

Triple P – ein wissenschaftlicher Ansatz zur Förderung der seelischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen durch Stärkung der elterlichen Erziehungskompetenz

Grundlagen, Struktur, Inhalte und Wirksamkeit

Thomas Dirscherl, Kurt Hahlweg, Ronja Born, Alexandra Kulesa, Matthew R. Sanders und Yvonne von Wulfen

Kurzzusammenfassung

Triple P (Positive Parenting Program) ist ein wissenschaftlich überprüftes Erziehungsprogramm mit dem Ziel, die Beziehung zwischen Eltern und ihren Kindern sowie die elterliche Erziehungskompetenz zu stärken, um so die gesunde Entwicklung von Kindern und Jugendlichen zu fördern und die Häufigkeit von gefühls- und verhaltensbezogenen Auffälligkeiten bei Kindern und Jugendlichen vorzubeugen bzw. zu reduzieren. Der Ansatz wurde in rund dreißigjähriger 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. Das Programm zeigt Eltern Wege auf, die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen zu fördern, sie aktiv dabei zu unterstützen, altersspezifische Anforderungen zu bewältigen, sowie auf kindliches Verhalten angemessen und nicht-verletzend zu reagieren. Der Mehrebenen-Ansatz umfasst verschiedene Angebote in unterschiedlichen Formen (Einzelkontakte, Gruppenangebote, Selbsthilfematerialien) und Intensitäten (leichte bis intensive Unterstützung). Triple P gibt es für Eltern von Kindern bis 12 Jahren und für Eltern von Jugendlichen. Darüber hinaus gibt es Programmvarianten für weitere Zielgruppen (z.B. für Eltern von behinderten Kindern). Triple P verfolgt dabei durchgängig das Prinzip der minimalen Unterstützung (Prinzip der Suffizienz), d.h. Eltern sollen genau so viel Unterstützung erhalten, wie sie benötigen, um eine gesunde Entwicklung ihres Kindes fördern zu können. Die Angebote bauen auf den Stärken der Familien auf und ermutigen die Eltern zu selbstständigem Problemlösen. So lernen sie, auch zukünftige Aufgaben und Schwierigkeiten unabhängig von fremder Hilfe zu meistern. Das fachübergreifende und gemeindenahere Vorgehen ermöglicht es, besonders viele Eltern zu erreichen und zu unterstützen, und erlaubt flexible Angebote überall dort, wo Eltern sich mit ihren Fragen zur Erziehung hinwenden. Die Wirksamkeit des Mehrebenen-Ansatzes und seiner Bestandteile wurde in bisher rund 140 internationalen und deutschen Studien 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 (Smolka, 2004). Und manchen Eltern erscheint die Erziehung als schwere Last.

Auch ein Blick auf die Ergebnisse bisheriger Forschung macht deutlich, dass eine positive kindliche Entwicklung keineswegs selbstverständlich ist. Die Häufigkeit psychischer Störungen bei Kindern und Jugendlichen liegt je nachdem, welche Literatur man heranzieht, zwischen 17% und 27% (Anderson & Werry, 1994; Verhulst, 1995). Aus Sicht der Eltern sind sogar rund 35% der 3- bis 6-jährigen Kinder grenzwertig oder verhaltensauffällig (Braunschweiger Kindergartenstudie, Hahlweg et al., 1999) Die Häufigkeit, mit der psychische Störungen auftreten, unterscheidet sich je nach Alter und Geschlecht der Kinder. Viele der Kinder, die Auffälligkeiten aufweisen, zeigen in verschiedenen Bereichen gleichzeitig Probleme (Pitzer & Schmidt, 1999). Ohne professionelle Unterstützung bleiben viele Auffälligkeiten, vor allem Störungen des Sozialverhaltens (sogenannte externale Störungen wie z.B. aggressives Verhalten), über lange Zeit bestehen (Laucht et al., 1996; Meyer-Probst &

Reis, 1999). In bis zu 50% der Fälle dauert das Problem mindestens zwei bis fünf Jahre an (Esser et al., 1990). Insbesondere Kinder, die schon früh ausgeprägte Trotzreaktionen (z.B. schnell wütend werden) oder ein problematisches Sozialverhalten (z.B. provokatives oder aggressives Verhalten) zeigen, scheinen häufiger Probleme im Jugendalter zu haben (Loeber, 1990).

Um Fehlentwicklungen vorzubeugen, Eltern, Erzieher und Lehrer zu entlasten sowie den beträchtlichen Folgekosten jugendlicher Verhaltensauffälligkeiten gegenzusteuern, wird es immer wichtiger, frühzeitige Hilfen zu schaffen. Ein Programm, mit dem in Australien und zahlreichen weiteren Ländern seit Jahren erfolgreich gearbeitet wird und das seit 1999 auch in Deutschland und der Schweiz zunehmend Verbreitung findet, ist Triple P (Sanders, Markie-Dadds & Turner, 2003; Hahlweg, 2001).

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

Zuwendung und eine gute Kommunikation in der Familie.

Risiko- und Schutzfaktoren kindlicher Entwicklung

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

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

(Petermann & Wiedebusch, 1999; Perrez, 2005)

Solchen familiären Risikofaktoren oder sogar Gewalt innerhalb der Familie sind viele Kinder ausgesetzt (z.B. Wetzels, 1997; Häuser et al., 2011). Schätzungen gehen davon aus, dass jährlich etwa 1,4 Millionen Kinder von ihren Eltern misshandelt werden (Bundesfamilienministerium, 2000). Ein besonders hohes Risiko, verhaltensbezogene und emotionale (also gefühlsbezogene) Probleme zu entwickeln (z.B. Aggressivität oder Ängstlichkeit), haben Kinder, die keine enge, positive Beziehung zu ihren Eltern aufbauen konnten, strengen und inkonsistenten und damit für Kinder unvorhersehbaren Erziehungsmaßnahmen ausgesetzt waren, deren Eltern Eheprobleme hatten oder bei denen ein Elternteil psychisch erkrankte. Umgekehrt kann eine positive Eltern-Kind-Beziehung als Schutzfaktor für eine gesunde psychische Entwicklung von Kindern gelten. Anders ausgedrückt: „Kompetente Eltern haben auch kompetente Kinder“.

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

- Aggressivität der Eltern
- Straffälligkeit der Eltern
- Abhängigkeitserkrankungen der Eltern
- Depressivität (wurde insbesondere für Mütter nachgewiesen)

(Perrez, 2005).

Wenn mehrere dieser Faktoren in einer Familie vorhanden sind und dann vielleicht noch ungünstige sozioökonomische Faktoren (z.B. geringes Einkommen und/oder Bildungsniveau) oder

fehlende soziale Netzwerke hinzukommen, steigt das Risiko der Kinder, verhaltens- oder gefühlsbezogene Auffälligkeiten zu entwickeln (Perrez 2005; Silbereisen & Pinquart, 2005).

