

## Warum PEP4Kids?

Eltern wollen das Beste für ihre Kinder und sind doch zunehmend verunsichert. Wir sind davon überzeugt, dass die Familie die Keimzelle der Gesellschaft ist, und jedem von uns ist klar, dass Elternschaft eine enorme Herausforderung ist. Aber wie viel Grenzen, wie viel Freiraum braucht ein Kind? Wie kann die Entwicklungsenergie des Kindes durch Bindungserfahrung und Förderung zur Selbständigkeit angemessen unterstützt und nicht behindert werden? Wie kann ich meine Werte und Überzeugungen den Kindern so vorleben, so dass sie ihre persönlichen Werthaltungen finden? Für viele Fragen gibt es Erziehungsratgeber mit guten Tipps und Hinweisen wie Kinder schlafen können, trocken werden, Rücksicht nehmen, selbstbewusst werden usw. Wer nicht lesen will kann Elternseminare besuchen und dort auch Erfahrungen austauschen. Aber, was nützt das alles, wenn mich morgen mein Sohn wieder zur Weissglut bringt, seinen Willen mit Macht durchsetzt, oder ich trotz intensiver Einrede „konsequent sein zu wollen“ wieder „um des lieben Friedens willen“ nachgebe? Dann wünsche ich mir jemanden, der mir hilft meine Ziele im Erziehungsalltag zu erreichen. Die Inhalte der Erziehungsratgeber kenne ich in- und auswendig. Trotzdem lese ich sie immer wieder gerne – auch zur Vergewisserung. Wiederholung ist ja bekanntlich die Mutter der Weisheit. Elternratgeber gibt es wirklich genug.

Was fehlt, sind gute ElternBegleiter und ElternCoachs die sich zur Aufgabe machen Eltern in ihrer Handlungskompetenz aktiv zu fördern. PEP4Kids begleitet die Eltern über längere Zeit. Die Stärke von PEP4Kids besteht in der aktiven Unterstützung, gelerntes Zuhause auch erfolgreich umzusetzen. Zum einen setzen sich Eltern am Ende jedes Treffens selbst eine kleine Hausaufgabe, die zu Beginn der nächsten Sitzung besprochen wird. Zum anderen schliesst sich den Seminarabenden ein 4 wöchiges Telefoncoaching an. Dies hilft den Eltern ihre Ziele nun auch ohne Seminar im Familienalltag weiter zu verfolgen. Studien belegen, dass auch noch nach dieser Zeit die Kompetenz der Eltern stetig weiter ansteigt.

## Was ist PEP4Kids?

PEP4Kids ist ein Positives Erziehungs-Programm für Eltern mit Kindern zwischen 2-12 Jahren. Das Programm beruht auf Prinzipien und Methoden, die sich in vielen wissenschaftlichen Untersuchungen als wirkungsvoll erwiesen haben (z.B. Triple P, THOP, Elternschule). Ziel von PEP4Kids ist es, Eltern Anregungen zu geben, die ihnen helfen können, eine positive vertrauensvolle Beziehung zu ihren Kindern aufzubauen, positive Werte für das Leben zu vermitteln und es bei seiner Entwicklung zu fördern und zu unterstützen. PEP4Kids gibt Eltern hierzu konkrete Hinweise, zeigt wie elterliches Verhalten die Selbständigkeit von Kindern fördert, Verbindlichkeiten einübt, und wie Eltern mit Problemverhalten umgehen können. Eltern erhalten von PEP-Trainern über 8 Wochen eine aktiv Begleitung in der Umsetzung der Strategien in den Erziehungsalltag. In einem Einführungsvortrag wird PEP4Kids vorgestellt. Interessierte Eltern können dann an vier Gruppensitzungen á 120 Minuten teilnehmen in denen die Strategien von PEP4Kids erarbeitet werden. Nach den Gruppensitzungen erhalten die Eltern für vier Wochen ein TelefonCoaching als individuelle Hilfe zur Umsetzung Ihrer Erziehungsziele. Und nach dieser Zeit werden sie noch zweimal schriftlich kontaktiert.

## PEP4Kids Inhalte

Gerne geben wir Ihnen an dieser Stelle einen Einblick in die Inhalte von PEP4Kids.

### **Bejahe deine Zuständigkeit als Mutter / Vater**

Hier geht es um Ihre Herzenshaltung zur Elternschaft für Ihr Kind. Machen Sie sich als Eltern diese Zuständigkeit immer wieder bewusst. Gerade dann, wenn Kinder Ihre Nerven schwer belasten, kann es schwer sein, diese Entscheidung durchzuhalten. Manchmal wünscht man sich als Eltern nur noch Urlaub von den Elternpflichten. Jeder, der sich selbst dieser Herausforderung der Erziehung von Kindern gestellt hat, versteht solche Konfliktlagen. Umso wichtiger ist es, dass Sie als Eltern gerade in kritischen Situationen immer wieder bewusste Entscheidungen treffen:

- Wir waren und bleiben für unser Kind zuständig und lassen dies unser Kind spüren.
- Wir bleiben für unser Kind ansprechbare und verlässliche Partner, auch wenn es selbst diese Verlässlichkeit erst noch erlernen muss.
- Und wenn wir als Eltern in dieser Entschlossenheit nachlassen, machen wir uns diese Zuständigkeit wieder bewusst.

Diese Grundentscheidung gilt auch für den Fall, dass Ihre Ehe oder Partnerschaft keinen Bestand hat. Entscheiden Sie sich auch dann für den Leitsatz:

Wir bleiben Eltern für unser Kind, auch wenn wir uns als Paar trennen.

### **Fördere positive Beziehungen in der Familie**

Bei Begegnungen zwischen Menschen kommt es auf die Beziehung an, ob wir einander als angenehm erleben oder uns das Miteinander nur schwer fällt. Fördern Sie die positive Beziehung in Ihrer Familie zu Ihren Kindern, zu Ihrem Partner als Eltern-Partner aber auch zu Ihrem Partner als Ehe-Partner. So werden Sie ein starkes Team, das die Herausforderungen einer Familie meistern wird. Positive Beziehungen entstehen durch die alltäglichen Begegnungen (z.B. bei Mahlzeiten bei Tisch, Begrüssungen, Verabschiedungen etc.) und weniger durch seltene dafür lang andauernde Beziehungszeiten (z.B. Besuch im Ferienpark, Kino, Fastfood-Restaurants etc.).

### **Sorge für eine sichere Bewältigung des Alltags**

Wo ist Ihr Kind und was macht Ihr Kind? