

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

Grundlagen, Struktur, Inhalte und Evaluation

Thomas Dirscherl, Kurt Hahlweg, Matthew R. Sanders und Yvonne von Wulfen

Triple P (Positiv Parenting Programm) ist ein wissenschaftlich fundierter und präventiv ausgerichteter Ansatz mit dem Ziel, die elterliche Beziehungs- und Erziehungskompetenz zu stärken, um so die gesunde Entwicklung von Kindern und Jugendlichen zu fördern sowie die Prävalenz und Inzidenz von emotionalen und Verhaltensauffälligkeiten bei Kindern und Jugendlichen zu reduzieren. Der Ansatz wurde in mehr als zwanzigjähriger Forschung an der University of Queensland, Australien, am Parenting and Family Support Center 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 dabei zu unterstützen, die altersspezifischen Anforderungen zu meistern sowie auf kindliches Verhalten konstruktiv und nicht verletzend zu reagieren. Der Mehrebenen-Ansatz umfasst verschiedene Angebote in unterschiedlichen Modalitäten (Einzelkontakte, Gruppenangebote, Selbsthilfematerialien) und Intensitäten (niedrigschwellig bis intensiv). Triple P gibt es für Eltern von Kindern bis 12 Jahren und für Eltern von Jugendlichen. Darüber hinaus gibt es Programmvarianten für spezifische Zielgruppen. Triple P verfolgt dabei durchgängig das Prinzip der Suffizienz (Prinzip der minimalen Intervention), d.h. Eltern sollen genau soviel Unterstützung erhalten, wie sie benötigen, um eine gesunde Entwicklung ihres Kindes fördern zu können. Die Selbstregulation elterlicher Kompetenzen ist ein zentrales Konzept des Ansatzes. Der multidisziplinäre und gemeindenahe Fokus ermöglicht eine große Breitenwirksamkeit und erlaubt niedrigschwellige, nicht stigmatisierende Angebote überall dort zu machen, wo Eltern sich mit ihren Fragen zur Erziehung hinwenden. Die Wirksamkeit des Mehrebenen-Ansatzes und seiner Bestandteile wurde in mehr als hundert internationalen und deutschen Studien nachgewiesen.

Kinder kommen ohne Gebrauchsanweisung zur Welt. Dabei ist von Anfang an klar, dass es im Verlaufe ihrer Entwicklung 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 epidemiologischer Forschung macht deutlich, dass eine positive kindliche Entwicklung keineswegs selbstverständlich ist. Die Prävalenzrate für psychische Störungen bei Kindern und Jugendlichen liegt je nach Literaturübersicht zwischen 17% und 27% (Anderson & Werry, 1994; Verhulst, 1995). Im Rahmen der KIGGS-Studie zeigen sich bei 21,8% der Kinder Hinweise auf psychische Auffälligkeiten (Ravens-Sieberer et al., 2006). Aus Sicht der Eltern sind sogar rund 35% der 3- bis 6jährigen Kinder grenzwertig oder verhaltensauffällig (Braunschweiger Kindergartenstudie, Hahlweg et al., 1999). Die Auftretenshäufigkeit psychischer Störungen variiert in Abhängigkeit von Alter und Geschlecht der Kinder. Viele der Kinder, die klinisch bedeutsame Auffälligkeiten aufweisen, zeigen in verschiedenen Störungsbereichen

gleichzeitig Probleme (Pitzer & Schmidt, 1999). Für viele Störungen, insbesondere externe, zeigt sich eine hohe Stabilität (Laucht et al., 1996; Meyer-Probst & Reis, 1999). In bis zu 50% der Fälle besteht das Problem über zwei bis fünf Jahre (Esser et al., 1990). In einer Meta-Analyse von Olweus (1984) zu Verhaltensauffälligkeiten im Vorschul- und im Schulalter wurden Korrelationen von $r = .6$ und $r = .9$ für Zeitintervalle von einem halben bis zu eineinhalb Jahren gefunden. Insbesondere früh auftretendes oppositionelles Verhalten scheint Zusammenhänge zu Problemen 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 präventiv gearbeitet wird und das seit 1999 auch in Deutschland, der Schweiz und Österreich zunehmend Verbreitung findet, ist Triple P (Sanders, Markie-Dadds & Turner, 2003; Hahlweg, 2001). Triple P hilft Eltern, eine liebevolle und fördernde Beziehung zu ihren Kindern aufzubauen. Dabei

werden Wege aufgezeigt, Kinder auf konstruktive und gewaltfreie Weise zu erziehen, ihre gesunde Entwicklung zu fördern sowie sie dabei zu unterstützen, die altersspezifischen Anforderungen zu meistern. Die wichtigsten Grundlagen für eine positive Erziehung sind Zuwendung und eine angemessene Kommunikation in der Familie. Der Fokus von Triple P liegt bei den Eltern, ihrem Erziehungsverhalten und speziell ihrer Kommunikation und Interaktion mit den Kindern.

Risiko- und Schutzfaktoren kindlicher Entwicklung

Kindliche Entwicklungsverläufe lassen sich nicht auf einen einzelnen, ursächlichen Faktor zurückführen. Sie entstehen in einem komplexen Zusammenspiel zahlreicher Einflussgrößen wie z.B. familiäre Einflüsse, genetische Ausstattung oder Entwicklungsfaktoren. Zu den familiären (und potentiell veränderbaren) Risikofaktoren für kindliche Verhaltensprobleme gehören:

- Fehlen einer warmherzigen, positiven Eltern-Kind-Beziehung
- Unsichere Bindung
- Inkonsistentes Erziehungsverhalten
- Hartes, rigides oder bestrafendes Erziehungsverhalten
- Negative Kommunikationsmuster (Coercives Erziehungsverhalten)
- Ehekonflikte

(Petermann & Wiedebusch, 1999; Perrez, 2005)

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

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

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

(Perrez, 2005)

Wenn mehrere dieser Faktoren in einer Familie vorhanden sind und dann vielleicht noch ungünstige sozioökonomische Faktoren oder fehlende soziale Netzwerke hinzu kommen, steigt das Risiko der Kinder, Verhaltens- oder emotionale Auffälligkeiten zu entwickeln (Perrez 2005; Silbereisen & Pinquart, 2005).

Häufige Erziehungsfehler

Natürlich unterscheidet sich der Alltag und der Umgang miteinander von Familie zu Familie miteinander sehr. Dennoch lassen sich einige, in vielen Familien zu findende Verhaltensweisen herauskristallisieren, 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 Austragen von Konflikten.

Anweisungen geben

Anweisungen und Aufforderungen zu geben ist gar nicht so leicht, wie es auf den ersten Blick erscheinen mag. Einerseits kann man den Fehler machen, zu viele Anweisungen auf einmal zu geben, wie z.B.: „Hör´ auf mit dem Computer zu spielen, räum´ endlich deine Sachen weg und bring´ die geliehenen Bücher weg.“ Andererseits kann man auch zu wenige Anweisungen geben, so dass das Kind nicht weiß, was von ihm erwartet wird. Anweisungen können auch zu schwer sein. Der Anweisung „Räum´ endlich Dein Zimmer auf – und zwar allein“ wird ein dreijähriges Kind nicht nachkommen können. Kontraproduktiv sind, ähnlich wie unter Erwachsenen auch, Anweisungen, die man zu einem ungünstigen Zeitpunkt gibt, wie z.B. während der Lieblingssendung der Kinder. 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.

Eskalationsfallen

Kinder können lernen, Wünsche durch die Steigerung von für die Eltern anstrengendem Verhalten durchzusetzen. Wenn das 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 würde dann mit hoher Wahrscheinlichkeit zukünftig häufiger auftreten. Auf ähnliche Weise können sich andererseits auch Eltern angewöhnen, lauter zu werden und zu eskalieren, um so ihren Wunsch gegenüber ihrem Kind durchzusetzen. Sie lernen dabei vielleicht, das 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.

Wirkungsloser Gebrauch von Strafe

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

- a) Strafe 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 herauszubekommen, was dann passiert.
- b) Im Zorn erteilte Strafe
Wenn Strafen im Zorn ausgesprochen werden, besteht immer ein gewisses Risiko, die Selbstkontrolle zu verlieren und dabei dem Kind weh zu tun.
- c) Strafe 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
Inkonsequenz erschwert es Kindern einzuschätzen, was von ihnen erwartet wird. Die Auftretenswahrscheinlichkeit von Verhaltensproblemen steigt dann, wenn Konsequenzen nicht konsequent umgesetzt werden, wenn sich die Eltern uneins sind, oder vor ihren Kindern eine Konsequenz nicht gemeinsam vertreten.

Prävention kindlicher Verhaltensstörungen

Fachleute sind sich in der Forderung nach mehr Prävention im Kindesalter einig (Beelmann, 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. Präventionsprogramme für Familien sollten möglichst früh ansetzen, da die Behandlung von bereits chronifizierten Störungen oft schwierig (und dementsprechend auch sehr teuer) ist. Hinzu kommt, dass wir in Deutschland ausgerechnet im Bereich der Kinder- und Jugendpsychotherapie unterversorgt sind.

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

Diese Überlegungen stehen in Übereinstimmung mit den Schlussfolgerungen des WHO-Berichtes zur 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 multiple Ursachen
- Interventionen müssen Schutz- und Risikofaktoren berücksichtigen
- Evidenzbasierte Programme sind zu fördern
- Interventionen müssen breitflächig angeboten werden, um die Inzidenz- und Prävalenzrate zu senken.

Qualitätskriterien für Präventionsprogramme

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

Wirksamkeit

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

Wissenschaftliche Validität

Ein Erziehungskonzept sollte Eltern neueste, wissenschaftlich belegte Informationen vermitteln und außerdem einer systematischen Evaluation unter-

zogen werden. Die Vorgehensweise sollte klar beschrieben (manualisiert) und der Ablauf wie auch die Ergebnisse wiederholbar sein.

Theoretische Einordnung

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

Erreichbarkeit

Präventionsprogramme sollten gut zugänglich sein. Gerade Familien, die besonders dringend Hilfe benötigen, haben oft keinen Zugang zu den entsprechenden Institutionen oder befürchten eine Stigmatisierung. Eine Alternative ist zu versuchen, Familien über andere Wege zu erreichen. In Frage kämen dafür Einrichtungen, mit denen die Betroffenen aus anderen Gründen in Kontakt kommen, wie zum Beispiel Entbindungsstationen, Kindertagesstätten, schulische Einrichtungen, Horte, Gesundheitsämter, Arztpraxen, Nachbarschaftszentren oder Massenmedien.

Infobox 2: Präventionsmaßnahmen

(Heinrichs et al., 2006)

Universelle Prävention

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

Selektive Prävention

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

Indizierte Prävention

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

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

Es gibt in Deutschland zahlreiche unterschiedliche Angebote, um Eltern bei der Erziehung ihrer Kinder zu unterstützen, darunter Elternbriefe oder -ratgeber, Fernsehserien, Beratungen, Elternkurse, etc. Kaum eines dieser Konzepte ist in seiner Wirksamkeit überprüft (Heinrichs, Sassmann, Hahlweg & Perrez, 2002). Zudem gibt es kaum Konzepte, die all dies integrieren und einen konsequenten Public Health Ansatz verfolgen. Es ist unmittelbar einsichtig, dass sich allein mit Elternkursen die Häufigkeit psychischer Störungen von Kindern und Jugendlichen nicht wird senken lassen - zumindest nicht mit vertretbarem Aufwand. Der Zeitaufwand für Eltern ist vergleichsweise hoch, ebenso wie die Kosten für die Schulung und (flächendeckende) Durchführung der Kurse durch ausreichend ausgebildete Fachleute. Dabei benötigen bei weitem nicht alle Eltern so aufwändige Unterstützung wie einen mehrwöchigen Elternkurs. Für andere Familien wiederum ist dies noch nicht ausreichend und darüber hinausgehende, intensivere Unterstützung notwendig.

Triple P ist als präventiver Ansatz entwickelt worden mit dem Ziel, die Häufigkeit psychischer Störungen von Kindern und Jugendlichen in der Gesellschaft zu senken. Dabei berücksichtigt es auch den weiteren gesellschaftlichen Kontext für Erziehung und die kindliche Entwicklung. Es zeichnet sich durch eine Reihe charakteristischer Merkmale aus, die insbesondere dann wichtig werden, wenn die Stärkung elterlicher Beziehungs- und Erziehungs kompetenzen als eine Public Health Aufgabe betrachtet wird (Infobox 3).

Infobox 3: Triple P – ein Public Health Ansatz

1) Auf die Bedürfnisse von Eltern abgestimmte Angebote in unterschiedlichen Intensitäten und mit unterschiedlicher Schwerpunktsetzung

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

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

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

3) Potenziell große Reichweite

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

4) Multidisziplinäres Arbeiten und Kontext-Sensitivität

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

5) Qualität

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

Ursprung und Entwicklung von Triple P

Um Entwicklungsproblemen von Kindern und Jugendlichen rechtzeitig präventiv zu begegnen, wurde in mehr als 20-jähriger Forschung an der Universität von Queensland das Konzept von Triple P entwickelt. In enger Zusammenarbeit mit Familien sind am dortigen Parenting-and-Family-Support-Centre unter der Leitung von Prof. Dr. Matthew Sanders praxisnahe Erziehungshilfen entstanden, die eine liebevolle Eltern-Kind-Beziehung unterstützen, die gesunde kindliche Entwicklung fördern und den Umgang mit häufigen schwierigen Situationen wie z.B. Ängsten, Problemen beim Zubettgehen, Wutanfällen oder Schwierigkeiten mit Hausaufgaben zu erleichtern.

Ziele von Triple P

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

Um diesen Zielen näher zu kommen und dabei für möglichst viele Familien ressourcenorientierte und individuelle Unterstützung zu bieten, wurde das Programm entwickelt. Dabei werden Eltern wissenschaftlich belegte Informationen alltagsnah vermittelt, um ihnen so zu ermöglichen, für ihre Familie individuelle und gut informierte Entscheidungen treffen zu können.

Infobox 4: Die Ziele von Triple P

- kindliche Entwicklung, Gesundheit und soziale, geistige, emotionale und sprachliche Kompetenzen fördern
- Problemen vorbeugen
- Förderung einer guten Eltern-Kind-Beziehung
- konstruktiver und nicht verletzender Umgang mit Kindern
- ungünstiges Erziehungsverhalten durch positives ersetzen und die Erziehungscompetenz erweitern
- Missbrauch und Gewalt gegenüber Kindern vorbeugen
- Reduktion von erziehungsbedingtem Stress zur Steigerung der familiären Zufriedenheit

Wissenschaftliche Grundlagen von Triple P

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

Das Menschenbild

Triple P betont das Streben des Menschen nach Selbstbestimmung, Selbstverantwortung und Selbststeuerung. Menschen werden im eigenen Leben wie auch in der Beratungssituation in einer aktiven Rolle gesehen. Dabei wird von einem ganzheitlichen Personen-Modell ausgegangen, das kognitive, emotionale, motorische und physiologische Faktoren ebenso integriert, wie die Interaktionen mit der physikalischen und sozialen Umwelt.

Um in einer Beratung gemeinsam Veränderungen erzielen zu können, ist es notwendig, dass sich Eltern mit ihren Motiven, Zielen, Überzeugungen und Werten beschäftigen. Ebenso muss der soziale, soziokulturelle und lebensgeschichtliche Kontext der Familie Berücksichtigung finden. Von der Beraterin, Trainerin oder Kursleiterin, die als Anreger oder Katalysator für Veränderungen fungiert, wird im Rahmen von Triple P eine positiv-empathische, ressourcen-orientierte Grundhaltung erwartet.

Ein besonders wichtiges Konzept bei Triple P ist das der Selbstregulation (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. Sie reflektieren dabei 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, ist es wichtig, dass Eltern lernen, Probleme selbstständig zu lösen (Problemlösefertigkeiten). Anstelle möglichst vieler Hilfen bekommen die Eltern deshalb genau so viel Unterstützung, wie sie benötigen (Suffizienz oder Prinzip der minimalen Intervention). Das macht Eltern unabhängig von äußerer Hilfe, ist kosteneffektiv und stärkt Motivation und Selbstvertrauen der Eltern. Eltern lernen außerdem, erworbene Fertigkeiten und neues Wissen flexibel auch über die aktuelle Situation hinaus anzuwenden (Transfer).

Weitere theoretische Grundlagen

Triple P ist eine Form der kognitiv-behavioralen Familienintervention und basiert auf sozialen Lernprinzipien (z.B. Patterson, 1982). Kognitiv-behaviorale Ansätze zur Prävention und Behandlung kindlicher Verhaltensauffälligkeiten weisen - verglichen mit allen vorhandenen Interventionen für Kinder - die stärkste empirische Unterstützung auf (Kazdin, 1987; Sanders, 1996; Taylor & Biglan, 1998; Webster-Stratton & Hammond, 1997). Triple P basiert auf dem aktuellen Forschungsstand und wird im Zusammenspiel von Forschung und Praxis ständig weiterentwickelt.

Infobox 5: Wissenschaftliche Grundlagen von Triple P

Soziale Lernmodelle der Eltern-Kind-Interaktion:

Betonung der reziproken und bidirektionalen Natur der Eltern-Kind-Interaktionen, wie z.B. Pattersons Forschung zu coerciven und anderen dysfunktionalen Interaktionsprozessen (Patterson, 1982). Eine wichtige Konsequenz hieraus ist, Eltern positive Erziehungsfertigkeiten als Alternative zu coerciven, inadäquaten und ineffektiven Erziehungspraktiken zu vermitteln.

Kognitiv-behaviorale Familientherapie und verhaltensanalytische Modelle:

Nutzung der entwickelten hilfreichen Methoden zur Verhaltensänderung - insbesondere solcher, die sich auf die Veränderung der Antezedentien (Auslöser) von Problemverhalten beziehen, wie z.B. Art und Einsatz von Anweisungen, das Schaffen einer positiven, anregenden und sicheren Umgebung für Kinder (Risley, Clarke & Cataldo, 1976; Sanders, 1992, 1996) sowie operante Lernprinzipien, die sich in Erziehungsfertigkeiten wie z.B. kontingente Belohnung oder geplantes, kurzzeitiges Ignorieren von Problemverhalten spiegeln.

Entwicklungspsychologische Forschung zum Erwerb von Kompetenzen:

Berücksichtigung des Wissens um den Erwerb sozialer, emotionaler, geistiger und Verhaltenskompetenzen sowie Problemlöse- und verbaler Fähigkeiten in alltäglichen Eltern-Kind-Interaktionen (z.B. Hart & Risley, 1995; White, 1990). Insbesondere wird die Bedeutung von kind-initiierten Interaktionen als Kontext für inzidentelles (beiläufiges) Lernen in einem emotional unterstützenden Umfeld betont (Hart & Risley, 1975). Das Risiko, wichtige Entwicklungsziele zu verfehlen und/oder emotionale oder Verhaltensauffälligkeiten zu entwickeln, steigt deutlich an, wenn Kinder wichtige Kernkompetenzen im Bereich Sprache und Impulskontrolle nicht bereits in der frühen Kindheit entwickeln konnten (Hart & Risley, 1995).

Modelle der sozialen Informationsverarbeitung:

Betonung der wichtigen Rolle elterlicher Kognitionen, wie z.B. Attributionen, Erwartungen und Einstellungen (Bandura, 1977, 1995). Die Entwicklung hilfreicher elterlicher Attributionsmuster wird z.B. dadurch unterstützt, dass Eltern ermutigt werden, alternative Erklärungen für kindliches und eigenes Verhalten zu finden.

Forschungsergebnisse zu Risiko- und Schutzfaktoren:

Die Grundlage für das Programm bilden entwicklungspsychologische und entwicklungspsychopathologische Forschungsergebnisse zu Risiko- und Schutzfaktoren für eine gesunde kindliche Entwicklung (z.B. Emery, 1982a, Grych & Fincham, 1990; Hart & Risley, 1995; Rutter, 1985). Triple P zielt insbesondere darauf ab, die familialen Risikofaktoren geringe Beziehungs- und Erziehungskompetenz, Partnerschaftskonflikte und elterlichen Stress zu verbessern. So wird die Kommunikation in der Partnerschaft sowie die Zusammenarbeit und das Teamwork verschiedener an der Kindererziehung beteiligter Personen gefördert. Triple P unterstützt Eltern auch dabei, Emotionen wie depressive Verstimmung, Ärger, Ängstlichkeit sowie Stress insbesondere im Zusammenhang mit der Erziehung besser zu bewältigen.

Public Health und gemeindepsychologische Ansätze:

Einbezug der Rolle des breiteren, ökologischen Kontextes der menschlichen Entwicklung (z.B. Biglan, 1995; Mrazek & Haggerty, 1994; National Institute of Mental Health, 1998). Als Konsequenz aus diesen Ansätzen wurden z.B. Medien- und Werbestrategien entwickelt, die darauf abzielen, ein positives und ermutigendes Klima für Familien zu schaffen und dazu beizutragen, dass es für Eltern selbstverständlicher wird, sich Hilfe und Unterstützung in Erziehungsfragen zu holen.

Exkurs „Erziehungsstile“

Mit dem Begriff "Erziehungsstil" werden verschiedene Arten von Erziehungsverhalten typisiert und einander gegenübergestellt. Je nach Autor und Publikation werden dabei unterschiedlich viele Erziehungsstile unterschieden. Häufig werden drei, vier oder auch sieben unterschiedliche Erziehungsstile genannt (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.

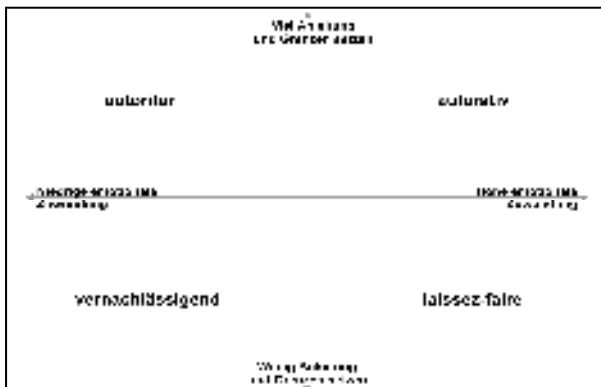


Abb. 1: Erziehungsstile

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 (manchmal auch demo-

kratisch oder partizipativ genannten) Erziehungsstil bei den Eltern.

Das Triple P – Mehrebenen-Modell der flexiblen Unterstützung

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

Infobox 6: Das Triple P-Mehrebenen-Modell

EBENE 1 Universelles Triple P

Allgemeine Informationen über Elternschaft und Erziehung unter Nutzung verschiedener Medien

EBENE 2 Triple P-Elterngespräch

Niedrigschwelliges Angebot und konkrete Unterstützung bei spezifischen Fragen zur Erziehung

EBENE 3 Triple P-Kurzberatung

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

EBENE 4 Triple P-Elterstraining

Intensives Elterstraining im Einzel-, Gruppen- oder Selbsthilfeforum

EBENE 5 Erweitertes Triple P

Intensives und individuell zugeschnittenes Elterstraining mit psychotherapeutisch ausgebildeten Fachleuten

Innerhalb der unterschiedlichen Angebotsformen wird explizit Bezug auf unterschiedliche Entwicklungsphasen von Kindern genommen: Säuglinge, Kleinkinder, Kindergartenkinder, Grundschul Kinder sowie Jugendliche. Die Angebote für alle diese Altersgruppen variieren von einem sehr breiten Fokus (für alle Eltern) bis zu einem sehr spezifischen Fokus (Hochrisikogruppen). Spezifische Programmvarianten umfassen darüber hinaus z.B. Angebote für Eltern von Kindern mit Behinderungen (Stepping Stones Triple P) oder Angebote zur besseren Vereinbarkeit von Beruf und Familie (Workplace Triple P).

Der Mehrebenen-Ansatz ermöglicht es Fachleuten, die passenden Interventionen 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.

Beiträge für Printmedien wie Zeitungen und Zeitschriften sowie für Rundfunk und Fernsehen, Informationsmaterialien wie Broschüren und Videos mit allgemeinen Informationen zur positiven Erziehung sind dazu entwickelt worden. Die "Kleinen Helfer", nach Altersgruppen differenzierte Loseblattsammlungen, ergänzen dieses Angebote, sie geben verhaltensnahe und alltagstaugliche Hilfestellungen zu den häufigsten Schwierigkeiten und typischen Fragen von Eltern. Da die Erziehungstipps konkret und praxisnah beschrieben werden, eignen sich diese Materialien zur selbstständigen Information und Umsetzung. Die Interventionen 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.

EBENE 2 Triple P-Elterngespräch

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 Lösungsideen 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 Intervention zu unterstützen. 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 auch als flankierende Maßnahme für Institutionen oder in Projekten.

Infobox 7: Triple P-Kurzberatung – Ebene 3

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

Rahmenbedingungen

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

Sitzung 1

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

Sitzung 2

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

Sitzung 3 und 4

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

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 des Problems 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-Elternarbeitsbuchs 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 Wirkung, was wiederum für die weitere Motivation der Eltern bedeutsam ist. Beim Gruppentraining schließen sich an die ersten vier Gruppentreffen individuelle Telefonkontakten an, in denen Eltern und Trainer die Fortschritte, Fragen und auftretenden Schwierigkeiten besprechen, um die erlernten Erziehungsstrategien zu festigen und die Übertragung auf zukünftig auftretende Probleme zu unterstützen. Als universelle Prävention wendet sich das Triple P-Elterngruppentraining an Eltern, die Interesse an einem breiten Spektrum von Erziehungsstrategien mitbringen, als indizierte Prävention an solche Eltern, die Schwierigkeiten in der Erziehung überwinden wollen oder deren Kinder bereits ausgeprägte Verhaltensschwierigkeiten zeigen. 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 Fähigkeiten einzuüben.

Infobox 8: Triple P-Einzeltraining – Ebene 4

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

Rahmenbedingungen

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

Sitzung 1: "Erstgespräch"

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

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

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

Sitzung 3: "Die Entwicklung der Kinder fördern"

- Grundregeln einer Positiven Erziehung
- Eine gute Beziehung zum Kind fördern und stärken
- Angemessenes Verhalten fördern
- 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

Infobox 9: 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.

