

# Kinder erziehen ist lernbar

Ob Triple P, Step oder Transaktionsanalyse – **Erziehungsprogramme** liegen im Trend. Überblick über das Angebot der Elternbildung Biel-Bienne Seeland.

URSULA SAGER

Kinder zu erziehen ist nicht unbedingt eine angeborene Gabe, sondern kann erlernt werden; dieser Grundsatz hat sich in den letzten Jahren mehr und mehr durchgesetzt. Die Elternbildung Biel-Bienne Seeland hat seit 2003 rund 30 Triple-P-Kurse durchgeführt. Das Feedback der Teilnehmerinnen sei durchwegs positiv, sagt Angela Gutjahr von der Geschäftsstelle der Elternbildung. Seit April läuft der erste Teen-Triple-P-Kurs für Eltern von Kindern zwischen 12 und 16 Jahren, ein zweiter wird diesen Herbst starten. Ebenfalls neu im Programm der Elternbildung ist das Training Step und der auf der Transaktionsanalyse fussende Erziehungskurs «Grenzen kennen – Grenzen setzen».

## Step: Kinder ernst nehmen

Die Grundidee von Step (Systematic Training for Effective Parenting) ist die Gleichwertigkeit der Eltern und Kinder als würdige Menschen sowie das Recht und die Pflicht zu gegenseitigem Respekt. «Das Erziehungsprogramm geht davon aus, dass Eltern ihr Verhalten ändern müssen, damit auch die Kinder ihr Verhalten ändern», sagt Karin Zama, die Kursleiterin des Elterntrainings. Da Step auf der Individualpsychologie beruht, müsse jede Familie Step so anwenden, dass es für sie stimme. Step sei als Elterntraining weniger dazu geeignet kurzfristig «Feuer zu löschen». «Das Programm dient dazu, die Familiensituation langfristig und nachhaltig zu verbessern.» Im zehntenmal zwei Stunden dauernden Kurs wird mit einem Handbuch gearbeitet. Das Training er-



**Erziehung ist kein Kinderspiel:** Verschiedene Konzepte und Trainings sorgen für eine positive Eltern-Kind-Beziehung. Bild: Olivier Gresset

## Aktuelles Kursangebot

**Step – Das Elterntraining:** Informationsabend 12.6. 2006, 20 bis 21 Uhr in der Aula des Plänkeschulhauses. Kursbeginn: 16.8., zehn Abende à zwei Stunden.

**Triple P-Grundkurs:** Kursbeginn: 23.10., vier Abende und vier Telefonberatungen.

**Grenzen kennen – Grenzen setzen:** Kursbeginn: 12.9., drei Abende.

**INFO:** Anmeldung und Details: 032 322 27 20 [www.elternbildung-biel.ch](http://www.elternbildung-biel.ch)

fordert von den Eltern ein hohes Mass an Selbstreflexion. Zama hat in Aarberg bereits erfolgreich einen Step-Kurs durchgeführt.

## Triple P: Effektives Training

Triple P (Positive Parenting Program) ist ein mehrstufiges, wissenschaftlich fundiertes Erziehungs- und familienunterstützendes Programm. Es fusst auf fünf Prinzipien: Eltern sollen

- für eine sichere und interessante Umgebung sorgen;
- das Kind zum Lernen anregen;
- im Verhalten konsequent sein;
- angemessene Erwartungen an das Kind haben;
- die eigenen Bedürfnisse nicht vernachlässigen.

«Eltern, die ein gutes Verhältnis zu ihren Kindern haben, konsistentes Erziehungsverhalten zei-

gen und klare Grenzen setzen, haben erheblich weniger Schwierigkeiten mit ihren Kindern», sagt Susanne Marchev. Die Triple-P-Kursleiterin stellt fest, dass Eltern oft zu wenig über die Entwicklung ihres Kindes wissen.