Häufige „Erziehungsfälle“

Natürlich unterscheiden sich der Alltag und der Umgang miteinander von Familie zu Familie miteinander sehr. Dennoch lassen sich einige in vielen Familien zu findende Verhaltensweisen finden, welche, wenn sie gehäuft vorkommen oder für den täglichen Umgang miteinander bestimmend werden, die kindliche Entwicklung negativ beeinflussen können. Einige Beispiele (Sanders, Markie-Dadds & Turner, 2000):

Ignorieren von erwünschtem Verhalten

Einige Kinder haben wenig oder gar nichts davon, wenn sie sich gut verhalten. Sehr häufig führt gutes Verhalten zu weniger Aufmerksamkeit und Beachtung durch die Eltern als schlechtes. 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 Umgang mit Konflikten.

Anweisungen geben

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

a) *Zu viele Anweisungen auf einmal*

„Hör auf mit dem Computer 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 zukünftig häufiger auftreten. Auf ähnliche Weise können sich andererseits auch Eltern angewöhnen, lauter zu werden und in ihrem Verhalten 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 stark reagieren.

d) *Inkonsequenz*

Inkonsequentes Erziehungsverhalten erschwert es Kindern einzuschätzen, was von ihnen erwartet wird. Die Wahrscheinlichkeit für Verhaltensprobleme steigt dann, wenn Konsequenzen nicht umgesetzt werden, wenn sich die Eltern uneins sind, oder vor ihren Kindern eine Konsequenz nicht gemeinsam vertreten.

Kindlichen Verhaltensstörungen vorbeugen

Fachleute halten es für sinnvoll, Verhaltensstörungen bereits im Kindesalter vorzubeugen (Beilmann, 2006). So soll durch Förderung der elterlichen Beziehungs- und Erziehungskompetenz die Rate psychischer Auffälligkeiten bei Kindern und Jugendlichen sowie die Häufigkeit von Kindesmisshandlung reduziert werden. Kinder sollen stark für das Leben werden, ihren Platz in der Gesellschaft finden und eigenverantwortlich handeln lernen. Unterstützungsangebote für Familien sollten möglichst früh ansetzen, da die Behandlung von lang anhaltenden Störungen oft schwierig (und dementsprechend auch sehr teuer) ist. Hinzu kommt, dass wir in Deutschland ausgezehrt im Bereich der Kinder- und Jugendpsychotherapie unterversorgt sind.

Effektive und großflächige Elternangebote beziehen verschiedene Berufsgruppen mit ein und setzen an den Stellen an, wo bereits Kontakte zu Eltern bestehen.

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

Infobox 1: WHO Forderungen

(Hosman, Jané-Llopis und Saxena, 2005)

- Prävention seelischer Störungen hat hohe Priorität
- Effektive Prävention kann das Risiko verringern
- Seelische Störungen haben verschiedene Ursachen
- Elternangebote müssen Schutz- und Risikofaktoren berücksichtigen
- Wissenschaftlich überprüfte Programme sind zu fördern
- Unterstützung für Eltern muss breitflächig angeboten werden, um die Häufigkeit psychischer Störungen zu senken.

Qualitätskriterien für Präventionsprogramme

Ein Erziehungskonzept, das vorbeugend wirkt, universell einsetzbar ist und Eltern leicht zugängliche, qualitativ gute Informationen bietet, sollte – bevor es in größerem Maßstab verbreitet wird – folgenden Kriterien genügen (Hahlweg, 2001):

Wirksamkeit

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

Wissenschaftliche Gültigkeit

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

Theoretische Einordnung

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

Erreichbarkeit

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

Ursprung und Entwicklung von Triple P

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 (Heinrichs, Sassmann, Hahlweg & Perrez, 2002). Daher ist an der Universität von Queensland das Konzept von Triple P (Positive Parenting

Program) entstanden und in bisher ca. 30-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 die oben erläuterten Anforderungen erfüllen.

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 2: Die Ziele von Triple P

- Kindliche Entwicklung, Gesundheit und soziale, geistige, emotionale und sprachliche Kompetenzen fördern
- Schwierigen Situationen vorbeugen
- Stärkung einer guten Eltern-Kind-Beziehung
- Konstruktiver* und nicht verletzender Umgang mit Kindern
- Ungünstiges Erziehungsverhalten durch positives ersetzen und die Erziehungs kompetenz 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 individuelle Unterstützung zu bieten, die auf ihren eigenen Stärken aufbaut, wurde Triple P entwickelt. Dabei werden Eltern wissenschaftlich belegte Informationen alltagsnah vermittelt, um ihnen so zu ermöglichen, für ihre Familie individuelle und gut informierte Entscheidungen treffen zu können.

Wissenschaftliche Grundlagen von Triple P

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

Das Menschenbild

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

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

Ein besonders wichtiges Konzept bei Triple P ist das der Selbstregulation (vgl. Karoly, 1993; Kanfer, 1991). Dazu gehört insbesondere, dass Fertigkeiten vermittelt werden, die Familien in die Lage versetzen, Probleme unabhängig und selbstständig zu lösen. Das bedeutet konkret: Die Hauptverantwortung für die Frage, wie sie ihre Kinder großziehen möchten, bleibt bei den Eltern. Sie wählen selbst diejenigen Bereiche aus, an denen sie arbeiten möchten. Dabei reflektieren sie ihr bisheriges Erziehungsverhalten, setzen sich selbst Ziele, wählen individuelle Lösungswege unter Gebrauch spezifischer Erziehungs- und Problemlösefertigkeiten aus und bewerten ihren Erfolg anhand ihrer persönlichen Maßstäbe (Selbstmanagement). Dazu gehört auch, dass Eltern lernen, ihre eigenen Bemühungen als Ursache für eintretende Veränderungen oder Verbesserungen zu begreifen, anstatt diese dem Zufall, Reifungsfaktoren oder anderen, nicht beeinflussbaren Faktoren zuzuschreiben (Selbstwirksamkeits-Überzeugung). Sie werden angeregt, Ursachen und Erklärungsmodelle sowohl für ihr eigenes Verhalten als auch für das Verhalten ihres Kindes zu finden. Dies ermutigt Eltern und fördert eine aktive und positive Grundhaltung in der Erziehung. Da Elternprogramme immer zeitlich begrenzt sind und die Familien irgendwann wieder „auf sich gestellt“ sind, ist es wichtig, dass Eltern lernen, Probleme selbstständig zu lösen (Problemlösefertigkeiten). Anstelle möglichst vieler Hilfen bekommen die Eltern deshalb genau so viel Unterstützung, wie sie benötigen (Suffizienz oder Prinzip der minimalen Unterstützung). Das macht Eltern unabhängig von äußerer Hilfe, stärkt Motivation und Selbstvertrauen der Eltern und ist kosteneffektiv. Eltern lernen außerdem, erworbene Fertigkeiten und neues Wissen flexibel auch über die aktuelle Situation hinaus anzuwenden (Transfer).