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
- Die eigenen Ziele für Veränderungen festlegen
- Verhalten systematisch beobachten

Sitzung 2: "Die Entwicklung der Kinder fördern"

- Eine gute Beziehung zum Kind fördern und stärken
- Angemessenes Verhalten fördern
- 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

Sitzung 5-7: "Erziehungsfertigkeiten einsetzen"

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

Sitzung 8 "Rückblick und Programmabschluss"

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

TEEN Triple P-Gruppentraining für Eltern von Kindern ab 10 Jahren

Sitzung 1: "Positive Erziehung"

Grundprinzipien der Positiven Erziehung

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

Sitzung 2: "Angemessenes Verhalten fördern"

- Eine gute Beziehung zum Teenager fördern und stärken
- Angemessenes 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

Sitzung 5-7: "Erziehungsfertigkeiten einsetzen"

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

Sitzung 8: "Rückblick und Programmabschluss"

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

EBENE 5 Erweitertes Triple P

Die Interventionen der fünften Ebene des Triple P-Systems wurden für Eltern entwickelt, die nach der Teilnahme an einem Angebot der Ebene 4 weiterhin Schwierigkeiten haben und z.B. vertiefende Übungen von Erziehungsfertigkeiten brauchen, unter erziehungsrelevanten Partnerschaftskonflikten leiden oder Depressionen oder Stressbelastungen bewältigen wollen. Je nach individuellem Bedürfnis der Familie wird mittels verschiedener Module gemeinsam an den relevanten Kompetenzen gearbeitet. Des Weiteren werden für Probleme, welche die Erziehung zusätzlich belasten, hilfreiche Bewältigungsstrategien vermittelt und eingeübt. Beim Modul "Hausbesuche" hilft der Trainer den Eltern, die positiven Erziehungsstrategien konkret umzusetzen und Wege zu finden, Hindernisse bei der Umsetzung zu überwinden. Dabei lernen sie, sich selbst Ziele zu setzen, geeignete Problemlösungen umzusetzen und mögliche Schwierigkeiten alleine zu meistern. Beim Modul "Partner-Unterstützung" werden zusätzlich Kommunikationsfertigkeiten und die gegenseitige Unterstützung in der Erziehung trainiert. Liegen depressive Verstimmungen, Ängste oder Stress vor, werden mittels des Moduls "Bewältigungsstrategien" außerdem Problemlösefertigkeiten, Entspannungstechniken und 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 angemessene 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. Eine sichere Umgebung führt auch dazu, dass Eltern entspannter sein können, während ihr Kind ohne Gefahr „auf Entdeckungsreise“ gehen kann. Die Wohnung sollte für Kinder sicher gemacht werden, indem z.B. gefährliche Gegenstände außer Reichweite gestellt werden. Kinder brauchen darüber hinaus eine anregende und interessante Umgebung mit vielen Möglichkeiten zum Entdecken, Erforschen, Ausprobieren, so dass sie ihre Fähigkeiten optimal entwickeln können. Kinder brauchen auch eine angemessene Beaufsichtigung. Das bedeutet auch bei älteren

Kindern, zu wissen, wo und mit wem das Kind sich aufhält und was es gerade tut.

2) Eine positive Lernumgebung schaffen
Eltern müssen für ihre Kinder da sein. Dies bedeutet nicht, ständig bei dem Kind zu sein, sondern da zu sein, wenn das Kind Unterstützung und Zuwendung braucht. Insbesondere dann, wenn sich das Kind von sich aus an die Eltern wendet, sollte man seine Tätigkeit möglichst unterbrechen und sich dem Kind zuwenden. Eltern sollen ihr Kind beim Lernen ermutigen, Dinge selbstständig auszuprobieren.

3) Konsequentes Erziehungsverhalten zeigen
Von konsequent erziehenden Eltern lernen Kinder, die Verantwortung für ihr eigenes Handeln zu übernehmen, neben den eigenen auch die Bedürfnisse anderer zu erkennen und Selbstdisziplin zu entwickeln. Kinder werden mit geringerer Wahrscheinlichkeit Verhaltensauffälligkeiten entwickeln, wenn ihre Eltern konstant und damit auch vorhersehbar reagieren. Konsequenz in diesem Sinne verstanden bedeutet, konstant zu handeln, sofort zu reagieren und Kindern angemessenes Verhalten zu vermitteln. Wenn Kinder provozieren, sollen Eltern ruhig bleiben und Schreien, Schimpfwörter, Drohungen und Klapse etc. vermeiden.

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 usw. 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 mit Sicherheit zu Frustration und Überforderung führen.

5) Auch die eigenen (elterlichen) Bedürfnisse erfüllen
Gute Eltern zu sein bedeutet nicht, immer und einzig für das Kind da zu sein und sich selbst aufzugeben. Wenn die eigenen legitimen Bedürfnisse nach Intimität, Partnerschaft, Erholung und Zeit erfüllt sind, dann kann man viel ausgeglichener, geduldiger und zugewandter sein.

Beziehungs- und Erziehungskompetenzen oder „Mami schimpft nicht mehr soviel“

Warum zeigen Kinder ein bestimmtes Verhalten? Wie kommt es, dass Kinder einer Familie in mancher Hinsicht sehr ähnlich und in anderer so verschieden sind? Gerade das familiäre Umfeld und hier insbesondere die Beziehungs- und Erziehungskompetenzen der Eltern umfassen jene Risiko- und Schutzfaktoren für die gesunde kindliche Entwicklung, die sich am ehesten verändern lassen. Deshalb bietet sich die Stärkung der elterlichen Beziehungs- und Erziehungskompetenzen in besonderer Weise dafür an, die gesunde kindliche Entwicklung zu fördern.

Im Folgenden werden Beziehungs- und Erziehungskompetenzen beschrieben, die sich für eine positive Erziehung als hilfreich herausgestellt und im Alltag der Familien wie auch in zahlreichen wissenschaftlichen Studien bewährt haben.

Entwicklung 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 sollen dabei überlegen, wie sie diese konkret in ihrem Familienalltag umsetzen können und die für sie passenden und wichtigsten auswählen.

Förderung von wünschenswertem, kompetentem 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 dass manchmal ein Kind mehr Beachtung findet wenn es sich schlecht verhält als wenn es seine guten Seiten zeigt. Um diese „Falle“ zu umgehen bietet das Programm verschiedene Erziehungskompetenzen, die Eltern auf die Umsetzbarkeit in ihrer Familie hin erproben können.

Infobox 10: Entwicklung einer positiven Beziehung zum Kind

Der Aufbau guter Familienbeziehungen braucht Zeit. Im Folgenden werden einige Ideen genannt, die Eltern dabei helfen können, eine positive Beziehung zu ihrem Kind zu entwickeln und zu stärken.