Im Triple-P-Programm wird Gehorsam als eine Kernfähigkeit angesehen, die das Kind erlernen muss. Marchev: «Kinder brauchen Strukturen und Leitlinien.» Auf der anderen Seite werden Eltern im Triple-P-Training dazu ermuntert die Kinder viel zu loben und positives Verhalten zu bestärken anstatt Unerwünschtes auszutreiben.

## Grenzen setzen

Im Kurs «Grenzen kennen – Grenzen setzen» erfahren Eltern

in theoretischen Teilen, Gesprächen und Übungen den Umgang mit ihren eigenen Grenzen und denen ihrer Kinder. Sie lernen Konzepte aus der Transaktionsanalyse kennen und erhalten Grundlagen aus der Entwicklungspsychologie. Dadurch sollen sie einschätzen können, was altersentsprechende Erwartungen an ihre Kinder sind.

Der Kurs dauert drei Abende, angesprochen sind Frauen und Männer, die mit Kindern leben und/oder arbeiten.

**INFO:** Weitere Informationen zu den drei Erziehungsprogrammen: [www.instep-online.ch](http://www.instep-online.ch) [www.triplep.ch](http://www.triplep.ch) [www.praxis-info.ch/transaktionsanalyse.htm](http://www.praxis-info.ch/transaktionsanalyse.htm)

## Kinder und Eltern sollen am selben Strick ziehen

Kinderzimmer **aufräumen?** Buch und Puppe fliegen durch die Luft. Schlafen gehen? Riesengebrüll. Die Eltern sind mit ihrem Latein am Ende. Lichtblick am Horizont: die Sozialpädagogische Familienbegleitung von pro Juventute.

mt. Krisen und Konflikte gibt es in jeder Familie. Immer wieder geraten Eltern in Anbetracht der wachsenden und komplexer werdenden Anforderungen an die Kindererziehung in den Druck von Erwartungen, die sie nicht erfüllen können. Grenzen und klare Regeln für das Zusammenleben sind wichtige Themen im Familienalltag und tragen dazu bei, dass sich Kinder zu Hause geborgen fühlen. Fehlt es an Geborgenheit, können Kinder oder Teenager verhaltensauffällig werden.

Rechtzeitig in Anspruch genommen kann die Sozialpädagogische Familienbegleitung von pro Juventute helfen, das Familienleben wieder auf Kurs zu bringen, bevor einschneidende Massnahmen wie zum Beispiel Heimaufenthalte oder «Time-outs» notwendig werden. Zusammen mit einer Familienbegleiterin oder einem Familienbegleiter erarbeiten die Eltern Grenzen und Regeln, die sie in der Familie anwenden wollen.

«Die Sozialpädagogische Familienbegleitung bietet die grosse Chance, Belastungen rechtzeitig aufzufangen», so eine langjährige Familienbegleiterin von pro Juventute. «Jede Familie kommt irgendwann an eine Grenze. Es muss längst nicht immer Gewalt im Spiel sein.»

Die Sozialpädagogische Familienbegleitung findet zu Hause im konkreten Familienalltag statt. Eine Fachperson begleitet die Familie für einige Stunden pro Woche und unterstützt die Eltern dabei, ihre eigenen Fähigkeiten zu stärken und im Familienleben neue Schritte zu wagen. Die Begleitung dauert so lange, bis die festgelegten Ziele erreicht sind. Kinder und Eltern sollen gemeinsam ihren Weg als Familie neu entdecken, sich miteinander auseinandersetzen und schliesslich wieder am selben Strick ziehen. Dieser Prozess braucht seine Zeit – im Durchschnitt dauert eine Familienbegleitung 10 bis 14 Monate.

Die Sozialpädagogische Familienbegleitung wird in verschiedenen Kantonen der Deutschschweiz seit über 18 Jahren erfolgreich angeboten. Die Kosten für diese Unterstützung werden in der Regel von Gemeinden getragen, wenn Eltern nicht selber dafür aufkommen können.