Triple P berücksichtigt Wissen und Erkenntnisse aus verschiedenen Wissenschaftsbereichen (z.B. Entwicklungspsychologie, Pädagogik). Das Programm basiert auf dem aktuellen Forschungsstand und wird im Zusammenspiel von Forschung und Praxis ständig weiterentwickelt.

Exkurs „Erziehungsstile“

Der Begriff "Erziehungsstil" beschreibt verschiedene Arten von Erziehungsverhalten. Je nach Autor und Veröffentlichung werden dabei unterschiedlich viele Erziehungsstile unterschieden. Häufig werden drei, vier oder auch sieben unterschiedliche Erziehungsstile genannt (siehe z.B. Baumrind, 1967, 1975; Elder, 1962; Lewin et al., 1939). 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 (Wissenschaftlicher Beirat für Familienfragen, 2005). Beide oben genannten Dimensionen sind hier im Erziehungsverhalten der Eltern hoch ausgeprägt, während den anderen Stilen jeweils eine oder sogar beide der als günstig angesehenen Dimensionen fehlt. Dem Kind wird hohe Wertschätzung entgegengebracht und gleichzeitig achten die Eltern auf klare (und faire) Regeln und Konsequenzen. So kann das Kind aus Erfahrung und Erfolgen lernen und Schritt für Schritt Verantwortung für sein eigenes Handeln übernehmen. Das Triple P-Programm fördert genau diesen autoritativen Erziehungsstil bei den Eltern.

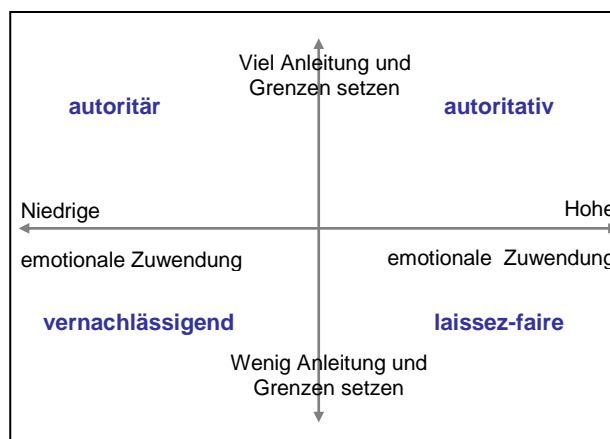


Abb. 1: Erziehungsstile

Triple P: Mehrebenen-Modell der flexiblen Unterstützung

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

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

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

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

EBENE 1 Universelles Triple P

Das primäre Ziel der Angebote auf Ebene 1 ist es, hilfreiche, allgemeine Informationen zu Fragen der Elternschaft und der Kindererziehung zu geben und Eltern die Grundlagen positiver Erziehung zu vermitteln. Gleichzeitig soll die gesellschaftliche Akzeptanz von Elternbildung, Erziehungsberatung

und Elterntrainings gefördert werden und der Zugang zu Hilfsangeboten erleichtert werden.

Zu diesem Zweck sind Beiträge für Printmedien wie Zeitungen und Zeitschriften sowie für Rundfunk und Fernsehen, Informationsmaterialien wie Broschüren und Videos mit allgemeinen Informationen zur positiven Erziehung entwickelt worden. Die "Kleinen Helfer", nach Altersgruppen differenzierte Loseblattsammlungen, ergänzen diese Angebote. Sie geben verhaltensnahe und alltagstaugliche Hilfestellungen zu typischen Fragen und den häufigsten Schwierigkeiten von Eltern. Da die Erziehungstipps konkret und praxisnah beschrieben werden, eignen sich diese Materialien zur selbstständigen Information und Umsetzung. Die Angebote auf Ebene 1 des Mehrebenen-Modells dienen insbesondere dazu, die schönen Seiten der Elternschaft in den Vordergrund zu stellen und dazu beizutragen, ein Klima der Ermutigung und Zuversicht in Familien zu schaffen.

Infobox 3: Triple P: Mehrebenen-Modell

EBENE 1 Universelles Triple P

Allgemeine Informationen über Elternschaft und Erziehung unter Nutzung verschiedener Medien

EBENE 2 Triple P-Elterngespräch und Triple P-Vortragsreihe

Niedrigschwellige Angebote mit allgemeinen Informationen zu Entwicklung und Erziehung im Einzelkontakt oder in größeren Gruppen sowie konkrete Unterstützung bei spezifischen Fragen im Einzelkontakt

EBENE 3 Triple P-Kurzberatung

Kurzberatung zur Unterstützung der Bewältigung einzelner Erziehungsschwierigkeiten mit aktivem Training von Erziehungsfertigkeiten in wenigen Terminen

EBENE 4 Triple P-Elterntraining

Intensives Elterntraining im Einzel-, Gruppen- oder Selbsthilfeformat

EBENE 5 Triple P Plus

Intensives und individuell zugeschnittenes Elterntraining im Einzelkontakt mit Modulen zum Eltern-Teamwork, zur Stressbewältigung sowie praktischen Übungen zu den Erziehungsfertigkeiten.

EBENE 2 Triple P-Elterngespräch & Triple P-Vortragsreihe

Das Triple P-Elterngespräch auf Ebene 2 umfasst kurze, strukturierte Gespräche mit Eltern mit Fragen zur Entwicklung oder Erziehung ihrer Kinder. Fachleute informieren Eltern über Positive Erziehung, unterstützen sie dabei, einen ersten Aktivitätenplan zu entwickeln und im Bedarfsfall motivieren sie Eltern und verweisen sie kompetent weiter. Als Gesprächsgrundlage dienen meist die "Kleinen Helfer", anhand derer für die individuelle Situation Lösungsansätze entwickelt werden können.

Erzieher und Lehrer, aber auch Kinderärzte, Hebammen und Kinderkrankenschwestern sind in Erziehungsfragen oft erste Ansprechpartner für die Eltern. Häufig haben sie dafür aber keine spezielle Ausbildung genossen. Ziel der Fortbildungen ist es, die schon bestehenden Angebote und Strukturen des Erziehungs- und Gesundheitswesens im Bemühen um Prävention und Unterstützung von Eltern in Erziehungsfragen zu fördern. Die Fortbildung erhöht die Kompetenz der Fachleute, Eltern bei umgrenzten Schwierigkeiten im Einzelgespräch gezielt zu unterstützen. Gerade im Verlauf von regelmäßigen Kontakten mit Eltern können niedrigschwellige, präventive Strategien zur Vorbeugung von emotionalen, verhaltens- und auf die Entwicklung bezogenen Problemen besonders gut eingeführt werden. Bei weiterreichenden Erziehungsschwierigkeiten können Eltern durch die Angebote auf den anderen Ebenen unterstützt werden. Das Triple P-Elterngespräch eignet sich sehr gut als ergänzende Maßnahme für Institutionen oder in Projekten.