Wertvolle Zeit mit seinem Kind verbringen

Eltern sollten darauf achten, dass die Zeit, die sie mit ihrem Kind verbringen, für ihr Kind wertvoll, wichtig und bedeutsam ist. Kürzere, aber häufigere Zeitspannen, die mit dem Kind verbracht werden, können dafür bedeutsamer sein, als längere aber weniger häufige. Eltern sollten sich darum bemühen, möglichst regelmäßig während jeden Tages kurze Zeitspannen - und seien es nur wenige Minuten - mit ihrem Kind zu verbringen. Wichtige Zeit für ein Kind ist z.B. dann, wenn es sich von sich aus an ein Vater oder Mutter wendet, um eine Frage zu stellen oder 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 die Entwicklung sozialer Fähigkeiten und das Erlernen von Gesprächsregeln. Gleichzeitig kann damit auch die Selbstachtung des Kindes gesteigert werden.

Seinem Kind 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 Eltern ihnen helfen, ungezwungen Zuneigung zu entgegenzunehmen und anderen zu geben. Zuneigung zu erfahren, hilft den Kindern insbesondere in den ersten Lebensjahren eine sichere und stabile Bindung zu den Eltern zu entwickeln. Bei all dem ist es natürlich wichtig, darauf zu achten, wie das Kind gerne Zuneigung gezeigt bekommt und auch selbst zeigen möchte.

Infobox 11: Förderung von wünschenswertem Verhalten

Sein Kind 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 fördern. Lob kann auch 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 geteilt hast“. Beschreibendes, begeistertes und ernst gemeintes Lob ist am besten dazu geeignet, ein erwünschtes Verhalten zu fördern.

Seinem Kind Aufmerksamkeit schenken

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 fördern.

Für spannende Beschäftigungen sorgen

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. So wird es weniger wahrscheinlich, dass Kinder problematische Dinge ausprobieren.

Vermittlung neuer Fertigkeiten oder 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 deren Entwicklungsstand gemäß neue Dinge beizubringen. Eltern können aus drei Fertigkeiten auswählen, die dazu dienen Kindern neue Dinge zu vermitteln. Die Punktekarte wird als Möglichkeit vorgeschlagen, die Motivation des Kindes zu erhöhen, sich an Regeln zu halten oder neue Kompetenzen zu zeigen, die ihm vielleicht noch schwer fallen.

Infobox 12: Vermittlung neuer Fertigkeiten

Seinem Kind ein 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 Kopieren ihrer Handlungen zu geben und es loben, wenn es das schafft. Gleichzeitig sollten Eltern von ihren Kindern nicht erwarten, dass es Regeln einhält, wenn dies kein anderer in der Familie tut.

Beiläufiges Lernen

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

Fragen-Sagen-Tun

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

Fragen: Was ist der erste Schritt – „Was ist das erste, was Du tun kannst, wenn Du deine Zähne putzen willst?“ *Sagen:* Wenn das Kind nicht die Antwort gibt, mit ruhiger Stimme sagen, wie der erste Schritt aussieht: „Als erstes drückst Du Zahnpasta auf Deine Zahnbürste.“ *Tun:* Seinem Kind helfen, wenn es die Handlung nicht ausführt. Das Kind sollte dabei nur so weit wie nötig unterstützt werden und bei jedem Schritt für seine Mitarbeit und für seinen Erfolg gelobt werden.

Punktekarten

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

Förderung der Selbstkontrolle

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 konstant und sofort folgen lassen. Dazu bietet Triple P eine Reihe von Möglichkeiten, die aufeinander aufbauen. In der Auswahl der für die individuelle Familiensituation passenden Vorgehensweise ist die konkrete Situation zu berücksichtigen. Die vorgeschlagenen Möglichkeiten bauen auf den vorgestellten Wegen zur Förderung der Beziehung, zur Förderung angemessenen Verhaltens und dem Vermitteln neuer Kompetenzen auf. Ohne hier eine gute Basis geschaffen zu haben, ist die Umsetzung der folgenden Fertigkeiten weder gut möglich noch sinnvoll. Genauso wie Eltern positive Konsequenzen auf positives Verhalten des Kindes folgen lassen sollten, gehört es auch dazu, 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 13: Förderung der Selbstkontrolle

Familienregeln aufstellen

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

Direktes Ansprechen

Wenn Kinder die Einhaltung einer Regel vergessen, ist es am besten, das Kind direkt anzusprechen. Hierzu sollten Eltern die Aufmerksamkeit ihres Kindes gewinnen und kurz erklären, worin das Problem besteht. Sie sollten begründen, warum es ein Problem ist und dann gegebenenfalls das richtige Verhalten beschreiben und/oder zusammen mit dem Kind probieren.

Absichtliches Ignorieren

Absichtliches Ignorieren heißt, dem Kind, wenn es eher geringfügiges und aufmerksamkeitsuchendes Verhalten 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. Anfänglich wird das Kind möglicherweise zunächst lauter werden oder sein Verhalten intensivieren, um Aufmerksamkeit zu bekommen. Auch hier ist es hilfreich, das Kind zu loben, sobald es mit dem problematischen Verhalten aufgehört hat und sich angemessen verhält. Schwerwiegenderes Verhalten, wie z.B. jemandem weh tun, sollte dagegen nicht ignoriert werden. Hier müssen Eltern sofort und entschieden reagiert werden.

Klare und 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, sich etwa auf Armeslänge vor sein Kind stellen, auf Augenhöhe mit dem Kind 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.

**Infobox 13: Förderung der Selbstkontrolle
(Forts.)**

Logische Konsequenzen

Logische Konsequenzen unterscheiden sich in einer Reihe von Aspekten vom Alltagskonzept der Strafe. Wenn ein Kind eine Regel oder eine eindeutige Anweisung nicht beachtet, wird eine Konsequenz gewählt, die der Situation angemessen ist und in einem sinnvollen, für das Kind nachvollziehbaren Zusammenhang mit dem Problemverhalten steht. Man entfernt z.B. das Spielzeug wenn das Kind damit haut. Logische Konsequenzen sind am effektivsten, wenn sie kurz gehalten werden, 5 – 30 Minuten sind normalerweise lange genug.

Folgende Schritte sind dabei hilfreich: Aktivität unterbrechen. In der akuten Situation nicht mit dem Kind debattieren und argumentieren, sondern schlicht erklären, warum das Spielzeug entfernt oder die Aktivität unterbrochen wird. Das Spielzeug oder die Aktivität anschließend wieder zur Verfügung stellen. Die Eltern sollten darauf achten, dass sie sich tatsächlich an die vereinbarte Konsequenz halten und anschließend die Aktivität erneut ermöglichen. Nur so kann das Kind angemessenes Verhalten erlernen. Wenn das Problemverhalten etwa innerhalb einer Stunde erneut auftritt, kann das Spielzeug oder die Beschäftigung für eine längere Zeitspanne entfernt werden oder die Stille Zeit bzw. die Auszeit angewandt werden. Logische Konsequenzen sollten, je nach Entwicklungsstand, mit den Kindern vorbesprochen werden.

