab, was sie in einem bestimmten Alter für normal und üblich halten. Kinder sind jedoch Individuen, die sich unterschiedlich schnell entwickeln und dabei z.T. deutlich voneinander abweichen können. Sie müssen meist erst einen gewissen Entwicklungsstand erreicht haben, bevor sie neue Fertigkeiten, wie das Benutzen der Toilette, das selbstständige Anziehen oder essen lernen können. Wenn Eltern zu früh zu viel erwarten, können Probleme auftreten. Alle Kinder (und alle Erwachsenen) machen Fehler und die meisten davon sind unbeabsichtigt.

Auch die Erwartungen von Eltern an sich selbst sind wichtig und müssen realistisch sein. Wenn Eltern Perfektion erwarten, wird dies zu Frustration und Überforderung führen.

#### 5) Die eigenen (elterlichen) Bedürfnisse beachten

Gute Eltern zu sein bedeutet nicht, immer und einzig für das Kind da zu sein und sich selbst aufzugeben. Wenn die eigenen Bedürfnisse nach Intimität, Partnerschaft, Erholung und Zeit erfüllt sind, dann kann man auch seinen Kindern gegenüber viel ausgeglichener, geduldiger und zugewandter sein.

### Beziehungs- und Erziehungskompetenzen

Gerade das familiäre Umfeld und hier insbesondere die Beziehungs- und Erziehungskompetenzen der Eltern umfassen jene Risiko- und Schutzfaktoren für die gesunde kindliche Entwicklung, die sich am ehesten verändern lassen. Deshalb bietet sich die Stärkung der elterlichen Beziehungs- und Erziehungskompetenzen in besonderer Weise dafür an, die gesunde kindliche Entwicklung zu fördern.

Im Folgenden werden Beziehungs- und Erziehungskompetenzen beschrieben, 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).

#### *Stärkung einer positiven Beziehung zum Kind*

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.

#### **Infobox 6: Stärkung der Beziehung zu seinem Kind**

##### **Wertvolle Zeit miteinander verbringen**

Eltern sollten darauf achten, dass die Zeit, die sie mit ihrem Kind verbringen, für ihr Kind wertvoll, wichtig und bedeutsam ist. Dabei kann es hilfreicher sein, häufiger kurze Zeitspannen mit dem Kind zu verbringen als weniger häufig eine lange. Eltern sollten sich darum bemühen, möglichst regelmäßig während des Tages kurze Zeitspannen - und seien es nur wenige Minuten - mit ihrem Kind zu verbringen. Dabei ist es besonders wichtig, ansprechbar zu sein, wenn das Kind sich von selbst an Vater oder Mutter wendet, um eine Frage zu stellen oder sie in eine Aktivität einbeziehen möchte. Wann immer möglich sollten Eltern in so einem Moment ihre Tätigkeit unterbrechen und ihre Aufmerksamkeit ganz dem Kind schenken.

##### **Mit seinem Kind reden**

Gespräche mit dem Kind unterstützen nicht nur den Spracherwerb, sondern auch ganz nebenbei die Entwicklung sozialer Kompetenzen und das Erlernen von Gesprächsregeln. Gleichzeitig kann damit auch die Selbstachtung des Kindes gesteigert werden.

##### **Zuneigung zeigen**

Ein wichtiger Weg, seinem Kind Interesse und Liebe zu zeigen, ist, ihm körperliche Zuneigung zu geben. Anfassen, umarmen, kuscheln, küssen, massieren, oder kitzeln gibt Kindern das Gefühl, in einer liebevollen Umgebung aufzuwachsen. So können sie lernen, ungezwungen Zuneigung entgegenzunehmen und anderen zu geben. Zuneigung zu erfahren, hilft Kindern insbesondere in den ersten Lebensjahren, eine sichere und stabile Bindung zu den Eltern zu entwickeln. Bei alledem ist es natürlich wichtig, darauf zu achten, welche Art der Zuneigung das Kind mag.

#### *Unterstützung von wünschenswertem Verhalten*

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.

#### **Infobox 7: Unterstützung von wünschenswertem Verhalten**

##### **Loben**

Fast alle Kinder – und auch die meisten Erwachsenen – mögen es, gelobt zu werden. Eltern sollten ihrem Kind Aufmerksamkeit schenken und es loben, wenn es sich so verhält, wie sie es mögen. Dies ist eine wichtige Möglichkeit, um sozial kompetentes Verhalten zu unterstützen. Lob kann bedeuten, schlicht sein Einverständnis auszudrücken oder eine Bemerkung zu machen, die genau beschreibt, was man gut findet, z.B. „Schön, dass du gleich gemacht hast, worum ich dich gebeten habe“ oder „Ich finde es toll, dass du die Schokolade mit deiner Schwester teilst“. Beschreibendes, begeistertes und ernst gemeintes Lob ist am besten dazu geeignet, ein erwünschtes Verhalten zu unterstützen.

##### **Aufmerksamkeit**

Man kann auf viele Arten (auch nonverbal) Aufmerksamkeit und Beachtung zeigen. Lächeln, Winken, Berühren oder einfach nur Zusehen sind Formen von Aufmerksamkeit, die Kinder mögen und die geeignet sind, erwünschtes, wie z.B. sozial kompetentes Verhalten zu unterstützen.

##### **Interessante Beschäftigungen**

Selbstständiges Spielen von Kindern kann durch interessante und spannende Aktivitäten und Beschäftigungen gefördert werden. Dazu bedarf es sicherer Umgebungen, in denen es viele interessante Dinge selbstständig zu entdecken gibt. Dies regt die psychische und körperliche Entwicklung des Kindes an und hält es positiv und sinnvoll beschäftigt. Beschäftigte Kinder sind weniger quengelig und probieren seltener gefährliche Dinge aus.

#### *Beibringen neuer Fertigkeiten und Verhaltensweisen*

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 schwer fallen, gibt es darüber hinaus die Möglichkeit, eine Punktekarte zu verwenden.

### Infobox 8: Beibringen neuer Fertigkeiten und Verhaltensweisen

#### Ein gutes Vorbild sein (Lernen am Modell)

Alle Menschen lernen, indem sie anderen Menschen zusehen. Eltern können diesen Lernprozess unterstützen, indem sie gleichzeitig beschreiben, was sie tun, dem Kind dabei Gelegenheit zum Nachahmen ihrer Handlungen geben und es für Bemühen und Erfolge loben. Gleichzeitig sollten Eltern von ihren Kindern nicht erwarten, dass es Regeln einhält, wenn dies kein anderer in der Familie tut.

#### Beiläufiges Lernen

In dem Moment, wenn Kinder sich an ihre Eltern wenden, um Unterstützung, Hinweise oder einfach nur Aufmerksamkeit zu bekommen, sind sie in der Regel motiviert und bereit etwas Neues zu lernen. Eltern haben dann die Möglichkeit, ihrem Kind etwas beizubringen. Dies wird beiläufiges oder auch inzidentelles Lernen genannt. Eltern sollten ihr Kind möglichst dabei unterstützen, selbst die Antwort herauszubekommen, anstatt die Antwort direkt zu sagen.

