

Erziehung lernen

Zum Erziehungsprogramm Triple P

«Gute», kompetente Erziehung ist ein mächtiger Schutz gegen Verhaltensprobleme oder psychische Störungen von Kindern. Annette Cina Jossen zeigt auf, wie die Erziehungskompetenz von Eltern mit Triple P erfolgreich verbessert werden kann.

Früh und flexibel ansetzende Erziehungsprogramme sind ein wichtiges Instrument für die Prävention von psychischen Störungen. Dies betont auch die Weltgesundheitsorganisation WHO in einem Bericht aus dem Jahr 2005. Damit folgt sie Forschungsbefunden, die zeigen, dass die familiären Bedingungen zu den wichtigsten Prädiktoren für psychische Störungen und Verhaltensprobleme von Kindern und Jugendlichen gehören. Vor allem das Fehlen einer positiven Beziehung zu den Eltern, eine inadäquate Erziehungskompetenzen der Eltern, Partnerschaftsstörungen und elterliche Psychopathologien (besonders mütterliche Depression) erhöhen das Risiko für Verhaltensprobleme oder emotionale Störungen (vgl. z.B. Coie, 1996; Loeber & Farrington, 1998). Hohe Erziehungskompetenzen dagegen stärken Eltern, so dass sie auch in schwierigen Zeiten ruhig und konsistent bleiben, Schwierigkeiten ihrer Kinder auffangen oder ihnen zuvorkommen können. Wenn Eltern in ihren erzieherischen und familiären Aufgaben schon frühzeitig Unterstützung erfahren und im Umgang mit ihrem Kind trainiert werden, haben ihre Kinder grössere Chancen auf ein besseres und gesünderes Leben.

Schwierige Balance

Natürlich wünschen sich Eltern – das zeigen auch Befragungen – dass ihre Kinder lernen, ihr eigenes Leben so zu gestalten, dass sie glücklich sein können. Doch wie sollen Eltern ihre Kinder auf diesem Lernweg unterstützen? Heute wird der autoritative (auch partizipativ genannte) Erziehungsstil von den meisten WissenschaftlerInnen als der für die Entwicklung und Entfaltung von Kindern förderlichste Erziehungsstil angesehen. Dem Kind soll also eine hohe Wertschätzung entgegengebracht werden und gleichzeitig müssen die Eltern auf klare und faire Regeln und Konse-

quenzen achten. So kann das Kind aus Erfahrung und Erfolgen lernen und Schritt für Schritt Verantwortung für sein eigenes Handeln übernehmen. Es ist aber für Eltern nicht immer einfach, die Balance zu finden zwischen Freiheit gewähren und Grenzen setzen. Auf der Suche nach Antworten zu Erziehungsfragen treffen Eltern auf eine Unmenge Tipps und Tricks aus ihrem persönlichen Umfeld und aus Erziehungsratgebern – sei dies nun zu spezifischen Problemen mit Kindern (Schlafen, Wutanfälle, Lügen etc.) oder allgemein auf «Erziehungsphilosophien». Solche Erziehungsratgeber oder Tipps aus dem persönlichen Umfeld können individuell durchaus nützlich sein. Wenige der Ratgeber sind jedoch fundiert und überprüft. Dasselbe gilt für die breite Palette an Erziehungskursangeboten. Angesichts der hohen Bedeutung von Erziehungskompetenz für die Prävention psychischer Störung sind jedoch Programme gefordert, die Generalisierbarkeit und Wirksamkeit nachweisen können.

Qualitätskriterien von Elternprogrammen

Ein präventiv wirkendes und universell einsetzbares Erziehungskonzept muss gemäss Sanders (1999) für Eltern leicht zugänglich sein, qualitativ gute Informationen anbieten und folgende Punkte müssen evaluiert und gewährleistet sein:

- Verbesserung der Erziehungspraktiken der Eltern
- Verringerung von familiären Risikofaktoren wie z.B. Depression, Partnerschaftskonflikten, Gewalt
- Nachweis einer langfristigen Wirksamkeit
- Akzeptanz des Programms durch die AnwenderInnen
- Nachweis eines vernünftigen Kosten-Nutzen-Verhältnisses
- Abstützung auf den aktuellen wissenschaftlichen theoretischen und praktischen Standard.

Das britische National Institute for Health and Clinical Excellence (NICE) nennt in einem Bericht (2005) folgende Punkte als Bedingung für den längerfristigen Erfolg und die Wirksamkeit von Erziehungsprogrammen bei Kindern mit gestörtem Sozialverhalten:

- strukturiert sein
- auf den Prinzipien der sozialen Lerntheorie basieren
- eine ausreichende Anzahl von Sitzungen aufweisen (Optimum 8 bis 12)
- den Eltern ermöglichen, sich eigene Erziehungsziele zu setzen



- hoch übungsorientiert sein
- von gut trainierten Fachleuten durchgeführt werden
- manualisiert sein
- in konsistenter Weise durchgeführt werden.