Die Triple P-Vortragsreihe richtet sich an Eltern, die daran interessiert sind, niedrigschwellig und zunächst unverbindlich positive Wege kennen zu lernen, um die Entwicklung ihrer Kinder zu fördern. Die Reihe besteht aus drei 60-minütigen Vorträgen plus jeweils 30-minütiger Diskussion für größere Gruppen von Eltern und versteht sich als Einführung in die Positive Erziehung für alle interessierten Familien. Vortrag 1, „Liebend gern erziehen“, legt die Grundlagen und führt die Eltern in die fünf Grundprinzipien Positiver Erziehung ein. Die beiden weiterführenden Vorträge, „Zufriedene und selbstsichere Kinder erziehen“ (Vortrag 2) und „Ausgeglichenheit bei Kindern fördern“ (Vortrag 3) bauen darauf auf und zeigen Eltern, wie sie die positiven Erziehungsprinzipien im Familienalltag nutzen können, um ihren Kindern soziale Fertigkeiten zu vermitteln und sie zu befähigen, mit ihren Gefühlen und schwierigen Lebenssituationen umzugehen. Die Vorträge dienen darüber hinaus auch als flexible Quelle von Hinweisen und Informationen zur Entwicklung und Erziehung von Kindern mit dem Zweck, diejenigen Eltern, die von einer intensiveren Unterstützung in Gruppen- oder Einzelform profitieren würden, zur Teilnahme zu ermutigen, sowie denjenigen Eltern, die bereits andere Triple P-Angebote genutzt haben, eine Wiederholung oder Auffrischung zu bieten. Sie haben damit das Potential, gleichzeitig auf unterschiedlichen Ebenen eingesetzt zu werden und mit nachgewiesener Wirksamkeit (auf Erziehungsverhalten, kindliches Verhalten und Befindlichkeit der Familie) sehr viele Familien zu erreichen.

EBENE 3 Triple P-Kurzberatung

Die Triple P-Kurzberatung auf Ebene 3 umfasst bis zu vier Gesprächstermine. Ausgehend von der Entwicklung des Kindes und der Erarbeitung eines gemeinsamen Verständnisses der Schwierigkeiten werden mögliche Ursachen für die aktuelle Situation betrachtet. Berater und Eltern erarbeiten daraus gemeinsam und gezielt Lösungen zu den jeweiligen Erziehungsfragen der Eltern. Zusätzlich üben die Eltern aktiv Erziehungsfertigkeiten zu ihren spezifischen Problemsituationen ein. Dabei geht der Berater auch auf mögliche Schwierigkeiten in der Umsetzung ein. Im Sinne des Empowerments (Hilfe zur Selbsthilfe) werden dabei die individuellen Problemlösefähigkeiten der Eltern auch für zukünftige Situationen gestärkt.

EBENE 4 Triple P-Elterntraining

Die Angebote der Ebene 4 verbinden ein breites Informationsangebot mit einem umfassenden Training von Erziehungsfertigkeiten. Das Elterntraining kann in Form eines Gruppentrainings, als Einzeltraining (z.B. im Rahmen der Hilfen zur Erziehung) oder als selbst angeleitetes und ggf. telefonisch unterstütztes Training zu Hause auf Basis des Triple P-Elternarbeitsbuches erfolgen.

Mit den Eltern werden Erziehungsziele reflektiert, mögliche Ursachen für kindliches Verhalten betrachtet und ein breites Spektrum an Beziehungs- und Erziehungskompetenzen erarbeitet, die zum Teil in Rollenspielen geübt werden können. Die Eltern werden motiviert, die Erziehungsfertigkeiten direkt zu Hause auszuprobieren und zu vertiefen. Das fördert eine schnelle und anhaltende Veränderung, was wiederum für die weitere Motivation der Eltern bedeutsam ist.

Beim Gruppentraining schließen sich an die ersten vier Gruppentreffen individuelle Telefonkontakte an, in denen Eltern und Trainer die Fortschritte, Fragen und auftretenden Schwierigkeiten besprechen, um die erlernten Erziehungsfertigkeiten zu festigen und die Übertragung auf zukünftig auftretende Probleme zu unterstützen.

Die intensivste Form des Elterntrainings ist das Einzeltraining, in dem zusätzlich Beobachtungs- und Coachingübungen unter Beteiligung des Kindes durchgeführt werden. Hier haben die Eltern Gelegenheit unter realitätsnahen Bedingungen neue Fertigkeiten einzuüben.

EBENE 5 Triple P Plus

Die Elternangebote der fünften Ebene des Triple P-Mehrebenenmodells wurden für Eltern entwickelt, die nach der Teilnahme an einem Angebot der Ebene 4 weiterhin Schwierigkeiten haben und z.B. vertiefende Übungen der

Erziehungsfertigkeiten brauchen, unter erziehungsrelevanten Partnerschaftskonflikten leiden oder emotionale Schwierigkeiten wie depressive Verstimmungen oder Stress bewältigen wollen. Je nach individuellem Bedürfnis der Familie wird mittels verschiedener Module gemeinsam an den relevanten Kompetenzen gearbeitet. Beim Modul "Praktische Übungen" hilft der Trainer den Eltern, die positiven Erziehungsfertigkeiten konkret umzusetzen und Wege zu finden, Hindernisse bei der Umsetzung zu überwinden. Eltern lernen dabei, sich selbst Ziele zu setzen, geeignete Problemlösungen umzusetzen und mögliche Schwierigkeiten alleine zu meistern. Beim Modul "Eltern-Teamwork" werden zusätzlich Kommunikationsfertigkeiten und die gegenseitige Unterstützung in der Erziehung trainiert. Liegen depressive Verstimmungen, Ängste oder Stress vor, werden mittels des Moduls "Stressbewältigung" außerdem Problemlösefertigkeiten, Entspannungstechniken und andere Methoden der Stressbewältigung vermittelt.

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 nach wie vor 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 (Lern-) Atmosphäre schaffen*

Eltern müssen für ihre Kinder da sein. Dies bedeutet nicht, ständig bei dem Kind zu sein, son-

dern 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 Selbstdisziplin zu entwickeln. Kinder werden mit geringerer Wahrscheinlichkeit Verhaltensauffälligkeiten entwickeln, 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 oder „Mami schimpft nicht mehr so viel“

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

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.