#### Fragen-Sagen-Tun

Kindern fällt es schwer, komplexe Handlungsabläufe zu erlernen. Deshalb sollten Eltern diese in kleine Schritte unterteilen und dem Kind durch Fragen und Erläuterungen diese einzelnen, kleinen Schritte nach und nach beibringen. Das eignet sich zum Beispiel für Fertigkeiten wie Anziehen, Schnürsenkel binden, Zähne putzen oder auch soziale Kompetenzen wie den Umgang mit Freunden in schwierigen Situationen.

**Fragen:** Was ist der erste Schritt – „Was ist das erste, was Du tun kannst, wenn Du deine Zähne putzen willst?“

**Sagen:** Wenn das Kind nicht die Antwort gibt, mit ruhiger Stimme sagen, wie der erste Schritt aussieht: „Als erstes drückst Du Zahnpasta auf Deine Zahnbürste.“

**Tun:** Seinem Kind helfen, wenn es die Handlung nicht ausführt. Das Kind sollte dabei nur so weit wie nötig unterstützt werden und bei jedem Schritt für seine Mitarbeit und für seinen Erfolg gelobt werden.

#### Punktekarten

Manchmal brauchen Kinder zusätzliche Motivation, um eine neue Fertigkeit zu üben oder eine festgelegte Aufgabe bis zu Ende durchzuführen. So genannte Punktekarten können hierbei hilfreich sein. Sie stellen eine wirkungsvolle kurzfristige Möglichkeit dar, die für einige Wochen angewendet werden kann und dann ausklingt. Das Kind kann sich dabei z.B. Aufkleber, Smilies oder Sterne für erwünschtes Verhalten verdienen. Diese werden dann in der Punktekarte aufgeklebt. So bekommt das Kind ein Gefühl der Anerkennung für seine Bemühungen. Eine Punktekarte kann dadurch unterstützt werden, dass es bei einer bestimmten Anzahl von Sternen oder Punkten eine Belohnung bekommt. Günstige Belohnungen sind gemeinsame Aktivitäten, wie z.B. ein Fahrradausflug mit der Familie, zusammen Kochen, Kuchen backen, eine besondere Zeit mit den Eltern oder ein Picknick. Belohnungen können aber auch Süßigkeiten sein, ein Video ausleihen, das Lieblingsessen wünschen und so weiter. Es ist hilfreich und sinnvoll, die Belohnungen vorab gemeinsam mit dem Kind zu besprechen und auszuwählen.

logische Konsequenzen bei Problemverhalten ihrer Kinder konsistent und sofort folgen lassen. Dazu bietet Triple P eine Reihe von Möglichkeiten, die aufeinander aufbauen. In der Auswahl der für die individuelle Familiensituation passenden Vorgehensweise ist die konkrete Situation zu berücksichtigen. Die vorgeschlagenen Möglichkeiten zum Umgang mit Problemverhalten bauen auf den vorgestellten Wegen zur Förderung der Beziehung, zur Förderung angemessenen Verhaltens und dem Vermitteln 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).

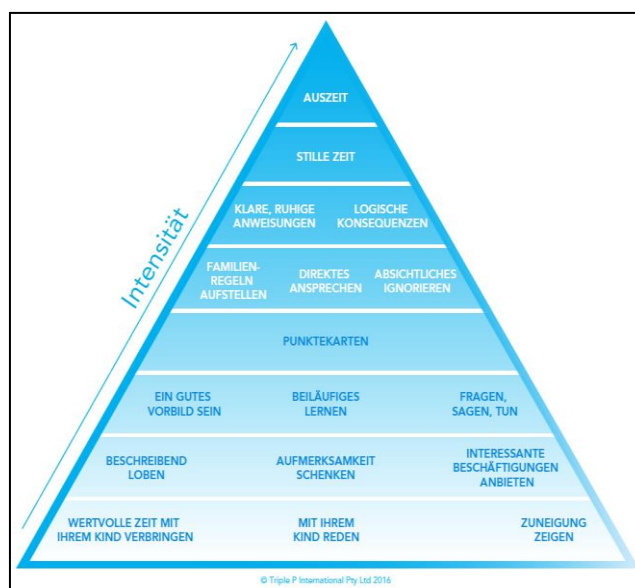


Abbildung. 3: Pyramide der Triple P-Erziehungsfertigkeiten

#### Umgang mit Problemverhalten

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,

**Infobox 9: Umgang mit Problemverhalten****Familienregeln aufstellen**

Regeln und Grenzen sind für Kinder wichtig, damit sie wissen, was von ihnen erwartet wird und wie sie sich verhalten sollen. Einige wenige Grundregeln in der Familie sind dafür hilfreich. Die Regeln sollten positiv formuliert sein, d.h. sie sollten besagen, was die Kinder (und natürlich die Erwachsenen) tun sollen, und nicht, was sie nicht tun sollen. Am besten wirken Regeln, wenn sie gerecht und leicht zu befolgen sind und ihre Verletzung auch Konsequenzen nach sich ziehen. Kinder sollen – soweit vom Alter und Entwicklungsstand her möglich – in die Entscheidungen z.B. im Rahmen einer Familiensitzung mit einbezogen werden.

**Direktes Ansprechen**

Wenn Kinder die Einhaltung einer Regel vergessen, ist es am besten, das Kind direkt anzusprechen. Hierzu sollten Eltern die Aufmerksamkeit ihres Kindes gewinnen und kurz erklären, worin das Problem besteht. Dann sollten sie das Kind die Regel nennen lassen und bitten, das richtige Verhalten auszuführen.

**Absichtliches Ignorieren**

Absichtliches Ignorieren heißt, dem Kind, wenn es eher geringfügiges und aufmerksamkeitsuchendes Problemverhalten zeigt, für eine kurze Zeit gezielt keine Beachtung zu schenken. Dies kann z.B. Quengeln sein. Wenn man ein Verhalten gezielt ignorieren möchte, darf das Kind weder angeschaut noch angesprochen werden. Sobald es mit dem problematischen Verhalten aufgehört hat und sich angemessen verhält, ist es hilfreich, das Kind zu loben. Anfänglich wird das Kind möglicherweise zunächst lauter werden oder sein Verhalten intensivieren. Hier ist es wichtig, nicht mit dem Ignorieren aufzuhören. Schwerwiegenderes Verhalten, wie z.B. jemandem wehtun, sollte dagegen nicht ignoriert werden. Hier müssen Eltern sofort und entschieden reagieren.

**Klare, ruhige Anweisungen**

Aufforderungen sollten klar und ruhig gegeben werden. Dabei sollten Eltern darauf achten, nicht zu schwere und nur solche Anweisungen zu geben, die ihnen wirklich wichtig sind.

Einige Dinge können helfen, die Wahrscheinlichkeit zu erhöhen, dass das Kind auf eine Anweisung reagiert: Die eigene Tätigkeit unterbrechen, nah an das Kind heran- und auf Augenhöhe mit ihm gehen und, um Aufmerksamkeit zu bekommen, mit seinem Namen ansprechen. Dem Kind genau sagen, was es tun soll. Möchte man, dass das Kind mit etwas aufhört, darauf achten, dass man sagt, was es stattdessen tun soll. Entschieden und ruhig sprechen. Anweisungen nicht mehrmals geben, sondern eine Konsequenz folgen lassen, wenn das Kind nicht kooperiert.