Der NICE-Bericht kommt zum Schluss, dass unter den international verbreiteten Ansätzen das Incredible Years Program von Webster-Stratton und das Triple P-Positive Parenting Program von Matt Sanders diese Kriterien beispielhaft erfüllen. Auch die WHO nennt Triple P als ein positives Beispiel universeller, selektiver und indizierter Prävention.

Das Triple-P-Programm

Das positive Erziehungsprogramm Triple P ist in der Schweiz seit dem Jahre 2001 vertreten. Entstanden ist es in langjähriger Forschungs- und Praxistätigkeit an der University of Queensland, Brisbane, rund um das Team von Prof. Dr. M. R. Sanders. Das Programm wird ständig evaluiert und weiterentwickelt. Als eine verhaltenstherapeutische Familienintervention basiert es vornehmlich auf sozialertheoretischen Prinzipien, wobei von einem ganzheitlich-systemischen Menschenbild ausgegangen wird.

Triple P hat zum Ziel, die Erziehungskompetenzen der Eltern von Kindern im Alter von 2 bis 12 Jahren (Triple P KIDS) bzw. 11 bis 16 Jahren (Triple P TEEN) zu stärken und damit kindliche Verhaltensauffälligkeiten sowie emotionale Störungen zu verändern oder zu vermeiden. Es richtet sich an Eltern, die Schwierigkeiten im Erziehungsalltag erleben, aber auch an

solche, die einfach ihr Erziehungsverhalten optimieren möchten. Durch Vermittlung von Wissen über Ursachen kindlichen Problemverhaltens und von konkreten Hilfestellungen zur Bewältigung von kritischen Erziehungssituationen sollen Eltern ihre Erziehungshandlungen reflektieren und Alternativen zu ungünstigen Erziehungsverhaltensweisen entwickeln. Triple P ist an die Eltern gerichtet, indirekt stehen aber die Kinder im Fokus, deren Befinden und Entwicklung Zentrum der Intervention sind. Die ganze Familie soll davon profitieren, dass die Eltern die Bedürfnisse des Kindes sensibler wahrnehmen und dass sie mit günstigen, liebevollen und klaren Erziehungshandlungen auf das Kind eingehen können. Das Programm ermöglicht damit, dem häufig entstehenden Teufelskreis von Verhaltensproblemen der Kinder, Erziehungsinkonsistenz, Hilflosigkeit und weiteren Familienproblemen vorzubeugen bzw. ihn zu durchbrechen.

Basisprinzipien

Der Fähigkeit der Eltern zur Selbstregulation wird bei Triple P besondere Beachtung geschenkt. Ziel ist es, den Eltern in kurzer Zeit und intensiv Kompetenzen zu vermitteln, die ihnen ermöglichen, selbstständig Probleme zu lösen (Unabhängigkeit), ihre Erziehungsziele in Abhängigkeit ihrer Fertigkeiten selber festzulegen, zu überprüfen und zu adaptieren (Selbstmanagement) und Veränderungen oder Verbesserungen auf eigene Bemühungen respektive solche des Kindes zurückzuführen anstatt auf Zufall, Reifung oder äussere Ereignisse (Selbstattribution). Ferner sollen die Eltern zur Überzeugung gelangen, dass sie ein Erziehungsproblem bewältigen und lösen können (elterliche Selbstwirksamkeit). Triple P zielt damit sowohl auf behaviorale Veränderungen wie auch auf die Beeinflussung von kognitiven Prozessen ab und damit verbunden auf die Selbstreflexion der Eltern.

Individuell angepasste Intervention

Nicht alle Eltern brauchen ein komplettes Erziehungstraining oder eine intensive Einzelbetreuung. Das Triple-P-System trägt diesem Gedanken Rechnung: Der Mehr-Ebenen-Charakter des Programms ermöglicht eine Vielzahl von Kombinationen hinsichtlich der Interventionsebenen und -formen (Gruppe, individuell, selbstständig, Kurs über acht Wochen oder Kurzberatung). Sie können je nach lokalen Prioritäten, MitarbeiterInnen und Budgetvorgaben flexibel eingesetzt werden. Die Intensität der Interventionen steigt bei jeder Interventionsebene an und jede der fünf Ebenen richtet sich an unterschiedliche Elternbedürfnisse: Ebene 1 (Informationsplattform) richtet sich an alle Eltern, Ebenen 2 und 3 (Kurzberatungen) an Eltern mit spezifischen Erziehungsschwierigkeiten, Ebene 4 an Eltern mit Er-

ziehungskompetenzdefiziten oder generalisierten KindProblemen (intensives Erziehungstraining in Kursform über acht Wochen inkl. Telefonbegleitung, Selbsthilfe, Einzelbetreuung über zehn Wochen mit Homevisits) und Ebene 5 an Eltern mit zusätzlichen familiären Schwierigkeiten (Umgang mit Ärger, Stress, Depressivität, Partnerschaftsprobleme). In der Schweiz können Eltern Triple-P-Kurse für die Altersklassen 2–12 und 11–16 besuchen (Dauer: acht Wochen), eine Triple-P-Kurzberatung in Anspruch nehmen oder in Form von Tip Sheets (kleinen Helfern), mit der Lernhilfe «Das Triple P Elternarbeitsbuch» und dem Video «Überlebens Tipps für Eltern» konkrete Hilfestellungen zu spezifischen Erziehungsfragen erhalten.