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 4: 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 eine kurze Zeitspanne 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 „Fälle“ zu umgehen, bietet das Programm verschiedene Erziehungskompetenzen, die Eltern in ihrer Familie ausprobieren können.

Infobox 5: 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 6: 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 Lernen genannt. Eltern sollten ihr Kind möglichst dabei unterstützen, selbst die Antwort herauszubekommen, anstatt die Antwort direkt zu sagen.

Fragen-Sagen-Tun

Manchmal fällt es Kindern schwer, komplexe Handlungsabläufe zu erlernen. Deshalb sollten Eltern diese in kleine Schritte unterteilen und dem Kind durch Fragen und Erläuterungen die 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 zum 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 das Kind 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.

Umgang mit Problemverhalten

Um im Leben zurecht zu kommen, müssen Kinder lernen, Grenzen zu akzeptieren und mit Enttäuschung umzugehen, wenn sie einen Wunsch nicht erfüllt bekommen. Eltern können ihren Kindern

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

Infobox 7: 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 zieht. 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 mit ruhiger Stimme 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 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, auch wenn das Kind möglicherweise zunächst lauter wird oder sein Verhalten verstärkt, um Aufmerksamkeit zu bekommen. Sobald es mit dem problematischen Verhalten aufgehört hat und sich angemessen verhält, ist es hilfreich, das Kind für das angemessene Verhalten zu loben. Schwerwiegenderes Verhalten, wie z.B. jemandem wehtun, sollte dagegen nicht ignoriert werden. Hier müssen Eltern sofort und entschieden reagieren.

Infobox 7: Umgang mit Problemverhalten (Forts.)**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 Hinweise helfen, die Wahrscheinlichkeit zu erhöhen, dass das Kind auf eine Anweisung reagiert: Die eigene Tätigkeit unterbrechen, nah an das Kind herantreten 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 andere damit haut. Logische Konsequenzen sind am effektivsten, wenn sie kurz gehalten werden, 5 – 30 Minuten sind normalerweise lang 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 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.

Infobox 7: Umgang mit Problemverhalten (Forts.)**Stille Zeit**

Die Stille Zeit ist eine kurze, milde und effektive Methode, mit der man seinem Kind helfen kann, Selbstkontrolle* und einen angemessenen Ausdruck von negativen Gefühlen, 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. Diese 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 man es in die Stille Zeit bringt;
- 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 Tür 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.

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.

Infobox 8: 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 Widerstand 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 Alltagsverständnis 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 kritisieren. 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.

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

Ziel und Zweck: Unabsichtliche Belohnung vermeiden und die problematischen Verhaltenweisen 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 verdrängt werden. Das Kind darf natürlich wütend sein. Gleichzeitig ist es für Kinder 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 Beziehung 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 vermieden. 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.

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 Stärkung der Beziehung zum Kind und der kindlichen Entwicklung ist es auch nötig, Eltern darauf vorzubereiten, wie sie mit unerwünschtem, z.B. aggressivem Verhalten umgehen können, ohne dass es zu negativen Folgen für die Kinder und die Beziehung zu ihnen kommt. Hier schlägt Triple P eine Reihe von Erziehungs-

fertigkeiten vor. Am Ende dieser Hierarchie stehen Stille Zeit und Auszeit.

Gerade die Auszeit mag manchen an das berüchtigte „in den Keller sperren“ erinnern. Diese Ähnlichkeit ist allerdings nur sehr oberflächlich gegeben. Die Auszeit unterscheidet sich durch eine Reihe von Regeln (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. Völlig unabhängig davon werden sie auch von Erzieherinnen oder Lehrern und von Eltern ganz natürlich in ihrem Alltag mit Kindern angewendet. Eine Befragung von Braunschweiger Eltern ergab, dass insgesamt 92% der Eltern Maßnahmen wie aufs Zimmer schicken anwenden. Auch in Kindergärten oder Schulen werden Auszeitmethoden als eine Möglichkeit eingesetzt, mit aggressiven Kindern umzugehen oder auf schwerwiegendes Problemverhalten zu reagieren. Wichtiges Ziel von Triple P ist es, angesichts der weiten Verbreitung von Auszeit-Methoden, Erkenntnisse der Forschung in einfache und klare Hinweise umzuwandeln, die Erziehenden helfen, diese Möglichkeiten sinnvoll anzuwenden und die Entwicklung der Kinder zu fördern. In einer von der Deutschen Forschungsgemeinschaft geförderten Studie von Prof. Dr. Kurt Hahlweg konnte darüber hinaus gezeigt werden, dass der Besuch eines Triple P-Elternkurses dazu führt, dass Eltern Auszeit-Methoden seltener als zuvor einsetzen, weil sie insgesamt über bes-

sere Beziehungs- und Erziehungskompetenzen verfügen.

Wenn die Kinder älter werden - Erziehungskompetenzen für Eltern von Teenagern

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

Infobox 9: 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

In Deutschland sind derzeit Materialien der Ebene 1 und das Gruppenprogramm der Ebene 4 für Eltern von Jugendlichen verfügbar.

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

Kinder, die unter Entwicklungsverzögerungen, Entwicklungsstörungen 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.

Infobox 10: 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

Wirksamkeit von Triple P

Bereits seit Anfang der 80er Jahre wurden regelmäßig Forschungsergebnisse zu Triple P veröffentlicht. Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Studien unterschiedlicher Forschungsgruppen für die verschiedensten familiären Situationen und Konstellationen konsistente Ergebnisse zeigten. Bei den teilnehmenden Eltern waren durchgehend verbesserte Erziehungskompetenzen und große Zufriedenheit mit dem Programm zu beobachten. Bestehende Verhaltensauffälligkeiten bei Kindern konnten deutlich reduziert und dem Entstehen neuer Auffälligkeiten erfolgreich vorgebeugt werden (Hahlweg, 2001; Heinrichs, Hahlweg, Kuschel u.a., 2006, Sanders et al., 2003). Diese Ergebnisse wurden für alle Ebenen (1-5, universelle*, selektive* und indizierte Prävention*) und alle Formen (Einzel-, Gruppen-, Selbsthilfevarianten) des Triple P-Ansatzes gezeigt. Dazu gehören u.a. die Kurzberatung, Gruppen- und Einzeltrainings, das Selbsthilfebuch sowie Fernsehsendungen.

Perth-Studie

Eine der größten Studien zur Überprüfung der Wirksamkeit von Triple P, ist die sogenannte Perth-Studie. Die Perth-Studie verfolgte das Ziel, unter "Alltagsbedingungen" in einer Region mit erhöhtem Risikopotential das Auftreten von emotionalen Problemen und Verhaltensproblemen durch Präventionsmaßnahmen, die für alle Familien zugänglich waren, zu senken. Die Ergebnisse zeigten eine deutliche Senkung von ungünstigem elterlichem Erziehungsverhalten, von Verhaltensproblemen der Kinder und von depressiven Symptomen und Stresssymptomen der Eltern. Wenn man die gefundenen Effekte auf die Gesamtbevölkerung des gesamten Landes überträgt, so ergibt sich, dass kindliche Verhaltensprobleme durch eine universelle Präventionsmaßnahme wie Triple P um insgesamt 37% gesenkt werden könnten – vorausgesetzt, dass alle Familien erreicht werden können.