**Logische Konsequenzen**

Logische Konsequenzen unterscheiden sich in vielerlei Hinsicht vom Alltagskonzept der Strafe. Wenn ein Kind eine Regel oder eine eindeutige Anweisung nicht beachtet, wird eine Konsequenz gewählt, die der Situation angemessen ist und in einem sinnvollen, für das Kind nachvollziehbaren Zusammenhang mit dem Problemverhalten steht. Man entfernt z.B. das Spielzeug wenn das Kind damit haut. Logische Konsequenzen sind am effektivsten, wenn sie kurz gehalten werden, 5 – 30 Minuten sind normalerweise lange genug. Folgende Schritte sind dabei hilfreich: Aktivität unterbrechen. In der akuten Situation nicht mit dem Kind debattieren und argumentieren, sondern schlicht erklären, warum das Spielzeug entfernt oder die Aktivität unterbrochen wird. Das Spielzeug oder die Aktivität anschließend wieder zur Verfügung stellen. Die Eltern sollten darauf achten, dass

**Infobox 9: Umgang mit Problemverhalten (Forts.)**

sie sich tatsächlich an die vereinbarte Dauer halten und anschließend die Aktivität erneut ermöglichen. Nur so kann das Kind angemessenes Verhalten erlernen. Wenn das Problemverhalten etwa innerhalb einer Stunde erneut auftritt, kann das Spielzeug oder die Beschäftigung für eine längere Zeitspanne entfernt werden oder die Stille Zeit bzw. die Auszeit angewandt werden. Logische Konsequenzen sollten, je nach Entwicklungsstand, mit den Kindern vorbesprochen werden.

**Stille Zeit**

Die stille Zeit ist eine kurze, milde und effektive Methode, mit der man seinem Kind helfen kann, Selbstkontrolle\* und einen angemessenen Ausdruck negativer Emotionen, wie z.B. Enttäuschung oder Wut (Emotionsregulation\*) zu erlernen. Manchmal ist die logische Konsequenz auf ein Fehlverhalten, dass das Kind für einen Moment aus der Aktivität herausgenommen wird, z.B. wenn es beim Spiel mit anderen Kindern Dinge zerstört. Die stille Zeit kann auch dann eingesetzt werden, wenn andere Konsequenzen erfolglos geblieben sind.

Das Kind wird bei der Stillen Zeit für einen kurzen Moment von der Aktivität ferngehalten, bei der das Problem aufgetreten ist. Während dieser Zeit soll das Kind ruhig in der Nähe sitzen (natürlich darf es auch liegen oder stehen) und keine Aufmerksamkeit bekommen. Sobald das Kind die festgesetzte Zeitspanne ruhig geblieben ist, darf es mit seiner Aktivität fortfahren. Stille Zeiten finden üblicherweise in demselben Raum statt, in dem das Problem aufgetreten ist (am Rande des Geschehens). Kürzere Zeiten sind dabei wirkungsvoller als längere. Je nach Alter sind eine bis fünf Minuten angemessen.

Folgende Schritte sind dabei wichtig: Dem Kind sagen, was es tun soll; loben, wenn es kooperiert; das Kind an die Regeln erinnern; wenn es die vereinbarte Zeit ruhig ist, den Vorfall anschließend nicht ansprechen, sondern möglichst bald eine Möglichkeit zu einer positiven Interaktion mit dem Kind nutzen. Ist das Kind nicht wie vereinbart ruhig, kann die Auszeit angewendet werden.

**Auszeit**

Wenn sie korrekt angewendet wird, ist die Auszeit eine effektive Methode, um Kindern zu helfen, Selbstkontrolle, Emotionsregulation und sozial kompetentes Verhalten zu erlernen.

Einer der Hauptvorteile der Auszeit ist, dass sie von den Eltern verlangt, ruhig zu bleiben. Wenn Eltern ärgerlich werden, besteht immer das Risiko, dass sie ihre Kontrolle verlieren und ihrem Kind wehtun. Die Auszeit dagegen gibt allen die Möglichkeit, sich zu beruhigen. Sie sollte eingesetzt werden, wenn das Kind nicht ruhig in der Stillen Zeit bleibt oder als Konsequenz für Wutanfälle oder für schwerwiegendes Problemverhalten.

Die wesentlichen Unterschiede zur Stillen Zeit sind, dass das Kind in einen anderen Raum gebracht wird, wo sich keine andere Person aufhält, und dass das Kind so lange dort bleibt, bis es eine festgesetzte Zeit ruhig war. Die Tür sollte möglichst offen bleiben. Bleibt das Kind jedoch nicht im Auszeitraum, ist es meist besser, die Türe zuzumachen, als das Kind immer wieder in die Auszeit zurückzubringen. Letzteres birgt – je nach Nervenstärke und Selbstdisziplin der Eltern – die Gefahr weiterer Eskalation. Genau dies soll jedoch durch die Auszeit vermieden werden. Die Auszeit sollte an einem uninteressanten aber sicheren Ort stattfinden, der gut beleuchtet, durchlüftet und kindersicher gemacht worden ist (z.B. durch Wegräumen gefährlicher Gegenstände) und dem Kind keine Angst macht.

**Infobox 9: Umgang mit Problemverhalten (Forts.)**

Es ist manchmal hilfreich, ein Tagebuch zu führen und jedes Mal aufzuschreiben, wann eine Auszeit angewendet wurde und wie lange es gedauert hat, bis das Kind die festgelegte Zeit ruhig geblieben ist. Sobald das Kind den Ablauf kennt, sollte es zunehmend schneller in der Lage sein, sich zu beruhigen und die Auszeit seltener angewendet werden. Wenn Probleme während der Auszeit auftreten oder sich die Dinge nach einiger Zeit nicht deutlich verbessern, ist es angeraten, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

**Bedenken beim Einsatz von Auszeit-Methoden**

Mögliche Bedenken beim Einsatz von Stiller 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.

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 Förderung 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 verhaltenskontingenter Möglichkeiten vor. Am Ende dieser Hierarchie stehen Stille Zeit und Auszeit.

Gerade die Auszeit mag manchen an das berüchtigte „in den Keller sperren“, was tatsächlich traumatisierend wirken würde, erinnern. Diese Ähnlichkeit ist allerdings nur sehr oberflächlich gegeben. Die Auszeit unterscheidet sich durch eine Reihe von Regeln (s.o.) und 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 gravierenden 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. Unabhängig davon werden sie 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.

