

## MÜNSINGEN

# «Super-Nanny» bietet Hilfe im Internet

**Mit ihrer eigenen Website [www.elternplanet.ch](http://www.elternplanet.ch) bietet die Erziehungsberaterin Kathrin Buholzer aus Münsingen verzweifelten Eltern Soforthilfe. Zudem erteilt sie Kurse und macht als «Super-Nanny» Hausbesuche.**

«Wie bringe ich meinen Sohn pünktlich in den Kindergarten?» «Was tun, wenn wir uns in der Familie oft nur mit Schreien und Schimpfen verständigen können?» Diese und andere Hilferufe erreichen Kathrin Buholzer regelmässig. Die Triple-P-Trainerin aus Münsingen hat bis vor kurzem ausschliesslich Kurse erteilt. Nun hat sie ihr Angebot mit der Website [www.elternplanet.ch](http://www.elternplanet.ch) erweitert. Hier können Eltern in einem Forum mit anderen Erfahrungen austauschen, und Kathrin Buholzer zeigt zu

aktuellen Erziehungsfragen Alternativen zum gängigen Elternverhalten auf. «Oft reichen ein par kleine Korrekturen, damit der Alltag mit Kindern wieder harmonischer wird», sagt sie.

### Grosses Bedürfnis

Mit ihrer Website, wo sich Eltern rasch und kostenlos Hilfe holen können, hat Kathrin Buholzer offene Türen eingerannt. Besonders das Forum wird rege benutzt. «Seit Anfang Jahr ist die Seite über 57 000 Mal aufgerufen worden», sagt sie und freut sich über viele positive Feedbacks von Eltern, die ihr schreiben. «Danke für die Tipps, sie kommen super an bei meinen Kids» und «Die Lage hat sich entspannt. Die Kinder wissen jetzt, dass ich nicht mehr x-mal das Gleiche sage.»

### «Super-Nanny» kommt

Kathrin Buholzer ist Triple-P-Trainerin (s. Kasten). Sie erteilt

Kurse für Eltern, bietet aber auch persönliche Beratung an, entweder am Telefon, oder zu Hause, inmitten der Familie, als «Super-Nanny». Bevor sie ins Haus kommt, lässt sich die Erziehungsberaterin die familiäre Situation und die Probleme genau schildern. Danach beobachtet



Andreas Blatter

**Kathrin Buholzer** hilft ratlosen Eltern weiter.

sie die Situation während zweier, dreier Stunden vor Ort. «Einmal in einer Negativspirale angelangt, richten wir Eltern den Fokus leider oft vor allem auf die Probleme», sagt Buholzer, die als Mutter zweier Kinder auch persönliche Erfahrungen mit Erziehung sammelt. Sie verspricht

aber nicht das Allheilmittel und sagt: «Probleme ganz aus der Welt zu schaffen wird nicht möglich sein. Auch nach einer Beratung sind Eltern immer wieder mit schwierigen Situationen konfrontiert», sagt sie.

LAURA FEHLMANN

• [www.elternplanet.ch](http://www.elternplanet.ch)

### TRIPLE P

## Nicht nur Nein sagen

Triple P steht für die drei P von «Positive Parenting Program», auf Deutsch: Positives Erziehungsprogramm. Dieses basiert auf folgenden Prinzipien:

- Für eine sichere, anregende Atmosphäre sorgen;
- gewaltfreie, schützende und fördernde Umgebung;
- ungünstige Erziehungspraktiken ersetzen. Das heisst, Regeln werden mit den Kindern bespro-

chen und konsequent durchgesetzt. Hilft das nicht, muss das Kind für kurze Zeit ruhig auf dem «stillen Stuhl» sitzen;

- nicht zu viel erwarten;
- Eltern sollen auch ihre eigenen Bedürfnisse beachten.

Triple P ist in langjähriger Forschung und Entwicklung in Australien entstanden. **lfc**

- [www.triplep.ch](http://www.triplep.ch)
- [www.elternbildung.ch](http://www.elternbildung.ch)