

TRIPLE-P-ELTERNKURSE IN DER REGION

# «Familienleben wurde harmonischer»

**Die Triple-P-Elternkurse von Kathrin Buholzer sind meist ausgebucht. Eine Gruppe von Eltern zieht nach vier Kursabenden in Münsingen Bilanz. Sie haben mit ihrem Nachwuchs einen konsequenten Umgang gelernt.**

«Seit wir diesen Kurs besucht haben, spüre ich mehr Nähe zu den Kindern und zu meinem Partner. Ich bin sehr glücklich», sagt die Mutter zweier Buben im Alter von neun und sieben Jahren. «Unser Familienleben wurde viel harmonischer», fügt sie bei, während ihr Tränen über die Wangen rollen. Ihr Ehemann tätschelt sie tröstend und gesteht dann, dass er skeptisch gewesen sei. Er habe aber gewusst: «Wir müssen gemeinsam etwas machen, dass wir mit den Kindern besser zurecht kommen.» Nach dem Triple-P-Kurs (s. Kasten) begegne man sich viel liebevoller und mit Anstand: «Wir brüllen uns nicht mehr an.»

Am vierten und letzten Kursabend bei Kathrin Buholzer gibt es nur positive Stimmen: «Ich bin ruhiger und fühle mich sicherer», sagt eine Mutter. «Ich merkte, dass ich auch mit mir selber konsequent sein muss»;

«meine Erwartungen sind erfüllt»; «ich habe gelernt, zuzuhören und positiv zu formulieren», sind weitere Stimmen.

## Anfang viel versprechend

Triple-P-Trainerin Kathrin Buholzer freut sich über diese Rückmeldungen, macht aber keine falschen Hoffnungen. «Es ist wie bei einer Diät: Der Anfang ist meist viel versprechend, aber dann schleichen sich oft wieder alte Muster ein», sagt sie. Diesen Prozess verzögern sollen vier Telefongespräche in den Wochen nach dem Kurs, mit denen mit Kathrin Buholzer konkrete Alltagssituationen besprochen werden können. Die 33-jährige Lehrerin und Redaktorin beim Schweizer Fernsehen ist in Sachen Erziehung nicht theoretisch bewandert. Sie ist Mutter zweier Töchter: Elin (4) und Nina (3).

## Ein wahrer Run

«Im Moment ist ein wahrer Run auf die Kurse», stellt Kathrin Buholzer fest. Viele schauen im TV «Super-Nanny» und sind beeindruckt. In der Realität fühlen sich Eltern nach der Geburt eines Kindes aber bald einmal allein gelassen. «Sie sind unsicher, wissen nicht, ob sie zu streng sind oder zu large», sagt die Triple-P-Trainerin. Deshalb hält sie die Eltern als Erstes dazu an, wenige, dafür klare Regeln aufzustellen. Wert gelegt wird auch auf eine klare Sprache. «Sagen wir einem Kind: 'Tu nicht so dumm', weiss es nicht, was es tun soll. Eltern müssen eine klare und positive Anweisung geben», erklärt Buholzer. Dies könne sein: «Jetzt bleibst du drinnen» oder «iss schön mit Messer und Gabel.»

Hören Gebrüll oder Geblödel nicht auf, rät das Programm zu «Massnahmen» wie etwa den «stillen Stuhl», auf den sich das Kind zur Beruhigung setzen muss. Ein Vater hat das sogar im Supermarkt erfolgreich erprobt: «Vor der Kasse stand ein Stuhl. Ich wies meinen Sohn an, sich zu setzen und zu beruhigen. Es hat funktioniert!» Die anderen Kursteilnehmer lachen. Dann sagt der Mann: «Ich bereue, den Kurs nicht schon früher besucht zu haben.»

LAURA FEHLMANN



Kathrin Buholzer, Triple-P-Trainerin und Mutter, will unsicheren Eltern helfen, zu ihren Kindern eine vertrauensvolle Beziehung aufzubauen.

# «Konsequenz ist sehr wichtig»

**Hans Gamper, Leiter der Erziehungsberatung des Kantons Bern, findet es grundsätzlich gut, wenn Eltern Kurse besuchen.**

**Herr Gamper, die Elternkurse Triple P empfehlen den Eltern einen ziemlich schematischen Umgang mit ihrem Nachwuchs. Ist das sinnvoll?**

Hans Gamper: Triple P basiert auf der Verhaltenstherapie. Dieser Ansatz kann für Eltern und Kinder hilfreich sein.



ZUR PERSON

HANS GAMPER

Der 59-jährige Kinder- und Jugendpsychologe ist Leiter der kantonalen Erziehungsberatung Bern und Vater von drei erwachsenen Söhnen. **lfc**

**Triple P heisst, in jedem Fall konsequent zu sein. Sagen Sie das auch?**

Eins muss klar sein: Wenn man etwas androht, muss man dies auch durchsetzen können. Wer ein Kind im Affekt ohne Abendessen ins Bett schickt, sucht innerlich vielleicht bald nach Möglichkeiten, die Strafe abzuschwächen. Eine Massnahme sollte deshalb immer angemessen sein.

**Triple P lehrt solche «angemessenen Massnahmen». Ist dies nach der antiautoritären Erziehung plötzlich trendy?**

Eltern sind verunsichert. Einerseits wollen sie lieb und nachgiebig sein. Dann hören sie, dass Kinder Leitlinien brauchen sowie Rücksichtnahme und Anstand lernen müssen, um erfolgreich zu sein. Aber viele Eltern scheuen Konfrontationen mit ihren Kindern. In den Triple-P-Kursen lernen sie, Konflikte durchzustehen.