**Infobox 10: Regeln zur Anwendung der Stillen Zeit und der Auszeit**

Triple P beschreibt das Vorgehen und einige Regeln zum Gebrauch der Auszeitverfahren. Im Folgenden werden diese Regeln unter dem Gesichtspunkt beschrieben, was sie bewirken oder auch verhindern sollen:

**Regel 1:** Die Auszeit wird in einer ruhigen Situation vorbesprochen: wann, warum und wie sie ablaufen wird; der Raum ist dem Kind bekannt; das Elternteil nennt die Zeit, die das Kind ruhig sein soll und hält sich anschließend auch daran; die Tür soll offen bleiben, wenn das Kind im Raum bleibt. Erklären, warum man die Tür zumacht, wenn man es tut. Dabei sollte das Kind verstehen, in welchen Situationen es zur Auszeit kommt, was dann von ihm erwartet wird und dass es selbst sich beruhigen und lediglich einige Minuten ruhig sein muss, um die Auszeit oder die Stille Zeit zu beenden.

*Ziel und Zweck:* Das Kind soll das Gefühl behalten, dass es die Situation kontrollieren, sprich: beeinflussen kann und nicht dem Ärger und der Willkür der Eltern ausgeliefert ist. Verhindert werden sollen Gefühle von Hilflosigkeit, Ausgeliefertsein und Willkür, da dies oppositionelles Verhalten und Aggression fördern würde.

**Regel 2:** Der Raum ist dem Kind bekannt, er ist hell, belüftet und kindersicher gemacht worden. Diese Regel ist besonders wichtig für Kinder, deren Eltern befürchten, dass sie in der Auszeit sehr wütend oder aggressiv werden könnten. Bei speziellen Befürchtungen seitens der Eltern, wie z.B. selbstverletzendes Verhalten des Kindes, muss individuell besprochen werden, wie sie die Auszeit an ihre Familie anpassen können.

*Ziel und Zweck:* Das Kind darf keine Angst bekommen (z.B. vor Dunkelheit oder dass es nicht mehr heraus darf) und darf sich nicht verletzen. Wenn Kinder Angst haben, von den Eltern nicht mehr geliebt zu werden, wird dies ihre Entwicklung negativ beeinflussen. Auch andere Ängste wie Angst vor Dunkelheit, Angst davor, verlassen zu werden oder lange eingesperrt zu sein und nicht mehr raus zu dürfen, werden den Kindern in ihrer Entwicklung schaden und müssen daher verhindert werden. Es geht bei der Auszeit ja im Gegensatz zum Alltagverständnis von Strafe gerade nicht darum, „dass sie weh tun muss“. Ganz im Gegenteil, die Auszeit dient allein dem kurzzeitigen Entzug von Aufmerksamkeit. Nur so gibt sie beiden Seiten die Möglichkeit zur Beruhigung und stellt für das Kind eine wichtige Lernmöglichkeit dar.

**Regel 3:** Die Eltern müssen ruhig bleiben, klar das Fehlverhalten benennen und das Kind nicht als Person beschimpfen. Den Kindern muss klar gesagt werden, dass die Stille Zeit oder die Auszeit Konsequenzen für ein bestimmtes Fehlverhalten sind (z.B. „Du hast deinen Bruder geschlagen. Deshalb musst Du jetzt in die Auszeit.“), d.h. gleichzeitig auch, dass die Eltern ruhig und sachlich bleiben und ihr Kind nicht beschimpfen.

*Ziel und Zweck:* Eltern kritisieren das Verhalten und nicht die Person des Kindes. Sie lernen, klar zu sagen, aufgrund welchen Verhaltens eine Auszeit oder eine Stille Zeit stattfindet. Dabei sollen sie möglichst ruhig bleiben und das Kind nicht beschimpfen, beleidigen oder mit der Auszeit drohen. Das Kind darf keine Angst bekommen, dass es nicht mehr geliebt wird. So lernt es, dass es nicht böse oder schlecht ist, sondern dass sein Verhalten Konsequenzen nach sich zieht.

**Infobox 10: Regeln zur Anwendung der Stillen Zeit und der Auszeit (Forts.)**

**Regel 4:** Während der Auszeit soll Protest, Jammern und anderes aufmerksamkeitsuchendes Verhalten ignoriert werden.

*Ziel und Zweck:* Unabsichtliche Belohnung vermeiden und die problematischen Verhaltensweisen durch das Nicht-Beachten reduzieren.

**Regel 5:** Die Auszeit dauert so lange, bis das Kind die festgesetzte Zeit ruhig war.

*Ziel und Zweck:* Die Wut des Kindes soll nicht „wegrationalisiert“ werden. Das Kind darf natürlich wütend sein. Gleichzeitig ist es wichtig, die emotionale und soziale Kompetenz zu erlernen, mit Wut angemessen umzugehen, ohne andere zu verletzen, sich wieder zu beruhigen und (je nach Alter des Kindes) Wege zu erlernen, sich auf angemessene Weise mitzuteilen und auseinanderzusetzen.

**Regel 6:** Nach der Auszeit möglichst bald positive Interaktionen wieder aufnehmen, dem Kind positive Aufmerksamkeit schenken und es gegebenenfalls loben. Auf dem Vorfall soll nicht „herumgeritten“ werden. Deshalb sollte er (direkt) nach der Auszeit nicht mehr angesprochen oder diskutiert werden.

*Ziel und Zweck:* Trotz schwieriger Erziehungssituationen wird die Eltern-Kind-Beziehung gepflegt und eine erneute Eskalationsgefahr möglichst umschifft. Wichtig dabei ist, dass das Kind lernt, dass die Beziehung zu seinen Eltern nicht grundsätzlich gestört ist. Es soll die Sicherheit bekommen, dass seine Eltern es auch dann lieb haben, wenn es „Mist“ gemacht hat.

### 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, einige wichtige Veränderungen oder Ergänzungen tragen 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 Teenagern verfügbar.

#### Infobox 11: 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 Problemverhalten umgehen

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

##### Mit riskantem Verhalten umgehen

- Risikopläne

### Wenn die Kinder besondere Bedürfnisse haben – Erziehungskompetenzen für Eltern von Kindern mit Behinderungen

Kinder, die unter Entwicklungsverzögerungen, -störungen oder Behinderungen leiden, 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. Auch dieser Elternkurs vermittelt unter anderem, wie Eltern die Beziehung zu Ihrem Kind stärken, problematischen Situationen vorbeugen, und auf schwieriges Verhalten reagieren können. Eltern von Kindern mit Entwicklungsverzögerungen, -auffälligkeiten und Behinderungen bei der Bewältigung dieser Herausforderungen zu unterstützen ist das Ziel von Stepping Stones Triple P.

#### Infobox 12: 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 Problemverhalten 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
- Stille Zeit
- Auszeit



## Evaluation und Wirksamkeit von Triple P

Seit Anfang der 80er Jahre werden regelmäßig Forschungsergebnisse zu Triple P veröffentlicht. Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Studien unterschiedlicher Forschungsgruppen für die verschiedensten familiären Situationen und Konstellationen konsistente und replizierbare Ergebnisse zeigten. Statistisch signifikante und klinisch bedeutsame Ergebnisse wurden für alle Ebenen (1 – 5, universelle, selektive und indizierte Prävention) und alle Modalitäten (Einzel-, Gruppen-, Selbsthilfevarianten inklusive online) des Triple P-Ansatzes demonstriert. 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<sup>12, 38, 39</sup>.

