



### Ziele von Triple P

Das Ziel von Triple P ist es, die Kompetenz der Eltern in der Erziehung und im Umgang mit ihren Kindern zu steigern, um deren Entwicklung zu fördern. Triple P zielt auf die:

- Förderung der Unabhängigkeit und des Wohlergehens von Familien durch Verbesserung der Kenntnisse, Fertigkeiten und Kommunikationsfähigkeit der Eltern
- Schaffung einer gewaltfreien, schützenden und fördernden Umgebung
- Förderung von Entwicklung, Gesundheit und sozialen Kompetenzen von Kindern
- Verringerung von Verhaltensproblemen, Missbrauch und Gewalt gegen Kinder
- Ersetzung ungünstiger Erziehungspraktiken durch angemessene, kindgerechte und effektive Strategien
- Vergrößerung der Erziehungskompetenz sowie der Zuversicht und Zufriedenheit der Eltern



**Dipl.-Psych. Andrea Kaiser**  
Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeutin

**Psychotherapeutische Praxis für  
Kinder und Jugendliche**

Suurend 36, 28857 Syke

T: (04242) 509198

F: (04242) 509199

E: Andrea\_Kaiser@t-online.de

Weitere Informationen finden Sie im Internet unter:

[www.andrea-kaiser.de](http://www.andrea-kaiser.de)

[www.trinlen.de](http://www.trinlen.de)



**Liebend gern  
erziehen**



**Teen Triple P**

## Teen Triple P Positive Parenting Program

Triple P ist ein hauptsächlich vorbeugendes Erziehungskonzept mit dem Ziel, Sie als Eltern bei der Erziehung Ihrer Kinder zu unterstützen und dadurch das Familienleben leichter und schöner zu machen. Dabei werden Anregungen zum Aufbau einer positiven Beziehung zu Ihrem Kind, zur Förderung der kindlichen Entwicklung sowie zum Umgang mit problematischem Verhalten gegeben.

Dieser Elternkurs richtet sich speziell an die Eltern von Teenagern ab 10 Jahren. Im Teen Triple P-Elterntraining werden Ihnen hilfreiche und bewährte Erziehungsfertigkeiten durch eine qualifizierte Triple P-Trainerin verdeutlicht. So wird unter anderem vermittelt, wie Sie die Beziehung zum Jugendlichen stärken, problematische Situationen aushandeln und mit riskantem Verhalten umgehen können. Durch die enge Verbindung von Theorie und Praxis werden die Übertragbarkeit in den Alltag gewährleistet und dauerhafte Veränderungen gefördert.



## Positives Erziehungsprogramm zur Prävention kindlicher Verhaltensprobleme

Elternschaft kann sehr schön und erfüllend sein, Kindererziehung ist jedoch oft auch anstrengend und frustrierend. Die nächste Generation heranzuziehen, ist für Eltern eine verantwortungsvolle Aufgabe - und doch beginnen die meisten ihre „elterliche Karriere“ ohne Vorbereitung auf das, was auf sie zukommt. Sie lernen durch Versuch und Irrtum. „Die richtige Erziehung“ gibt es nicht. Eltern müssen selbst entscheiden, welche Werte, Fähigkeiten und Verhaltensweisen sie bei ihren Kindern fördern möchten und wie sie auf das Verhalten ihres Kindes reagieren.

Dennoch gibt es Strategien, die Eltern helfen können, den vielfältigen Anforderungen gerecht zu werden. In den Elterngruppen werden praxisnahe, pragmatische Erziehungshilfen für die Situationen gegeben, die den alltäglichen Elternnotstand bestimmen.

Das Programm bietet Hilfe bei:

- Erziehungsproblemen / Konflikten zwischen Eltern und Kindern
  - Erfüllen schulischer Pflichten
  - Erfüllen häuslicher Pflichten
  - Freundschaften, Cliques
  - Taschengeld
  - Erscheinungsbild (Friseur, Kleidung)
- Entwicklungs- und Ablösungsproblemen
- Verhaltensproblemen
  - Aggressionen
  - Ängste
  - Depressionen
  - Schlafstörungen
  - Suchtmittelgebrauch (Alkohol, Drogen)

## Die fünf Grundregeln der Positiven Erziehung

Besonders wichtig sind positive Zuwendung und angemessene Kommunikation.

Die folgenden fünf Aspekte bilden die Grundlage der Positiven Erziehung:

- Sorgen Sie für eine sichere und interessante Umgebung!
- Schaffen Sie eine positive und anregende Lernatmosphäre!
- Verhalten Sie sich konsequent!
- Erwarten Sie nicht zu viel von Ihrem Kind!
- Beachten Sie auch Ihre eigenen Bedürfnisse!

Das Programm wurde in Zusammenarbeit mit zahlreichen Eltern in langjähriger Forschungsarbeit an der University of Queensland, Brisbane (Australien) entwickelt. Dabei wurde auf anerkannten psychologischen Grundlagen aufgebaut und die praktische Umsetzung in vielen Studien überprüft. Triple P wird kontinuierlich wissenschaftlich begleitet.

## Rahmenbedingungen

- 5-12 Eltern(paare) pro Gruppe
- 1 Trainer/in, evtl. mit Co-Trainer/in
- 4 x 2,5-stündige Gruppensitzungen in wöchentlichem Abstand
- 3 x 20-minütige (individuell vereinbarte) Telefongespräche in wöchentlichem Abstand
- 1 x 2,5-stündige abschließende Gruppensitzung
- Kosten: 240,- Euro (pro Familie)