**Können Konfliktsituationen nach einem Schema geregelt werden?**

Natürlich darf das Verhalten der Eltern nicht mechanistisch werden, die zwischenmenschlichen Beziehungen müssen bleiben. Aber in der Erziehung ist es wirklich etwas vom Schlimmsten, wenn Regeln ständig neu ausgehandelt werden müssen. Bei Triple P lernt man, wenige Regeln aufzustellen, die man auch einhalten kann.

**Was meinen Sie zum «ruhigen Stuhl»?**

Es ist ein Timeout, eine Möglichkeit, ein Kind zu beruhigen. Der Stuhl darf aber nicht zum Pranger werden. Man sollte das Positive daran hervorheben, nicht das Strafende.

**Braucht es denn überhaupt Strafen?**

Sagen wir: Es braucht eine Bestimmung, ein «Cool-Down» für

ein Kind, das nicht mehr ansprechbar ist. Schläge, um ein Kind zu erreichen, sind aber bestimmt falsch.

**Was meinen Sie zur spontanen Ohrfeige oder zum Klaps auf den Hintern?**

Die so genannte «richtige Ohrfeige im richtigen Moment» ist immer falsch. Eltern können durchaus einmal die Nerven verlieren. Aber eine Körperstrafe darf es deshalb von mir aus gesehen nicht geben.

**Zusammenfassend gesehen ist der Besuch eines Elternkurses durchaus positiv?**

Ja, ganz bestimmt. Aber es muss nicht unbedingt ein Triple-P-Kurs sein. Es kann auch schon reichen, wenn einige Eltern sich einmal zusammensetzen und sich über die Erziehung ihrer Kinder unterhalten.

INTERVIEW:  
LAURA FEHLMANN

TRIPLE P

## Familie positiv programmiert

Positive Parenting Program ist ein Erziehungsprogramm, das in Australien konzipiert wurde. Es soll bei Kindern das Selbstwertgefühl, die soziale Kompetenz und die Fähigkeit, Gefühle auszudrücken, fördern. Den Eltern wird vermittelt, wie sie Probleme selbstständig lösen können. Triple-P-Angebote gibt es für Eltern mit Kindern bis 12 Jahre sowie für Teenieeltern. Auskunft: Kathrin Buholzer, Bern. Telefon 031 333 57 53. Nächster Kurs in Münsingen: ab Dienstag, 23. Mai, 19.30 Uhr. **lfc**  
• [www.triple.ch](http://www.triple.ch)

WOHNHEIM TANNACKER MOOSSEEDORF

# Strahlende Gesichter hoch zu Ross

**Rekruten haben die Bewohner der Stiftung Tannacker in Moosseedorf zu einer Ausfahrt im Pferdewagen eingeladen.**

Die Sonne mag sich noch nicht so recht zeigen, an diesem Mittwochvormittag, doch es könnte ein warmer Tag werden. Die Männer und Frauen auf dem Vorplatz des Tannackerheims in Moosseedorf haben sich gut auf ihren Ausflug vorbereitet: Die meisten tragen T-Shirts und Sonnenhüte. Ein ganz gewöhnlicher Ausflug? Zwischen den Mützen fallen vereinzelt Schutzhelme auf, einige der Ausflugsteilnehmer sitzen im Rollstuhl, und andere machen mit mono-

tonen Bewegungen oder Geräuschen auf sich aufmerksam. Dieser Tag gehört den Bewohnern des Tannackerheims. Sie sind von der Armee zu einem rund einstündigen Pferdewagenausflug mit Mittagessen eingeladen worden.

## Freude und Dankbarkeit

Die Fahrt beginnt. Die erste Gruppe der Heimbewohner ist mit ihren Betreuern, einem guten Dutzend RS-Soldaten vom Waffenplatz Sand, fünf Berufskutschern, zehn Pferden und fünf Wagen unterwegs. Aus einem der offenen Wagen mit den Rollstuhlfahrern hört man lautes Jubeln. «Das ist Ueli», sagt Betreuerin Esther Lattmann mit einem Lachen. Man höre gut,

dass es ihm gefalle. Sie sitzt mit zwei andern Kollegen in Wagen. Esther Lattmann kennt die Eigenheiten ihrer Schützlinge genau. «Es ist schön zu beobachten, wie einige durch solche Erlebnisse selbstsicherer werden», sagt Lattmann.

## Quirliges Geplauder

Am Ziel angekommen, unterstützen die Soldaten die körperlich oder geistig benachteiligten Frauen und Männer mit Sorgfalt beim Aussteigen und zeigen viel Geduld. Dann erfüllt quirliges Geplauder den Platz: Die Ausflügler sind entspannt und in guter Stimmung und tun dies mit Worten, Lauten und Gebärden kund.

SIMONE WÖLFELI



Mit Ross und Wagen unterwegs. Die Rekruten helfen den Bewohnern der Stiftung Tannacker auf den Planwagen.

KÖNIZ

# Projekte für alte Migros

Für das Areal alte Migros in Köniz wurde eine Bauträgerschaft gesucht, die an diesem zentralen Ort ein Bauprojekt, insbesondere fürs Wohnen im Alter, realisieren will. Nun liegt ein erstes Wettbewerbsergebnis vor. Folgende drei erstrangierten Architekten- und Investorenteam sind eingeladen, das Projekt auf dem Verhandlungsweg zu bereinigen: Projekt «Am Hof», Blunschli Etter Müller Architekten, Baden; Projekt «Stöckli», Burkhalter Sumi Architekten, Zürich; Projekt «Reclining Figure», von Ballmoos Krucker Architekten, Zürich.

Die Projekte werden vom 4. bis zum 22. September im Gemeindehaus Bläuacker öffentlich ausgestellt. **MGT**