Hier sind einige der wichtigsten Forschungsergebnisse. Die vollständige Triple P-Evidenzbasis finden Sie unter [www.pfsc.uq.edu.au/research/evidence](http://www.pfsc.uq.edu.au/research/evidence)

### *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 gestresst sind<sup>40</sup>.

Triple P, als kommunale Präventionsstrategie eingesetzt, verlangsamt den Anstieg der Fallzahlen von Kindesmisshandlung, reduziert Fremdunterbringungen und verringert Krankenhausaufenthalte infolge von Verletzungen durch Kindesmisshandlungen<sup>41</sup>.

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<sup>42</sup>.

In Kommunen, in denen Triple P verfügbar ist, haben Kinder weniger Verhaltens- und emotionale Probleme. Eltern, die Triple P nutzen, sagen, dass

sie weniger gestresst und depressiv sind, sowie dass sie keine harten Strafen einsetzen<sup>43</sup>.

Nach der Teilnahme an einem Triple P Elterntraining berichten die Eltern von weniger Problemverhalten ihrer Kinder und verbessertem eigenem Wohlbefinden und Erziehungsfertigkeiten<sup>44</sup>.

Das Triple P-Gruppentraining reduziert nachhaltig körperliche Bestrafungen und führt zu einem erklärenden statt impulsiven Erziehungsstil sowie zu einem besseren Familienklima<sup>45</sup>.

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<sup>46</sup>.

### *Deutschland*

Eltern, die am Triple P – Elterntraining teilgenommen haben, berichten von einem signifikanten Rückgang der Häufigkeit von Körperstrafen<sup>47</sup>.

Das Triple P-Gruppentraining kann den negativen Einfluss von körperlicher Bestrafung durch die Mutter ein Jahr später abschwächen<sup>48</sup>.

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<sup>49</sup>.

Eine Werbekampagne kann die Bekanntheit von Präventionsprogrammen bedeutsam erhöhen und Teilnehmeraten kurzfristig bedeutsam steigern<sup>50</sup>.

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<sup>51</sup>.

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<sup>38</sup>.

Auch vier Jahre nach der Teilnahme am Triple P-Gruppentraining berichten Mütter noch über verbessertes Erziehungsverhalten im Vergleich zu vorher<sup>52</sup>.

Ein zeitlich adaptiertes Triple P-Elternguppentraining wird im Rahmen der kinderpsychiatrischen Behandlung gut angenommen, auch von Familien mit niedrigem sozioökonomischen Status<sup>53</sup>.

Das Stepping Stones Triple P – Eltertraining 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<sup>54</sup>.

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<sup>55</sup>.

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<sup>56</sup>.

### **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)<sup>57</sup>, 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 Evaluation und den Auszeichnungen von Triple P finden Sie im Internet unter [www.triplep.de](http://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.

### *Berichte der WHO (World Health Organization)*

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO)<sup>58</sup>, Abteilung für psychische Störungen und Substanzmissbrauch, weist in ihrem Bericht "Prevention of Mental Disorders: Effective Interventions and Policy Options"<sup>22</sup> auf die herausragende Bedeutung der Prävention bei der Reduktion von psychischen und neurologischen Störungen sowie Substanzmissbrauch hin. Die WHO sieht gerade in früh ansetzenden Interventionsprogrammen, 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 Erziehungs Kompetenzen 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. Sie hebt dabei auch das Besondere des Mehrebenen-Ansatzes von Triple P her-

vor, der sowohl universelle, selektive als auch indizierte Prävention ermöglicht.

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 verbreiteten und wissenschaftlich überprüften Erziehungsprogramme, nachweislich Kindesmisshandlungen sowie aggressivem kindlichen Verhalten vorbeugen.

## Anhang

### Infoboxen zur Struktur der Triple P-Angebote

#### Infobox 13: Triple P-Vortragsreihe – Ebene 2

Die Triple P-Vortragsreihe besteht aus insgesamt drei Vorträgen mit den Titeln (1) Liebend gern erziehen, (2) Zufriedene und selbstsichere Kinder erziehen und (3) Ausgeglichenheit bei Kindern fördern. Die Vorträge dienen als flexible Quelle von Erziehungstipps mit dem Zweck

- Eltern sowie Fachleuten eine einführende Orientierung zu bieten, die ihnen in einem kurzen Überblick Kernkonzepte und Fertigkeiten des Positiven Erziehungsprogramms Triple P näher bringt.
- diejenigen Eltern, die von einer intensiveren Intervention in Gruppen- oder Einzelform profitieren würden, zur Teilnahme zu ermutigen.
- Eltern, die bereits andere Triple P-Angebote genutzt haben, eine Wiederholung oder Auffrischung zu bieten.

#### Rahmenbedingungen

- Kleine, mittlere oder große Gruppen
- 1 Referent/in, evtl. Co-Referent/in
- 3 Vorträge von je 90 Minuten Dauer (inkl. 30 Minuten Diskussion) und (meist) mit der Möglichkeit zu anschließenden, kurzen Gesprächen mit dem/der Referent/in

#### Vortrag 1: "Liebend gern erziehen"

- Wünsche und Hoffnungen
- Familienalltag
- Das Verhalten der Kinder - der schwierige Teil des Elternseins
- Was ist positive Erziehung?
- Fünf Grundprinzipien der Positiven Erziehung
- Das Wichtigste auf einen Blick
- Zeit für Fragen

#### Vortrag 2: "Ausgeglichenheit bei Kindern fördern"

- Emotionale Belastbarkeit von Kindern
- Bausteine zum Umgang mit Gefühlen (Gefühle erkennen und akzeptieren, Gefühle angemessen ausdrücken, eine positive Grundhaltung einnehmen, Bewältigungsstrategien entwickeln, mit unangenehmen Gefühlen umgehen lernen, belastende Ereignisse bewältigen)
- Das Wichtigste auf einen Blick
- Zeit für Fragen

#### Vortrag 3: "Zufriedene und selbstsichere Kinder erziehen"

- Ein guter Start
- Bausteine eines erfolgreichen Lebens (Respektvoll mit anderen umgehen, rücksichtsvoll sein, gute kommunikative und soziale Fertigkeiten entwickeln, ein gesundes Selbstwertgefühl entwickeln, ein guter "Problemlöser" werden, unabhängig werden)
- Das Wichtigste auf einen Blick
- Zeit für Fragen

#### Infobox 14: Triple P-Kurzberatung – Ebene 3

Die Kurzberatungen unterstützen Eltern bei konkreten Fragen zur Entwicklung und Erziehung ihrer Kinder. Sie erhalten Hilfe bei der Bewältigung einzelner Erziehungsschwierigkeiten, z.B. bei Problemen mit dem Schlaf-, Ess- oder Hausaufgabenverhalten der Kinder, bei Bedarf auch mit praktischen Übungen.