Auch in Deutschland zeigen sich die hohe Wirksamkeit und Akzeptanz von Triple P:

DFG-Studie

An der Technischen Universität Braunschweig wird seit 2001 eine Entwicklungs- und Präventionsstudie durchgeführt, die von der Deutschen Forschungsgemeinschaft (DFG; HA 1400/14-3) gefördert wird. In dieser Untersuchung werden einerseits Fragen nach der natürlichen kindlichen Entwicklung gestellt, z.B.: Wie entwickeln sich Kinder in Bezug auf ihre geistigen Fähigkeiten, ihr Sozialverhalten, ihr psychisches und physisches Befinden, und welche Rolle spielt das familiäre und soziale Umfeld dabei?

Andererseits wird geprüft, ob Triple P wirksam ist. Untersucht wurde z.B. wie sich die Teilnahme an einem Elternteraining auf die weitere Entwicklung der Kinder bzw. auf das familiäre Zusammenleben auswirkt und wie sich diese Entwicklungsverläufe von der Entwicklung ohne Teilnahme an einem Kurs unterscheiden.

An der Untersuchung beteiligten sich 280 Familien mit Kindern aus Kindertagesstätten in Braunschweig. Beide Elternteile beantworteten umfangreiche Fragebögen zur Entwicklung des Kindes, zum Erziehungsverhalten und zum eigenen Befinden. Während eines Hausbesuchs wurde mit den Eltern ein Interview geführt und der geistige Entwicklungsstand des Kindes erhoben. Anschließend wurden Mutter oder Vater gebeten, mit dem Kind zu spielen, und die Interaktion wurde auf Video aufgezeichnet. Eine Hälfte der Eltern nahm an einem Triple P-Kurs teil. Die andere Hälfte diente als Vergleichsgruppe. Insgesamt schätzten 90% der Eltern die Qualität des Trainings als gut bis hervorragend ein und 82% empfanden das Angebot als hilfreich bis sehr hilfreich. 92% der Familien waren mit dem Programm zufrieden bis sehr zufrieden. Neben der positiven Bewertung des Kursangebots gaben die Eltern auch Veränderungen durch das Training an. Über 90% meinten, dass das Programm ihnen dabei geholfen habe, besser mit dem Verhalten ihres Kindes umzugehen und mehr als zweidrittel der Eltern schätzten das Verhalten ihres Kindes im Vergleich zu vorher als positiv verändert ein. Viele Eltern fügten schriftliche Anmerkungen wie "Ich bin jetzt konsequenter", "Ich schreie nicht mehr so viel", "Mein Kind ist ruhiger und das Familienleben ist jetzt schöner" oder "Wir haben weniger Stress zu Hause" und "Elternsein macht mir wieder Spaß" an. Von den angebotenen Erziehungsfertigkeiten schätzten die Eltern *Loben*, *klare ruhige Anweisungen* und *wertvolle Zeit* als besonders hilfreich ein.

Ein halbes Jahr nach der ersten Datenerhebung fand eine Nachuntersuchung mit Fragebögen statt und jeweils ein bzw. zwei Jahre danach wurden die Eltern wieder zu Hause besucht. In der Nachuntersuchung zeigte sich, dass sich in der Gruppe, die am Triple P-Training teilgenommen hatte, die Anzahl verhaltensauffälliger Kinder verringerte, während sie in der Gruppe ohne Training gleich blieb. Es fand sich eine Abnahme von ängstlichem, unsicherem und zurückgezogenem Verhalten. Noch deutlicher war die Reduktion von aggressivem Verhalten oder Trotzreaktionen. Außerdem gaben die Eltern nach dem Kurs weniger ungünstiges Erziehungsverhalten wie schreien, immer nachgeben oder schimpfen an. Der Einsatz von positiven

Erziehungsfertigkeiten, wie konsequent, ruhig und sicher zu reagieren, erhöhte sich. Die Daten zeigten, dass durch den Besuch eines Triple P-Elternkurses nicht nur bereits bestehende kindliche Auffälligkeiten verringert werden konnten: Ein Jahr nach Kursbesuch war auch die Rate neu aufgetretener, klinisch bedeutsamer Auffälligkeiten bei den Kindern, deren Eltern an einem Triple P-Elternkurs teilgenommen hatten, nur halb so hoch wie in der Vergleichsgruppe (Heinrichs u.a., 2006). Auch zwei und drei Jahre nach der Kursdurchführung blieben positive Ergebnisse nachweisbar. Aktuell wird die 10-Jahres-Nachuntersuchung durchgeführt.

Jacobs-Studie

Frau Prof. Dr. Nina Heinrichs, TU Braunschweig, erforschte in ihrer durch die Jacobs-Stiftung geförderten Studie, ob Triple P auch für Familien mit geringem sozioökonomischen Status geeignet ist und wie diese Familien für die Teilnahme an einem Training zu gewinnen sind (Heinrichs et al., 2005; Heinrichs et al., 2006). Dazu wurde untersucht, wie sich unterschiedliche Anreize auf die Teilnahme an einem Elternteraining auswirken und ob die Anreize eine Auswirkung auf die Wirksamkeit des Programms haben.

An der Untersuchung nahmen 197 Eltern aus 15 Kindertagesstätten in sozial benachteiligten Stadtgebieten in Braunschweig teil, nachdem ihre Kita zufällig einer von vier Bedingungen zugeteilt wurde: Triple P-Training einzeln/unbezahlt, Triple P-Training einzeln/bezahlt, Triple P-Training in Gruppe/unbezahlt, Triple P-Training in Gruppe/bezahlt.

Die Ansprache der Familien erfolgte durch verschiedensprachige Poster (türkisch, polnisch, russisch, litauisch), Ankündigungen durch Flyer und Elternbriefe sowie auf Elternabenden und Festen der Kitas. Jeweils eine Mitarbeiterin des Projekts und mindestens eine studentische Hilfskraft mit demselben kulturellen Hintergrund wie die Mehrheit der immigrierten Elternschaft der jeweiligen Kita waren verantwortlich für die Rekrutierung. Die Projektmitarbeiter waren durchschnittlich an 2,5 Tagen zu den jeweiligen Bring- und Abholzeiten in den Kitas. Auf diese Weise meldeten sich 248 (36%) von 690 potenziell zur Verfügung stehenden Familien zum Training an, davon erschienen 197 zu der ersten Sitzung. Von diesen Familien hatten 30% Migrationshintergrund und 55% waren Sozialhilfeempfänger.