Stille Zeit

Die stille Zeit ist eine kurze, milde und effektive Methode, mit der man seinem Kind helfen kann, Selbstkontrolle und ein annehmbares Verhalten zu erlernen. Manchmal ist die logische Konsequenz auf ein Fehlverhalten, dass das Kind für einen Moment aus der Aktivität herausgenommen wird, z.B. wenn es beim Spiel mit anderen Kindern Dinge zerstört. Die stille Zeit kann auch dann eingesetzt werden, wenn andere Konsequenzen erfolglos geblieben sind.

Das Kind wird bei der Stillen Zeit für einen kurzen Moment von der Aktivität entfernt, 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. Kürzere Zeiten sind dabei wirkungsvoller als längere. Je nach Alter sind eine bis fünf Minuten angemessen.

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

**Infobox 13: Förderung der Selbstkontrolle
(Forts.)**

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 weh tun. Die Auszeit dagegen gibt allen die Möglichkeit, sich zu beruhigen. Sie sollte eingesetzt werden, wenn das Kind nicht ruhig in der Stillen Zeit bleibt oder als Konsequenz für Wutanfälle oder für schwerwiegendes Problemverhalten.

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

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 14: Regeln zur Anwendung der Stillen Zeit und der Auszeit

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

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

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

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

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

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

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

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

Regel 6: Nach der Auszeit möglichst bald positive 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 umschifft. Wichtig dabei ist, dass das Kind lernt, dass die Beziehung zu seinen Eltern nicht grundsätzlich gestört ist. Es soll die Sicherheit bekommen, dass seine Eltern es auch dann lieb haben, wenn es „Mist“ gemacht hat.

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 zwischen zu ihren Kindern sowie zur Förderung neuer und erwünschter Fertigkeiten vorschlägt, sind besonders wichtig, gerade auch für Eltern, die befürchten, zunächst häufig Konsequenzen

einsetzen zu müssen. In einigen Familien kann es darüber hinaus wichtig sein, Kinder bei sozial kompetentem Verhalten und Erfolgen besonders zu ermutigen und mit ihnen gemeinsam alternative Verhaltensmöglichkeiten z.B. zur Aggressivität zu erarbeiten.

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

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

Gerade die Auszeit mag manchen an das berüchtigte „in den Keller sperren“, was tatsächlich traumatisierend wirken würde, erinnern. Diese Ähnlichkeit ist allerdings nur sehr oberflächlich gegeben. Die Auszeit unterscheidet sich durch eine Reihe von Regeln (s.o.) und die Einbettung in das Gesamtprogramm ganz gravierend von eben jenem „dunklen Keller“ und kann Kinder wie Eltern in schwierigen und möglicherweise eskalierenden Situationen vor einem gravierenden Abbruch des Dialogs oder schlimmeren Kurzschlusshandlungen schützen.

Was ist aber nun, wenn Eltern sich nicht an diese Regeln halten? Natürlich ist es im Prinzip möglich, dass manche Eltern diese Methoden missbrauchen, die Auszeit sehr häufig, übertrieben lange oder auch in Situationen einsetzen, in denen sie eine zu harte 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 - alles 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 jedoch auch von Fachleuten wie 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 Tipps umzuwandeln, die Erziehenden helfen, diese Möglichkeiten sinnvoll anzuwenden und die Entwicklung der Kinder zu fördern. In einer von der Deutschen Forschungsgemeinschaft geförderten Studie von Prof. Dr. Kurt Hahlweg konnte darüber hinaus gezeigt werden, dass der Besuch eines Triple P-Elternkurses dazu führt, dass Eltern Auszeit-Methoden seltener als zuvor einsetzen, weil sie insgesamt über bessere

Beziehungs- und Erziehungskompetenzen verfügen.

Wenn die Kinder älter werden - Erziehungskompetenzen für Eltern von Teenagern

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

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

**Infobox 15: TEEN-Triple P
Erziehungsfertigkeiten**

Beziehung fördern

- Wertvolle Zeit mit dem Jugendlichen verbringen
- Mit dem Jugendlichen reden
- Zuneigung zeigen

Wünschenswertes Verhalten fördern

- Beschreibend loben
- Aufmerksamkeit schenken
- Interessante Beschäftigungen anbieten

Neue Fertigkeiten beibringen

- Ein gutes Vorbild sein
- Selbständiges Problemlösen unterstützen
- Verhaltensverträge einsetzen
- Familiensitzungen

Mit Problemverhalten umgehen

- Familienregeln
- Direktes Ansprechen
- Klare, ruhige Anweisungen
- Logische Konsequenzen
- Mit Gefühlsausbrüchen umgehen
- Verhaltensvertrag

Mit riskantem Verhalten umgehen

- Risikopläne

**Infobox 16: Stepping Stones Triple P
Erziehungsfertigkeiten**

Beziehung fördern

- Wertvolle Zeit mit dem Kind verbringen
- Mit dem Kind kommunizieren
- Zuneigung zeigen

Wünschenswertes Verhalten fördern

- Beschreibend loben
- Aufmerksamkeit schenken
- Besondere Belohnungen
- Anregende Beschäftigungen
- Ablaufpläne
- Punktekarte

Neue Fertigkeiten beibringen

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

Mit Problemverhalten umgehen

- Ablenken
- Familienregeln
- Direktes Ansprechen
- Absichtliches Ignorieren
- Klare, ruhige Anweisungen
- Logische Konsequenzen
- Wünsche mitteilen
- Stoppen
- Kurze Unterbrechung
- Stille Zeit
- Auszeit

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

Kinder, die unter Entwicklungsverzögerungen oder Behinderungen leiden, stellen immer auch eine besondere Herausforderung an die Familie dar. Eltern in dieser Herausforderung zu unterstützen und ihnen optimal angepasste Hilfen anzubieten ist das Ziel des Stepping Stones Triple P-Programms. In Deutschland wird es derzeit als Gruppenprogramm im Rahmen einer großen Studie getestet.