#### Rahmenbedingungen

- Einzel-/Paarsitzungen
- 1 Berater/in
- 2-4 wöchentliche Sitzungen à 15-45 Minuten

#### Sitzung 1

- Besprechung des vorliegenden Problems (Eingangsgespräch) und möglicher Lösungswege
- Einführung von Methoden zur systematischen Beobachtung des Problemverhaltens
- Ausfüllen von Fragebögen

#### Sitzung 2

- Entwicklung eines gemeinsamen Problemverständnisses auf der Basis der Fragebögen, der gemachten Beobachtungen und der Problembesprechung in der ersten Sitzung
- Besprechung möglicher Ursachen für die Verhaltensprobleme
- Aufstellen von Zielen für Veränderungen
- Ableitung eines Erziehungsplans zum Umgang mit dem Problemverhalten

#### Sitzung 3 und 4

- Auswertung der Verhaltensbeobachtung
- Umsetzung des Erziehungsplans besprechen und diesen ggf. anpassen
- Gegebenenfalls einzelne Erziehungsfertigkeiten üben
- Einführung von Möglichkeiten zur Aufrechterhaltung der Veränderungen und zur Verringerung von Stress in der Familie

**Infobox 15: Triple P-Gruppentraining – Ebene 4**

Im Triple P-Gruppentraining werden Eltern hilfreiche und bewährte Erziehungsfertigkeiten vermittelt. Die Kurse laufen in der Regel über acht Wochen und bestehen aus vier wöchentlichen Gruppensitzungen, drei individuellen Telefonkontakten und einer Abschlussitzung. Unter bestimmten Voraussetzungen sind auch komprimierte Varianten z.B. an zwei Wochenenden möglich.

**Rahmenbedingungen**

- 5-12 Eltern(paare) pro Gruppe
- 1 Trainer/in, evtl. mit Co-Trainer/in
- wöchentliche Sitzungen über insgesamt 8 Wochen, davon fünf zweistündige Gruppensitzungen und drei 20-minütige individuelle Telefonkontakte

**Triple P-Gruppentraining für Eltern von Kindern im Alter von 2-12 Jahren****Sitzung 1: "Positive Erziehung"**

- Grundprinzipien der Positiven Erziehung
- Faktoren kennen lernen, die das Verhalten von Kindern beeinflussen
- Ziele für Veränderungen festlegen
- Verhalten systematisch beobachten

**Sitzung 2: "Die Entwicklung der Kinder fördern"**

- Eine gute Beziehung zum Kind stärken
- Wünschenswertes Verhalten unterstützen
- Neue Fertigkeiten und Verhaltensweisen beibringen

**Sitzung 3: "Mit Problemverhalten umgehen"**

- Mit Problemverhalten umgehen
- Erziehungsroutinen entwickeln

**Sitzung 4: "Vorausplanen"**

- "Überlebensstipps" für Familien
- Risikoreiche Erziehungssituationen erkennen
- Vorbeugende Aktivitätenpläne für Risikosituationen entwickeln

**Sitzung 5-7: "Erziehungsfertigkeiten einsetzen"**

- Telefonkontakte zur individuellen Anpassung der Erziehungsfertigkeiten an die Bedürfnisse der Familie und zur Unterstützung bei der Umsetzung der Erziehungsfertigkeiten im Alltag und zur Verringerung von Stress in der Familie

**Sitzung 8 "Rückblick und Programmabschluss"**

- Abschlussitzung
- "Überlebensstipps" für Familien
- Bilanz ziehen
- Veränderungen aufrechterhalten, vorausplanen
  - Ziele für die Zukunft festlegen
  - Sitzung 8 kann alternativ auch als Telefonkontakt gestaltet werden

**Teen Triple P-Gruppentraining für Eltern von Kindern ab 10 Jahren****Sitzung 1: "Positive Erziehung"**

- Grundprinzipien der Positiven Erziehung
- Faktoren kennen lernen, die das Verhalten von Jugendlichen beeinflussen
- Ziele für Veränderungen festlegen
- Verhalten systematisch beobachten

**Sitzung 2: "Wünschenswertes Verhalten unterstützen"**

- Eine gute Beziehung zum Teenager stärken
- Wünschenswertes Verhalten unterstützen
- Neue Fertigkeiten und Verhaltensweisen beibringen

**Sitzung 3: "Mit Problemverhalten umgehen"**

- Mit Problemverhalten umgehen
- Umgang mit Gefühlsausbrüchen

**Sitzung 4: "Mit riskantem Verhalten umgehen"**

- Risikosituationen erkennen
- Pläne zum Umgang mit riskantem Verhalten erstellen

**Sitzung 5-7: "Erziehungsfertigkeiten einsetzen"**

- Telefonkontakte zur individuellen Anpassung der Erziehungsfertigkeiten an die Bedürfnisse der Familie und zur Unterstützung bei der Umsetzung der Erziehungsfertigkeiten im Alltag und zur Verringerung von Stress in der Familie

**Sitzung 8: "Rückblick und Programmabschluss"**

- Abschlussitzung
- "Überlebensstipps" für Familien
- Bilanz ziehen
- Veränderungen aufrechterhalten, vorausplanen
  - Ziele für die Zukunft festlegen
  - Sitzung 8 kann alternativ auch als Telefonkontakt gestaltet werden

**Stepping Stones Triple P-Gruppentraining für Eltern von Kindern mit einer Behinderung****Sitzung 1: "Positive Erziehung"**

- Grundprinzipien der Positiven Erziehung
- Faktoren kennen lernen, die das Verhalten von Kindern beeinflussen
- Ziele für Veränderungen festlegen
- Verhalten systematisch beobachten

**Sitzung 2: "Die Entwicklung der Kinder fördern"**

- Eine gute Beziehung zum Kind stärken
- Wünschenswertes Verhalten unterstützen
- Neue Fertigkeiten und Verhaltensweisen beibringen

**Sitzung 3: "Mit Problemverhalten umgehen (Teil 1)"**

- Mit Problemverhalten umgehen

**Sitzung 4: "Mit Problemverhalten umgehen (Teil 2)"**

- Mit Problemverhalten umgehen
- Erziehungsroutinen entwickeln
- Abschluss der Punktekarte

**Sitzung 5: "Vorausplanen"**

- "Überlebensstipps" für Familien besprechen
- Risikoreiche Erziehungssituationen erkennen
- Vorbeugende Aktivitätenpläne für Risikosituationen entwickeln
- Vorbereitung der Telefontermine

**Sitzung 6-8: "Erziehungsfertigkeiten einsetzen"**

- Telefonkontakte zur individuellen Anpassung der Erziehungsstrategien an die Bedürfnisse der Familie und zur Unterstützung bei der Umsetzung der Erziehungsstrategien im Alltag und zur Verringerung von Stress in der Familie
- Weitere Themen besprechen

**Sitzung 9: "Programmabschluss"**

- Stand der Dinge besprechen
- Die erreichten Veränderungen aufrechterhalten
- Zukünftige Probleme selbstständig lösen

**Infobox 16: Triple P-Einzeltraining – Ebene 4**

Das Triple P-Einzeltraining bietet den Rahmen für eine individuelle und intensive Einzelberatung. Das Triple P-Einzeltraining erstreckt sich über 8 bis 15 Wochen und beinhaltet neben Diagnostik, Wissensvermittlungen und Übungen auch Hausbesuche.

