

6. Teilkonzept

Triple P Erziehungskurse

Einleitung Die nachfolgenden Informationen sind mehrheitlich der Homepage von Triple P (www.triplep.ch) entnommen. Bei weiterführenden Fragen können Sie sich auf der Seite von Triple P oder bei B-SID kundig machen.

Triple P unterstützt Sie in Ihrer Arbeit mit Familien Triple P steht für **Positive Parenting Programm** (Positives Erziehungsprogramm). Es wurde in langjähriger Forschung an der Universität von Queensland in Australien entwickelt und ist inzwischen weltweit verbreitet. Der Ansatz stützt sich auf den aktuellen Wissensstand, ist international anerkannt und wird von vielen Triple P-TrainerInnen als äusserst hilfreich bei ihrer Arbeit mit Familien empfunden.

Triple P unterstützt Familien Durch Triple P werden die Eltern unterstützt, dem Entwicklungsstand des Kindes entsprechend, angemessene Erwartungen zu entwickeln. Bei den Kindern/Jugendlichen werden die Bereiche Selbstvertrauen, Selbstständigkeit, Übernahme von Verantwortung und Umgang mit Gefühlen, gefördert.

Ziele von Triple P Im Einzelnen sind die Ziele von Triple P:

- Förderung der Entwicklung, Gesundheit und sozialen Kompetenz von Kindern.
- Förderung einer guten Eltern-Kind-Beziehung.
- Ersetzen von ungünstigem, dysfunktionalem oder gewalttätigem Erziehungsverhalten durch hilfreiches, konstruktives und förderliches Verhalten.
- Erweiterung der Erziehungskompetenz von Eltern und dadurch Vorbeugung von Gewalt gegenüber Kindern.
- Reduktion von Stress und Steigerung der Zufriedenheit in der Familie.

Universelle, selektive und indizierte Prävention Triple P hat einen präventiven Schwerpunkt. Neben der universellen Prävention (für alle Familien) ist Triple P auch für selektive (für Familien mit erhöhtem Risiko) und indizierte Prävention (für Familien mit Schwierigkeiten) geeignet.

Triple P ist entwickelt worden, um Schwierigkeiten und Verhaltensauffälligkeiten von Kindern vorzubeugen. Zahlreiche internationale Studien bestätigen diese vorbeugende Wirkung. So wurde z.B. an mehreren Grundschulen in Brisbane/Australien allen Eltern unabhängig davon, ob Probleme bestanden oder nicht, ermöglicht, im Rahmen der Einschulung ihrer Kinder präventiv an Triple P - Elternkursen teilzunehmen. Die Kinder, deren Eltern einen Triple P - Kurs besuchten, entwickelten später weniger Probleme in der Schule als Kinder in der Vergleichsgruppe.

Mehrebenen-Ansatz Um auf breiter Basis präventive Wirkung entfalten zu können, bedarf es mehr als Elternkurse oder einzelner Ratgeber. Deshalb wurde Triple P als Mehrebenen-Ansatz mit einer Vielzahl sorgfältig aufeinander abgestimmter Materialien, Beratungen und Kursen entwickelt. Dies ermöglicht, den unterschiedlichen Situationen, Bedürfnissen und Ressourcen der Eltern gerecht zu werden. Gleichzeitig können auf dieser Grundlage unterschiedliche Fachleute, wie Erzieherinnen, Lehrer, Kinderärzte, Ergotherapeuten, Psychologen und Sozialpädagogen sowie alle wichtigen Institutionen in die Prävention mit einbezogen und miteinander vernetzt werden.

Suffizienzprinzip Der Mehrebenen-Ansatz von Triple P erleichtert es darüber hinaus, im Bereich der elterlichen Erziehungskompetenz nach dem Suffizienzprinzip zu arbeiten. Dies bedeutet,

genau soviel Hilfe und Unterstützung wie nötig zu geben. Die Leitfrage lautet: Was ist die geringst mögliche Intervention, um die gewünschte Wirkung zu erreichen?

Wie wirkt Triple P?

Die Rückmeldungen von Eltern zeigen in Übereinstimmung mit wissenschaftlichen Untersuchungen deutlich wie Triple P wirkt. Die teilnehmenden Eltern und damit auch die Kinder profitieren insbesondere von den positiven, unterstützenden Erziehungskompetenzen, wertvolle Zeit miteinander zu verbringen und spezifisch zu loben, sowie von dem gemeinsamen Aufstellen einiger weniger Familienregeln. Eltern machen mit Triple P die Erfahrung, dass sich mit einfachen Erziehungsfertigkeiten wie gezieltem, positivem Lob überraschend viel bewirken lässt. So erledigt sich manches vermeintliche Problem in der Folge von selbst. Die Aufmerksamkeit der Eltern wird wieder stärker auf die positiven Seiten des Kindes und der Elternschaft gelenkt. Gleichzeitig wird dem Kind mehr und vor allem positive Aufmerksamkeit geschenkt. Die Stimmung zuhause verbessert sich oft erheblich und die Eltern gelangen wieder zu einer positiven Erziehungseinstellung.

Ende 2004 veröffentlichte das Institut für Familienforschung und -beratung einen Forschungsbericht über die Zufriedenheit, Akzeptanz und Wirksamkeit von Triple P in der Schweiz.