Evaluation und Wirksamkeit von Triple P

Seit Anfang der 80er Jahre werden regelmäßig Forschungsergebnisse zu Triple P veröffentlicht. Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Studien unterschiedlicher Forschungsgruppen für die verschiedensten familiären Situationen und Konstellationen konsistente und replizierbare Ergebnisse zeigen. Statistisch signifikante und klinisch bedeutsame Ergebnisse wurden für alle Ebenen (1 – 5, universelle, selektive und indizierte Prävention) und alle Modalitäten (Einzel-, Gruppen-, Selbsthilfevarianten) des Triple P-Ansatzes demonstriert. Dazu gehören u.a. die Kurzberatung, Gruppen- und Einzeltrainings, das Selbsthilfebuch sowie Fernsehsendungen. Bei den teilnehmenden Eltern sind 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).

Perth-Studie

Eine der größten Studien zur Evaluation von Triple P, die so genannte Perth-Studie, wurde vom Health Department des Bundesstaates West Australien finanziert und untersuchte den Triple P-Elternkurs an einer Stichprobe von 718 Familien mit Vorschulkindern in der Experimental- und 806 Vorschulkindern in der Vergleichsgruppe (Zubrick, Ward, Silburn et al., 2005). Die Perth-Studie verfolgte das Ziel, als Feldstudie unter "Alltagsbedingungen" in einer Region mit erhöhtem Risikopotential das Auftreten von emotionalen und Verhaltensproblemen durch universelle Präventionsmaßnahmen zu senken. Es wurden zahlreiche Eltern- und Kindvariablen zum Zeitpunkt vor dem Elternkurs und 9 Wochen, 12 Monate und 24 Monate nach dem Kurs miteinander verglichen. Die Ergebnisse zeigten eine deutliche Senkung von aversivem, dysfunktionalem elterlichen Erziehungsverhalten, von Verhaltensproblemen der Kinder und von depressiven und Stresssymptomen der Eltern. Wenn man die gefundenen Effekte auf die Population des gesamten Landes überträgt, so ergibt sich, dass kindliche Verhaltensprobleme durch eine universelle Präventionsmaßnahme wie Triple P um insgesamt 37% gesenkt werden könnten.

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

DFG-Studie

An der Technischen Universität Braunschweig wurde von 2001 bis 2007 eine Entwicklungs- und Präventionsstudie durchgeführt, die von der Deut-

schon 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 das Triple P Programm wirksam ist. Untersucht wird z. B. wie sich die Teilnahme an einem Training 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 beantworten umfangreiche Fragebögen zur Entwicklung des Kindes, zum Erziehungsverhalten und zum eigenen Befinden. Während eines Hausbesuchs wird mit den Eltern ein Interview geführt und der geistige Entwicklungsstand des Kindes erhoben. Anschließend werden Mutter oder Vater gebeten, mit dem Kind zu spielen und die Interaktion auf Video aufgezeichnet. Eine Hälfte der Eltern (143) nahm an einem Triple P-Kurs teil. Die andere Hälfte diente als Vergleichsgruppe. Insgesamt schätzen 90% der Eltern die Qualität des Trainings als gut bis hervorragend ein und 82% empfinden das Angebot als hilfreich bis sehr hilfreich. 92% der Familien sind mit dem Programm zufrieden bis sehr zufrieden. Neben der positiven Bewertung des Kursangebots geben die Eltern auch Veränderungen durch das Training an. Über 90% meinen, dass das Programm ihnen dabei geholfen habe, besser mit dem Verhalten ihres Kindes umzugehen und mehr als 2/3 der Eltern schätzen 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 zeigt sich, dass sich in der Gruppe, die am Triple P-Training teilgenommen hat, die Anzahl verhaltensauffälliger Kinder verringert, während sie in der Gruppe ohne Training gleich bleibt. Es findet sich eine Abnahme von ängstlichem, unsicherem und zurückgezogenem Ver-

halten. Noch deutlicher ist die Reduktion von aggressivem und oppositionellem Verhalten. Außerdem geben 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, erhöht sich. Die Daten zeigen, 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 in der Interventionsgruppe nur halb so hoch wie in der Vergleichsgruppe (Heinrichs u.a., 2006). Die positiven Ergebnisse bleiben auch zwei und drei Jahre nach der Kursdurchführung stabil.

Jacobs-Studie

Frau Prof. Dr. Nina Heinrichs, TU Braunschweig, untersuchte 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 kognitiv-behavioralen Elterntraining 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 (türkisch, polnisch, russisch, litauisch) Poster, Ankündigungen durch Flyer, Elternbriefe, Anwesenheit auf Elternabenden sowie bei 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. Im Schnitt waren die Projektmitarbeiter durchschnittlich an 2,5 Tagen zu den jeweiligen Bring- und Abholzeiten in den Kitas. Auf diese Weise meldeten sich N = 248 (36%) von 690 potenziell zur Verfügung stehenden Familien zum Training an. Von diesen erschienen 197 zu der ersten Sitzung. Von diesen Familien haben 30% Migrationshintergrund und 55% sind Sozialhilfeempfänger.

Die Ergebnisse zeigen, dass (1) das Elterntraining auch in einer sozial benachteiligten Umgebung deutliche, positive Effekte hervorrief, und (2) die beiden Anreizbedingungen auf Teilnahme und Wirksamkeit differenziell 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 empfinden das Training als hilfreich, sind zufrieden und geben 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.

Derzeit laufen in Deutschland weitere Forschungsprojekte u.a. zur Kurzberatung, zum Kurs für Eltern von Teenagern, zum Elternarbeitsbuch (Selbsthilfeansatz), zu Workplace Triple P (Verinbarkeit von Beruf und Familie inkl. Stressprävention) sowie eine Multicenter - Studie zu Stepping Stones Triple P (für Eltern von Kindern mit Behinderungen)

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. Prof. Dr. Matt Sanders und sein Team haben zahlreiche Preise bekommen, unter anderem auch den australischen National Violence Prevention Award.

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.

Bericht der WHO (World Health Organization) zur Prävention psychischer Störungen

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 Interventionen 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 Interventionsprogrammen, die Risiko- und Schutzfaktoren in der frühen Kindheit adressieren, wichtige Instrumente zur Prävention. Dies trifft auch und in besonderem Maße auf Programme zu, die elterliche Erziehungskompetenzen fördern und erziehungsbedingten Stress in der Familie reduzieren. In diesem Zusammenhang führt die WHO Triple P als ein positives Beispiel zur Stressreduktion und Stärkung der psychischen Abwehrkräfte an. Sie hebt dabei auch das Besondere des Mehrebenen-Ansatzes von Triple P her-

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

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.
- 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 Elterntrainings 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 Elterntrainings. *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. 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 entwicklungspathologische Perspektive. In: Birbaumer, Frey, Kuhl u.a., *Enzyklopädie der Psychologie; Störungen im Kindes- und Jugendalter - Grundlagen und Störungen im Entwicklungsverlauf*, (3-45). Göttingen: Hogrefe Verlag.
- 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.
- 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.