**Rahmenbedingungen**

- Einzel- bzw. Familiensitzungen
- 1 Trainer/in
- wöchentliche Sitzungen über insgesamt 8-15 Wochen, jeweils 60 bis 90 min.

**Sitzung 1: "Erstgespräch"**

- Besprechung der familiären Situation
- Einführung von Methoden zur systematischen Beobachtung des auftretenden Problems

**Sitzung 2: "Beobachtung des familiären Miteinanders und Rückmeldung der diagnostischen Ergebnisse"**

- Beobachtung der Eltern-Kind-Interaktion
- Entwicklung eines gemeinsamen Problemverständnisses aufgrund der gewonnenen Informationen
- Besprechung möglicher Ursachen für die Probleme
- Aufstellen von Zielen für Veränderungen
- Einigung auf das weitere Vorgehen

**Sitzung 3: "Die Entwicklung der Kinder fördern"**

- Grundregeln einer Positiven Erziehung
- Eine gute Beziehung zum Kind stärken
- Wünschenswertes Verhalten unterstützen
- Neue Fertigkeiten und Verhaltensweisen beibringen

**Sitzung 4: "Mit Problemverhalten umgehen"**

- Mit Problemen umgehen
- Erziehungsroutinen entwickeln

**Sitzung 5-7: "Erziehungsfertigkeiten einüben"**

- Ziele für die Übungssitzung festlegen
- Erziehungsfertigkeiten einüben
- Selbsteinschätzung von Stärken und Schwächen
- Ziele für weitere Übungen formulieren

**Sitzung 8: "Vorausplanen"**

- Risikoreiche Erziehungssituationen erkennen
- Vorbeugende Aktivitätenpläne für Risikosituationen entwickeln

**Sitzung 9: "Aktivitätenpläne einsetzen"**

- Selbstständiges Spielen fördern
- Weitere Aktivitätenpläne entwickeln
- Etwas gemeinsam unternehmen

**Sitzung 10: "Abschlussitzung"**

- "Überlebenstipps" für Familien
- Bilanz ziehen
- Veränderungen aufrechterhalten, vorausplanen
- Ziele für die Zukunft festlegen
- Abschlussdiagnostik

**Infobox 17: Triple P-Online (Ebene 4)**

Analog zum Gruppentraining bietet Triple P Online Eltern die Möglichkeit, sich unterwegs am Handy, zuhause am Laptop, Tablet oder am Computer mit den bewährten Inhalten der positiven Erziehung zu beschäftigen.

**Rahmenbedingungen**

- 8 Module
- Persönlicher Zugang
- Individuelles Arbeitsbuch als PDF

**Modul 1**

- Was ist positive Erziehung?

**Modul 2**

- Wünschenswertes Verhalten unterstützen

**Modul 3**

- Neue Fertigkeiten beibringen

**Modul 4**

- Mit herausforderndem Verhalten umgehen

**Modul 5**

- Kooperation fördern

**Modul 6**

- Durch Vorausplanen Probleme vermeiden

**Modul 7**

- Wie Einkaufen Spaß macht

**Modul 8**

- Selbstwertgefühl und soziale Kompetenzen stärken

Triple P Online kann von Eltern eigenständig erworben und bearbeitet werden. Mehr hierzu unter:

<https://www.triplep-eltern.de/de-de/unterstuetzung-finden/triple-p-online/>

Für manche Eltern ist eine Begleitung durch gelegentliches Nachfragen (z.B. der Kita-Fachkraft) hilfreich. Workshops in Einrichtungen zur Information über das Programm sind möglich. Die Kombination aus KurzberaterInnen und dem Triple P Online Training bewährt sich im Kita-Setting, aber auch für Kinderärzte und Ergotherapeuten uvm.

## Glossar

*Attributionen*: subjektive Erklärungen für beobachtete Effekte in der Umwelt (z.B. Ereignisse oder Handlungen), die das Erleben und Verhalten von Menschen beeinflussen

*Coercives Erziehungsverhalten*: auf Zwang und Drohungen basierende Erziehung

*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).

*Externale/externalisierende Störungen*: Störungen des Sozialverhaltens (z.B. aggressives Verhalten, Hyperaktivität)

*(In)konsistentes Erziehungsverhalten*: (1) *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.

*Kognitionen*: Synonym für Denken, Informationsverarbeitung

*Public Health*: Wissenschaft und Praxis der Krankheitsverhütung und Gesundheitsförderung durch organisierte, gemeindebezogene Maßnahmen

*Rekrutierung*: Personen für einen bestimmten Zweck gewinnen (z.B. Personalbeschaffung)

*Selbstkontrolle*: Willentliche Beeinflussung und Kontrolle eigenen Verhaltens zur Erreichung längerfristiger Ziele.

## Literatur

- Deutsch & M. Wenglorz, *Zentrale Entwicklungsstörungen bei Kindern und Jugendlichen* (S.189-241). Stuttgart: Klett-Cotta.
- 1 Smolka, A. (2004). *Beratungsbedarf und Informationsstrategien im Erziehungsalltag. Ergebnisse einer Elternbefragung in Nürnberg zum Thema Familienbildung und Elterninformation*. Nürnberg.
  - 2 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.
  - 3 Ravens-Sieberer, U., Wille, N., Bettge, S. & Erhart, M. (2006). Bella-Studie im Rahmen von KIGGS, Robert Koch Institut Berlin. <http://www.kiggs.de/index.html>, 15.02.2007.
  - 4 Hahlweg, K., Kuschel, A. Köppe, E. Lübke, A. & Miller, Y. (1999). Die Braunschweiger Kindergartenstudie: Prävalenz kindlicher Verhaltensprobleme. *Vortrag auf dem Workshop-Kongress der Fachgruppe Klinische Psychologie und Psychotherapie der DGPs, Bad Dürkheim, Juni 1999*.
  - 5 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.
  - 6 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.
  - 7 Meyer-Probst, B. & Reis, O. (1999). Von der Geburt bis 25: Rostocker Längsschnittstudie (ROLS). *Kindheit und Entwicklung*, 8, 59-68.
  - 8 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.
  - 9 Olweus, D. (1984). Stability in aggressive and withdrawn, inhibited patterns. In R.M. Kaplan, V.J. Konecni & R.W. Navaco. *Aggression in children and youth* (pp. 104-137). The Hague: Nijhoff.
  - 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.
  - 13 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 Entwicklungsverlauf*, (193-234). Göttingen: Hogrefe Verlag.
  - 14 Petermann, F. & Wiedebusch, S. (1999). Aggression und Delinquenz. In: Steinhausen & von Aster, *Verhaltenstherapie und Verhaltensmedizin bei Kindern und Jugendlichen*, (327-358). Weinheim: Beltz.
  - 15 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
  - 16 Wetzels, P. (1997). *Gewalterfahrungen in der Kindheit*. Baden-Baden: Nomos.
  - 17 Bundesfamilienministerium (2000). Kinder vor Gewalt schützen. *Pressemitteilung vom 8. November 2000*.
  - 18 Silbereisen, R.K. & Pinquart, M. (2005). Die entwicklungspathologische 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.
  - 19 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.
  - 20 Beelmann, A. (2006). Die Wirksamkeit von Präventionsmaßnahmen bei Kindern und Jugendlichen: Ergebnisse und Implikationen der integrativen Erfolgsforschung. *Zeitschrift für klinische Psychologie und Psychotherapie*, 35(2), 151-162.
  - 21 Heinrichs, N., Hahlweg, K., Bertram, H., Kuschel, A., Naumann, S., & Harstick, S. (2006). Die langfristige Wirksamkeit eines Elterstrainings zur universellen Prävention kindlicher Verhaltensstörungen, Ergebnisse aus Sicht der Mütter und Väter. *Zeitschrift für klinische Psychologie und Psychotherapie*, 35, 82-95.
  - 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 Heinrichs, N., Saßmann, H., Hahlweg, K. & Perrez, M. (2002). *Prävention kindlicher Verhaltensstörungen*. *Psychologische Rundschau*, 53, 170-183.