Die Ergebnisse zeigen zum einen, dass das Triple P Programm auf äusserst positive Resonanz bei den Teilnehmer/-innen stösst. Die Eltern schätzen die Qualität des Programms und den Nutzen der vermittelten Strategien, die selbst ein Jahr nach dem Kurs ihren festen Platz im Erziehungsalltag haben. Die Teilnehmer/-innen und Teilnehmer waren mit dem im Rahmen des Trainings Gebotenen und Vermittelten rundum sehr zufrieden.

Es konnte auch gezeigt werden, dass das Triple P Programm sich nachhaltig positiv auf den elterlichen Erziehungsstil und das kindliche Problemverhalten auswirkt: Nachsichtigkeit und Überreaktion (zwei problematische Erziehungsverhaltensweisen) nehmen durch das Training ab. Die Eltern reagieren konsistenter in alltäglichen Erziehungssituationen und verstärken dadurch die unerwünschten Verhaltensweisen ihrer Kinder weniger. Bei den Kindern wird Problemverhalten seltener.

Die Eltern fühlen sich weniger belastet und sicherer in ihrem Erziehungsverhalten. [Klicken Sie hier um den Forschungsbericht zu lesen.](#)

Zielgruppe **Triple P Teens - Das positive Erziehungsprogramm für Eltern mit Jugendlichen (ab 11 Jahren)**

Das Teenageralter ist häufig eine Herausforderung für alle Beteiligten: Neben äusserlichen Merkmalen verändern sich in dieser Zeit auch die Bedürfnisse, Einstellungen und das Verhalten der Heranwachsenden. Viele Jugendliche brauchen auf der Suche nach ihrer eigenen Identität die Auseinandersetzung mit ihren Eltern, sie grenzen sich ab und versuchen Grenzen auszuweiten. Eltern sollten ein sicheres Umfeld bieten, in dem die Jugendlichen sich zu verantwortungsvollen, selbstständigen und zuverlässigen Erwachsenen entwickeln können. Hier spielt ein positives, tragendes und vertrauensvolles Familienklima eine wichtige Rolle.

Das bewährte Erziehungsprogramm Triple P Teens gibt Eltern hierzu zahlreiche konkrete Anregungen. Es unterstützt Eltern bei der Erziehung und Begleitung der Jugendlichen und baut dabei auf den Stärken der Familie auf. Meistens sind nur wenige Veränderungen im Familienalltag erforderlich, um die Beziehung zu Ihrem Teenager zu stärken, angemessenes Verhalten zu fördern und mit unangemessenem Verhalten förderlich umzugehen.

Triple P Kids - Das positive Erziehungsprogramm für Eltern mit 2- bis 12-jährigen Kindern

Kinder zu fördern ist das Ziel von Triple P Kids. Das bewährte Erziehungskonzept unterstützt Eltern bei der Kindererziehung und baut dabei auf den Stärken der Familie auf.

Angebote B-SID unterstützt erziehungsverantwortliche Personen, durch eine erfahrene Triple P Trainerin. Die Angebote umfassen allgemeine *Informationen* rund um das Thema Erziehung sowie *Elternkurse (Elterntrainings)* und *Einzelberatungen*. Alle Angebote sind sorgfältig aufeinander abgestimmt. Sie selbst wählen, welche Unterstützung für Ihre Familie jetzt hilfreich ist. So bekommen Sie genau die Unterstützung, die Sie brauchen.

Informationen

Wenn Sie sich zuhause über die positive Erziehung informieren möchten oder gern Unterlagen zur Selbsthilfe hätten, können Sie auf www.triplep.ch verschiedene Materialien wie z.B. Broschüren, Bücher oder Videos bequem und sicher bestellen.

Die Informationsmaterialien geben Ihnen Anregungen zur Förderung der Entwicklung Ihrer Kinder oder zum Umgang mit schwierigen Erziehungssituationen.

Triple P-Beratung

Wenn Sie sich Rat und Unterstützung wünschen bei Fragen zur Entwicklung Ihrer Kinder oder bei leichten Schwierigkeiten (z.B. beim Schlaf-, Ess- und Hausaufgabenverhalten oder Sozialverhalten Ihrer Kinder), könnte eine Triple P-Beratung hilfreich sein. Sie haben in einer Beratung auch die Möglichkeit aktiv neue Erziehungsfertigkeiten zu erlernen.

KIDS Triple P-Elterntraining

Wenn Sie allgemeine Erziehungsfertigkeiten zum Umgang mit Kindern im Alter von 2 bis 12 Jahren erlernen wollen, können Sie an einem Triple P-Elterntraining teilnehmen.

TEEN Triple P-Elterntraining

Dieser Elternkurs ist besonders an die Bedürfnisse der Eltern von Teenagern ab 11 Jahren angepasst. Er vermittelt unter anderem wie Sie die Beziehung zum Jugendlichen stärken, problematische Situationen aushandeln und mit riskantem Verhalten umgehen können. In diesen Kursen können Sie Ihre Erziehungsfertigkeiten erweitern und vertiefen.

Haben Sie Kinder in beiden Alterstufen?

Falls Sie sich fragen, welcher Kurs denn nun der Richtige für Sie ist, da Sie sowohl jüngere Kinder als auch Jugendliche in Ihrer Familie haben, schauen sie doch zunächst, welcher Kurs in Ihrer Region angeboten wird.

Wenn Sie die Wahl haben, nehmen Sie den Kurs für die Kinder, die Sie zurzeit gedanklich am meisten beschäftigen. Sie können die Kursinhalte dann auch mit Informationsmaterial für die andere Altersgruppe ergänzen oder, wenn Ihnen der Kurs gefallen hat, später noch einmal einen weiteren besuchen.