**INFO:** Informationen zur Sozialpädagogischen Familienbegleitung von pro Juventute unter Telefon 044 256 77 57, E-Mail [spf@projuventute.ch](mailto:spf@projuventute.ch), [www.projuventute.ch](http://www.projuventute.ch)

Frauen können ihre Fähigkeiten mit einer **Potenzialanalyse** besser erkennen – und so erste Schritte in Richtung beruflicher Veränderung unternehmen.

**MANUELA KUNZ**  
**ANDREA FROMMHERZ**

Ob es darum geht, eine neue Berufsfunktion mit mehr Verantwortung einzunehmen oder nach einer Familienphase wieder ins Berufsleben einzusteigen oder eine schwierige Situation am Arbeitsplatz zu verarbeiten, Frauen zweifeln in solchen Situationen nicht selten an ihren Fähigkeiten und stellen ihr Potenzial in Bezug auf ein Anforderungsprofil rasch in Frage.

Das Auseinanderklaffen des Selbstbildes und der Realität «Kann ich das?», «Das habe ich noch nie gemacht», «Mir fehlt dafür die nötige Weiterbildung» sind Fragen, die sich Frauen häufig stellen. Nicht selten klaffen das Selbstbild über das eigene Wissen und Können und die real vorhandenen Fähigkeiten und Erfahrungen auseinander.

## Drei Beispiele

Susanne ist 40, Familienfrau, hat eine Lehre im Verkauf absolviert und sich während der Familienphase im Freiwilligenbereich stark engagiert. Parallel dazu hat

sie diverse Weiterbildungen im Bürobereich gemacht. Sie arbeitet heute teilszeitlich in einer Immobilienfirma. Trotzdem anerkennt sie bei sich wenig Fachkompetenzen und scheut sich davor, sich auf Stelleninserate zu bewerben.

Jolanda, 50, ist Akademikerin und hat seit mehreren Jahren eine verantwortungsvolle Funktion in einem Dienstleistungsunternehmen. Schwierigkeiten mit ihrem Vorgesetzten verunsichern sie und sie zweifelt an ihren Kompetenzen und ihrer Berufserfahrungen. Dies hemmt sie, sich aktiv mit der beruflichen Neuorientierung zu befassen.

Brigitte, 20, hat eine kaufmännische Grundbildung in der Verwaltung abgeschlossen. Danach ging sie für ein Jahr nach Paris, um ein Sprachdiplom zu erwerben. Sie ist unsicher, ob sie den Aufgaben der neuen Stelle, welche sie in sechs Monaten beginnen wird, gewachsen ist.

Eine Potenzialanalyse besteht aus verschiedenen Arbeitsschritten. Dabei werden Lebenserfahrungen und Tätigkeiten aus Familie und Alltag, Aus- und Weiterbildung, Erwerbstätigkeit, Freizeit und Freiwilligenarbeit inventarisiert und die dabei entwickelten Fähigkeiten analysiert. Es geht um die zentralen Fragen: «Wie gehe ich genau vor, wenn ich zum Beispiel Sitzungen leite, Ferien mit der Familie plane, etc.» und «Was muss ich dafür können?» Das Resultat dieser

Analyse besteht aus einem Portfolio der Kompetenzen sowie eines schriftlichen Kompetenzprofils. Mit einer individuellen Potenzialanalyse können Frauen ihr Selbstvertrauen über das eigene Können und Wissen stärken und Klarheit darüber gewinnen, auf welche Anforderungsprofile (Stelleninserate) sie sich auf dem Stellenmarkt bewerben wollen. Frauen treten sicher auf bei Vorstellungsgesprächen in Firmen. Sie wissen um ihre Fähigkeiten und Kenntnisse, können diese formulieren und aufzeigen, in welchen Lebenszusammenhängen sie diese erworben haben.

## Drei Resultate

Susanne bewirbt sich auf Stelleninserate im Aufgabenbereich Büro/Empfang/Sekretariatsarbeiten, welche ihren Fähigkeiten und Qualifikationen entsprechen.

Jolanda sucht eine neue Stelle und weiss heute, auf welches Anforderungs- und Funktionsprofil sie sich bewerben will. Sie hat sich bereits auf drei Stelleninserate beworben.