- 24 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.
- 25 Karoly, P. (1993). Mechanisms of self regulation: A systems view. *Annual Review of Psychology*, 44, 23-52.
- 26 Patterson, G.R. (1982). *A social learning approach: III. Coercive family process*. Eugene, OR: Castalia.
- 27 Kazdin, A.E. (1995). *Conduct disorder in childhood and adolescence*. Thousand Oaks: Sage Publications.
- 28 Sanders, M. R. (1996). New directions in behavioural family intervention with children. In T. H. Ollendick, R. J. Prinz, (Eds.), *Advances in clinical child psychology*, Vol. 18 (pp. 283–330). New York: Plenum Press.
- 29 Taylor, T.K. & Biglan, A. (1998). Behavioral family interventions for improving child-rearing: A review of the literature for clinicians and policy makers. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 1, 41-60.
- 30 Webster-Stratton, C. & Hammond, M. (1997). Treating children with early-onset conduct problems: A comparison of child- and parent-training interventions. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 65, 93-109.
- 31 Baumrind, D. (1967). Child care practices anteceding three patterns of preschool behavior. *Genetic Psychology Monographs*, 75, 43-88.
- 32 Baumrind, D. (1975). *Early socialization and the discipline controversy*. Morristown, NJ (General Learning Press).
- 33 Elder, G.H. (1962). Structural variations in the child rearing relationship. *Sociometry*, 25, 241-262.
- 34 Lewin, K., Lippitt, R., & White, R.K. (1939). Patterns of aggressive behavior in experimentally created "social climates". *Journal of Social Psychology*, 10, 271-299.
- 35 Wissenschaftlicher Beirat für Familienfragen (2005). *Familiale Erziehungskompetenzen. Beziehungsklima und Erziehungsleistungen in der Familie als Problem und Aufgabe*. Weinheim: Juventa.
- 36 Moffitt, T. E.; Arseneault, L.; Belsky, D.; Dickson, N.; Hancox, R. J.; Harrington, H. L. et al. (2010): A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety. In: *Proceedings of the National Academy of Sciences*, S. 1–6.
- 37 Hofmann, W.; Fisher, R. R.; Luhmann, M.; Vohs, K. D.; Baumeister, R. F. (2013): Yes, But Are They Happy? Effects of Trait Self-Control on Affective Well-Being and Life Satisfaction. In: *J Pers*, S. n/a, zuletzt geprüft am 12.07.2013.
- 38 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, 19-26.
- 39 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.
- 40 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.
- 41 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.
- 42 Longford [Westmeath Parenting Partnership (2014). How we positively made it happen... the verdict on Triple P Positive Parenting in Longford|Westmeath. *Briefing report*.
- 43 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.
- 44 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.
- 45 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.
- 46 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.
- 47 Kliem, S. (2015). Lässt sich körperliche Bestrafung durch ein Elterntaining reduzieren?
- 48 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.
- 49 Frantz, I., Stemmler, M., Hahlweg, K., Plücker, J., & Heinrichs, N. (2015). Experiences in disseminating evidence-based prevention programs in a real-world setting. *Prevention Science*, 16(6), 789-800.

- 50 Frantz, I. & Heinrichs, N. (2015): Effekte einer Werbekampagne für ausgewählte evidenzbasierte Präventionsprogramme. *Kindheit und Entwicklung*, 24 (1), S. 20-27.
- 51 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.
- 52 Heinrichs, N., Kliem, S. & Hahlweg, K. (2017): Addendum to „Four-year follow-up of a randomized controlled trial of Triple P group for parent and child outcomes“. *Prevention Science*, published online: 8. April 2017.
- 53 Briegel, W., Job, A.-K. & Hahlweg, K. (2013). Akzeptanz des Triple P-Elternguppentrainings im Rahmen der kinderpsychiatrischen Behandlung. *Zeitschrift für Verhaltenstherapie*, 23, 252-257.
- 54 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.
- 55 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.
- 56 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.
- 57 UNODC (United Nations Office on Drugs and Crime): Compilation of Evidence-Based Family Skills Training Programmes.
- 58 World Health Organisation (2010). *Violence prevention: the evidence*, Genf: WHO Press.
- <sup>a</sup> Risley, T.R., Clark, H.B. & Cataldo, M.F. (1976). Behavioral technology for the normal middle class family. In E. J. Mash, L. A. Hamerlynck & L. C. Handy, *Behavior modification and families* (pp. 34-60). New York: Brunner / Mazel.
- <sup>b</sup> Sanders, M. R. (1992). Enhancing the impact of behavioural family intervention with children: Emerging perspectives. *Behaviour Change*, 9(3), 115–119.
- <sup>c</sup> Hart, B. & Risley, T.R. (1995). *Meaningful differences in the everyday experience of young American children*. Baltimore: Paul H. Brookes Publishing.
- <sup>d</sup> White, B. L. (1990). *The first three years of life*. New York: Prentice Hall Press.
- <sup>e</sup> Bandura, A. (1977). Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- <sup>f</sup> Bandura, A. (1995). *Self-efficacy in changing societies*. New York: Cambridge University Press.
- <sup>g</sup> Emery, R.E. (1982). Intraparental conflict and the children of discord and divorce. *Psychological Bulletin*, 92(2), 310-330.
- <sup>h</sup> Grych, J.H. & Fincham, F.D. (1990). Marital conflict and children's adjustment: A cognitive-contextual framework. *Psychological Bulletin*, 108(2), 267-290.
- <sup>i</sup> Rutter, M. (1989). Pathways from childhood to adolescent life. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 30, 23-51.
- <sup>j</sup> Biglan, A. (1995). Translating what we know about the context of antisocial behavior into a lower prevalence of such behavior. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 28(4), 479-492
- <sup>k</sup> Mrazek, P. & Haggerty, R.J. (1994). Reducing the risks for mental disorders. Washington.
- <sup>l</sup> National Institute of Mental Health. (1998). *Priorities for prevention research at NIMH: A report by the national advisory mental health council workgroup on mental disorders prevention research* (NIH Publication No. 98-4321). Washington, DC: U. S. Government Printing Office.

Weiterführende Literatur siehe auch Literaturliste unter [www.triplep.de](http://www.triplep.de).