Akzeptanz und Wirksamkeit

Die Erfahrungen aus den letzten Jahren in der Schweiz zeigen, dass Triple P bei den Eltern auf eine hohe Akzeptanz stösst. Ein Grossteil gibt an, mit dem Kursangebot sehr zufrieden zu sein, die in Triple P gelernten Methoden im Alltag anzuwenden und subjektive Verbesserungen im Verhalten des Kindes und in ihrem eigenen Verhalten wahrzunehmen (z.B. Cina, Bodenmann, Hahlweg, Dirscherl & Sanders, 2005). Zu diesen Selbsteinschätzungen passen diverse (Kontrollgruppen-)Studien rund um Triple P (international und aus der Schweiz) die zeigen, dass die Eltern nach der Teilnahme an einem Triple-P-Programm von weniger Stress im Umgang mit ihren Kindern berichten, das Familienleben ruhiger und friedvoller wahrnehmen und dass das kindliche Problemverhalten abnimmt. Ausserdem steigert sich auch das Wohlbefinden der Eltern und sie entwickeln ein Gefühl der positiven Selbstwirksamkeit. Das Programm Triple P ist also ein potentes Programm, das als Erziehungstraining allein oder ergänzend zu anderen Interventionen erfolgreich eingesetzt werden kann.

Die Triple-P-Fortbildungen

Triple-P-Fortbildungen für Fachpersonen werden am Institut für Familienforschung und -beratung der Universität Fribourg angeboten. Weitere Informationen zu den Fortbildungen und dem Programm unter www.triplep.ch.

Bibliografie

Cina, A., Bodenmann, G., Hahlweg, K., Dirscherl, T. & Sanders, M. R. (2006). Triple P (Positive Parenting Program): Theoretischer und empirischer Hintergrund und erste Erfahrungen im deutschsprachigen Raum. *Zeitschrift für Familienforschung*, 66–88.

Coie, J. D. (1996). Prevention of violence and antisocial behavior. In R. D. Peters & R. J. Mc Mahon (Eds.), *Preventing childhood disorders, substance abuse and delinquency* (pp. 1–18) Thousand Oaks, CA: Sage.

Hosman, C. Jané-Llopis, E. & Saxena, S. (eds), (2005). *Prevention of Mental Disorders: Effective Interventions and Policy Options: Summary Report of the WHO*. Oxford University Press.

Loeber, R. & Farrington, D. P. (1998). Never too early, never too late: Risk factors and successful interventions for serious and violent juvenile offenders. *Studies on Crime and Crime Prevention*, 7, 7–30.

Sanders, M. R. (1999). The Triple P-Positive Parenting Program: Towards an empirically validated multi-level parenting and family support strategy for the prevention and treatment of child behavior and emotional problems. *Child and Family Psychology Review*, 2, 71–90.

National Institute for Health and Clinical Excellence NICE, (2005). Final appraisal Determination. Parent-training/ education programmes in the management of children with conduct disorders. (http://www.nice.org.uk/pdf/Parent_training_FAD.pdf)

Die Autorin

Dr. phil. Annette Cina Jossen arbeitet als Oberassistentin am Institut für Familienforschung und -beratung der Universität Fribourg. Sie hat die Implementierung von Triple P in der Schweiz begleitet und ist Co-Leiterin von Triple P Schweiz. In ihrer Forschungstätigkeit evaluiert sie Präventionsprogramme und untersucht Einflussfaktoren auf das familiäre Zusammenleben mit Schwerpunkt Stress, Erziehung und Partnerschaft. Sie leitet regelmässig Triple-P-Fortbildungen, und bietet Triple-P-Elternkurse und -beratungen an. www.unifr.ch/iff

Anschrift

Dr. phil. Annette Cina Jossen, Psychologin FSP, Universität Fribourg, Institut für Familienforschung und -beratung, Rue Faucigny 2, 1700 Fribourg
annette.cina@unifr.ch

Résumé

Une «bonne» éducation, compétente, est une protection importante contre les problèmes de comportement ou les désordres psychiques chez les enfants. Annette Cina Jossen, de l'Institut de recherche et de conseil dans le domaine de la famille de l'Université de Fribourg, explique comment la compétence éducationnelle des parents peut être améliorée. La psychologue décrit le programme d'éducation «Triple P», dont elle a pu démontrer l'efficacité par des études scientifiques.