Brigitte freut sich auf die neue Herausforderung als Leitende der Hoteladministration sowie auf die Betreuung der Auszubildenden.

**INFO:** Manuela Kunz ist Fachpsychologin für Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung HAP/SPAB, Biel; Andrea Frommherz ist Geschäftsführerin frac, des Informations- und Beratungszentrums Frau und Arbeit.

## Organisation

### «Das bisschen Haushalt»

mt. Wer kennt das nicht? Neben Job, Familie oder Freunden bleibt manchmal kaum mehr Zeit für Alltägliches. Als Resultat wächst der Berg zu erledigender Arbeiten immer mehr an. Mit ihm der Zeitaufwand, den es braucht, den Haushalt wieder auf Vordermann zu bringen. Doch viele der anfallenden Arbeiten lassen sich durch gute Organisation leichter und vor allem schneller erledigen.

Die Volkshochschule Biel bietet am 23. Juni einen Kurs an, der gezielte Informationen und präzise Anleitung zum Thema verspricht. Es werden Möglichkeiten erarbeitet, den Arbeitsablauf so zu organisieren, dass es einfacher wird, den Überblick zu behalten. Die unterschiedlichen Aspekte der Hausarbeit werden einzeln betrachtet und anhand der persönlichen Zeitereserven der Kursteilnehmenden eingeordnet. Ein weiterer Aspekt des Familienmanagements ist das Delegieren von Aufgaben an alle Familienmitglieder.

**INFO:** Kurs am Freitag, 23. Juni, 19.00–22.00 Uhr; Anmeldung: Volkshochschule Biel, 032 323 13 43

## SPIELTIPP

### Kreta

bzi. Brettspiele können für gute Unterhaltung sorgen. Allerdings vergrössert die Einbettung in ein schönes



Thema den Spielspass, wie dies Kreta in mustergültiger Weise demonstriert mit seinem Spielbrett, das die Ferieninsel in 16 Provinzen unterteilt. Die Spieler erhalten einen Satz Handkarten zum Setzen oder Verschieben der eigenen Spielfiguren wie Städte, Völker oder Schiffe.

Ziel des Spiels ist das Erreichen von Mehrheitspositionen in ausgewählten Provinzen. Diese werden ausgelost, wobei einzelne gar nicht und andere gleich mehrmals zum Zug kommen können. Allerdings liegen jeweils bloss zwei Provinzkarten offen aus, was die Planung der eigenen Spielzüge massiv erschwert. Zudem können total höchstens sieben Figuren pro Provinz gesetzt und Städte und Türme nachträglich nicht mehr verschoben werden. Das nötige Glück beim Ziehen der Provinzkarten entscheidet also massgeblich über den Spielerfolg. Kreta ist daher kein Spiel für reine Strategen, aufgrund seiner angenehm kurzen Dauer und den gut verständlichen Regeln aber bestens geeignet für Familien und Leute, die einen kurzweiligen Ausbruch aus dem grauen Alltag suchen.

**INFO:** «Kreta» von Stefan Dorra, 2-4 Spieler ab 11 Jahren, ca. 45 Minuten, 39 Franken, Goldsieber.

## Englisch lernen

it. Berlitz, Anbieter von Sprachtrainings, bietet in den Sommerferien in der ganzen Schweiz Sprachferien an. Kids und Teens von 7 bis 17 können an ausgewählten Orten eine Woche Ferien machen und gleichzeitig Englisch oder Französisch lernen. Am Morgen gibt es Sprachlektionen, am Nachmittag zuerst etwas Kreatives wie etwa Musizieren und anschliessend Sport; am Abend wird in der hauseigenen Disco getanzt. Die einwöchigen Sprachferien kosten in der Regel knapp 1000 Franken und finden in Davos, Wila ZH, Lenk BE und auf dem Balmberg SO statt.

**INFO:** Anmeldungen unter 061 226 90 42; [www.berlitz.ch](http://www.berlitz.ch)