Die Ergebnisse zeigten, dass (1) das Elternteraining auch in einer sozial benachteiligten Umgebung deutliche, positive Effekte hervorrief, und (2) die beiden Anreizbedingungen auf Teilnahme und Wirksamkeit auf unterschiedliche Weise Einfluss

nahmen. Während Bezahlung (nicht so das Setting) die Teilnahmebereitschaft von Eltern deutlich erhöhte, wirkte sich das Setting (Gruppe vs. Einzel) auf die Wirksamkeit aus: Im Einzeltraining veränderte sich das Erziehungsverhalten stärker als im Gruppentraining. In allen anderen untersuchten Bereichen gab es keine Unterschiede in der kurzfristigen Wirksamkeit in Abhängigkeit von den Rekrutierungsstrategien. Die Ergebnisse zu Wirksamkeit und Zufriedenheit der Eltern in dieser Studie sind nahezu identisch mit denen der DFG-Studie und anderer internationaler Studien. Die Familien empfanden das Training als hilfreich, waren zufrieden und gaben an, dass die Beziehung zum Kind sich verbessert habe.

	DFG	Jacobs
Anzahl Kursbeurteilungen	129	174
Hilfreich / sehr hilfreich	82%	89%
Zufrieden / sehr zufrieden	91%	95%
Verb. d. Beziehung zum Kind	81%	89%

Tab. 1: Zufriedenheitswerte im Vergleich

Diese Ergebnisse unterstützen die Empfehlung, Eltern aus sozial benachteiligten Gebieten für die Teilnahme an präventiven Programmen zu bezahlen, da (1) ein größerer Teil der fokussierten Population erreicht wird und (2) die Bezahlung keine nachteilige Auswirkung auf die Effektivität zeigt. Aktuell wird die 10-Jahres-Nachuntersuchung durchgeführt.

Internationale Anerkennung von Triple P

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

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

Bericht des NICE (National Institute for Health and Clinical Excellence) zur Wirksamkeit von Elterntrainings

In einem Bericht des britischen NICE, einer unabhängigen Behörde, die Empfehlungen für das Gesundheitswesen macht, wird Triple P als beispielhaft herausgestellt. Elterntrainings werden

demnach dann als hilfreich und wirksam empfohlen, wenn sie:

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

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

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

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO), Abteilung für psychische Störungen und Substanzmissbrauch, weist in ihrem Bericht "Prevention of Mental Disorders: Effective Interventions and Policy Options" (dt.: Prävention psychischer Störungen: Erfolgreiche Unterstützungsangebote und politische Möglichkeiten) (Hosman, Jané-Llopis und Saxena, 2005) auf die herausragende Bedeutung der Prävention bei der Reduktion von psychischen und neurologischen Störungen sowie Substanzmissbrauch hin. Die WHO sieht gerade in früh ansetzenden Erziehungsprogrammen, die Risiko- und Schutzfaktoren in der frühen Kindheit adressieren, wichtige Instrumente zur Prävention. Dies trifft auch und in besonderem Maße auf Programme zu, die elterliche 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.

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

sowie aggressivem kindlichen Verhalten vorbeugen.

Anhang

Infoboxen zur Struktur der Triple P-Angebote

Infobox 11: 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 Unterstützung 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 12: 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 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 Übung einzelner Erziehungsfertigkeiten
- Einführung von Möglichkeiten zur Aufrechterhaltung der Veränderungen und zur Verringerung von Stress in der Familie

Infobox 13: 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 fördern und stärken
- Wünschenswertes Verhalten unterstützen
- Neue Fertigkeiten und Verhaltensweisen beibringen

Sitzung 3: "Mit Problemverhalten umgehen"

- Mit Problemverhalten umgehen
- Erziehungsroutinen entwickeln

Sitzung 4: "Vorausplanen"

- "Überlebenstipps" für Familien
- Risikoreiche Erziehungssituationen erkennen
- Vorbeugende Aktivitätenpläne für Risikosituationen entwickeln
- Telefonkontakte vorbereiten

Sitzung 5-7: "Erziehungsfertigkeiten einsetzen"

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

Sitzung 8 "Rückblick und Programmabschluss"

- 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 fördern und stärken
- Wünschenswertes Verhalten fördern
- 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
- Telefonkontakte vorbereiten

Sitzung 5-7: "Erziehungsfertigkeiten einsetzen"

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

Sitzung 8: "Rückblick und Programmabschluss"

- 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"

- "Überlebenstipps" für Familien besprechen
- Risikoreiche Erziehungssituationen erkennen
- Vorbeugende Aktivitätenpläne für Risikosituationen entwickeln
- Telefonkontakte vorbereiten

Sitzung 6-8: "Erziehungsfertigkeiten einsetzen"

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

Sitzung 9: "Programmabschluss"

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

Infobox 14: Triple P-Einzeltraining (Ebene 4)

Das Triple P-Einzeltraining bietet den Rahmen für eine individuelle und intensive Einzelberatung. Es 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: "Abschlusssitzung"

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

Glossar

Emotional: Synonym für gefühlsmäßig, gefühlsbezogen.

Emotionsregulation: Fähigkeit, die eigenen Gefühle und deren Ausdruck aktiv zu steuern, das erlebte Gefühl zu verstehen, zu reflektieren, welche Reaktion angemessen erscheint und reflexartige, impulsive Handlungen zu vermeiden (z.B. wenn man wütend ist, mit ruhiger Stimme das Gefühl benennen statt zu schreien).

Indizierte Prävention: Richtet sich an Personen mit anerkanntem Risiko für eine Störung, ohne dass diese Personen zurzeit schon alle Kriterien einer Diagnose erfüllen (z.B. Personen in eine entsprechende Beratungsstelle schicken).

(In)konsistentes Erziehungsverhalten: (1) *innerhalb eines Elternteils:* Ausmaß der Übereinstimmung der Verhaltensweisen eines Elternteils in ähnlichen oder vergleichbaren Situationen. (z.B. Mutter wendet jedes Mal die Auszeit an, wenn ihr Kind einen Wutanfall bekommt). (2) *zwischen Elternteilen:* Ausmaß der Übereinstimmung der Verhaltensweisen beider Elternteile in gleichen, ähnlichen oder vergleichbaren Situationen. (z.B. Mutter wendet jedes Mal die Auszeit an, wenn ihr Kind einen Wutanfall bekommt, während der Vater dieses Verhalten ignoriert). Inkonsistent bedeutet hier also wenig oder keine Übereinstimmung.

Konstruktiv: Synonym für förderlich, hilfreich.

Manual: Handbuch, in dem die Inhalte und der Ablauf einer Maßnahme (z.B. eines Elternangebots) klar beschrieben werden

Präventiv: Synonym für vorbeugend.

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

Selektive Prävention: Wird auf Personen oder Personengruppen angewendet, die aufgrund bestimmter Faktoren ein erhöhtes Risiko für die Entwicklung eines psychischen Problems haben, ohne bereits Symptome aufzuweisen (z.B. Anbieten von Suchtpräventionstrainings für Jugendliche).

Universelle Prävention: Setzt bei der allgemeinen Öffentlichkeit an und wird unabhängig vom Vorhandensein von Risikofaktoren auf eine gesamte Populationsgruppe angewendet (z.B. Bevölkerungsweite AIDS-Aufklärung in den Medien).

Literatur

- Anderson, J. & Werry, J.S. (1994). Emotional and behavioral problems. In I.B. Pless, *The epidemiology of childhood disorders*. (pp. 304-338). New York, Oxford: Oxford University Press.
- Baumrind, D. (1967). Child care practices anteceding three patterns of preschool behavior. *Genetic Psychology Monographs*, 75, 43-88.
- Baumrind, D. (1975). *Early socialization and the discipline controversy*. Morristown, NJ (General Learning Press).
- Bandura, A. (1977). Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Bandura, A. (1995). *Self-efficacy in changing societies*. New York: Cambridge University Press.
- Beelmann, A. (2006). Die Wirksamkeit von Präventionsmaßnahmen bei Kindern und Jugendlichen: Ergebnisse und Implikationen der integrativen Erfolgswissenschaft. *Zeitschrift für klinische Psychologie und Psychotherapie*, 35(2), 151-162.
- 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
- Bundesfamilienministerium (2000). Kinder vor Gewalt schützen. *Pressemitteilung vom 8. November 2000*.
- Elder, G.H. (1962). Structural variations in the child rearing relationship. *Sociometry*, 25, 241-262.
- Emery, R.E. (1982a). Intraparental conflict and the children of discord and divorce. *Psychological Bulletin*, 92(2), 310-330.
- 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.
- Grych, J.H. & Fincham, F.D. (1990). Marital conflict and children's adjustment: A cognitive-contextual framework. *Psychological Bulletin*, 108(2), 267-290.
- Hahlweg, K. (2001). Bevor das Kind in den Brunnen fällt: Prävention von kindlichen Verhaltensstörungen. In W. Deutsch & M. Wenglorz, *Zentrale Entwicklungsstörungen bei Kindern und Jugendlichen* (S.189-241). Stuttgart: Klett-Cotta.
- 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*.
- Hart, B. & Risley, T.R. (1995). *Meaningful differences in the everyday experience of young American children*. Baltimore: Paul H. Brookes Publishing.
- 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
- Heinrichs, N., Saßmann, H., Hahlweg, K. & Perrez, M. (2002). *Prävention kindlicher Verhaltensstörungen. Psychologische Rundschau*, 53, 170-183.
- Heinrichs, N., Bertram, H., Kuschel, A., Hahlweg, K. (2005). Parent Recruitment and Retention in a Universal Prevention Program for Child Behavior and Emotional Problems: Barriers to Research and Program Participation. *Prevention Science*, 6(4), 275-286.
- 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.
- 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.
- Heinrichs, N., Krüger, S., Guse, U. (2006). Der Einfluss von Anreizen auf die Rekrutierung von Eltern und auf die Effektivität eines Elterstrainings. *Zeitschrift für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie*, 35, 97-108.
- 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.
- 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.
- Karoly, P. (1993). Mechanisms of self-regulation: A systems view. *Annual Review of Psychology*, 44, 23-52.
- Kazdin, A.E. (1995). *Conduct disorder in childhood and adolescence*. Thousand Oaks: Sage Publications.
- 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.
- Loeber, R. (1990). Development and risk factors of juvenile antisocial behavior and delinquency. *Clinical Psychological Review*, 10, 1-41.
- Lewin, K., Lippitt, R., & White, R.K. (1939). Patterns of aggressive behavior in experimentally created "social climates". *Journal of Social Psychology*, 10, 271-299.
- Meyer-Probst, B. & Reis, O. (1999). Von der Geburt bis 25: Rostocker Längsschnittstudie (ROLS). *Kindheit und Entwicklung*, 8, 59-68.
- Mrazek, P. & Haggerty, R.J. (1994). Reducing the risks for mental disorders. Washington.
- 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.
- Olweus, D. (1984). Stability in aggressive and withdrawn, inhibited patterns. In R.M. Kaplan, V.J. Konecni & R.W.

Triple P-Grundlagen, Struktur, Inhalte und Wirksamkeit (Stand 2011)

- Navaco. *Aggression in children and youth* (pp. 104-137). The Hague: Nijhoff.
- Patterson, G.R. (1982). *A social learning approach: III. Coercive family process*. Eugene, OR: Castalia.
- 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.
- Petermann, F. & Wiedebusch, S. (1999). Aggression und Delinquenz. In: Steinhausen & von Aster, *Verhaltenstherapie und Verhaltensmedizin bei Kindern und Jugendlichen*, (327-358). Weinheim: Beltz.
- 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.
- 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.
- Rutter, M. (1989). Pathways from childhood to adolescent life. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 30, 23-51.
- Sanders, M. R. (1992). Enhancing the impact of behavioural family intervention with children: Emerging perspectives. *Behaviour Change*, 9(3), 115-119.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- Silbereisen, R.K. & Pinquart, M. (2005). Die entwicklungspsychologische 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.
- Smolka, A. (2004). *Beratungsbedarf und Informationsstrategien im Erziehungsalltag. Ergebnisse einer Elternbefragung in Nürnberg zum Thema Familienbildung und Elterninformation*. Nürnberg.
- 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.
- Verhulst, F.C. (1995). A review of community studies. In F.C. Verhulst & H.M. Koot (Eds.), *The epidemiology of child and adolescent psychopathology* (pp. 146-177). Oxford: Oxford University Press.
- 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.
- Wetzels, P. (1997). *Gewalterfahrungen in der Kindheit*. Baden-Baden: Nomos.
- White, B. L. (1990). *The first three years of life*. New York: Prentice Hall Press.
- Wissenschaftlicher Beirat für Familienfragen (2005). *Familiale Erziehungskompetenzen. Beziehungsklima und Erziehungsleistungen in der Familie als Problem und Aufgabe*. Weinheim: Juventa.
- World Health Organisation (2010). *Violence prevention: the evidence*, Genf: WHO Press.
- Zubrick, S.R., Ward, K.A., Silburn, S.R., u.a. (2005). Prevention of Child Behavior Problems Through Universal Implementation of a Group Behavioral Family Intervention. *Prevention Science*, 6(4), 287-304.
- Weiterführende Literatur siehe auch Literaturliste unter www.triplep.de.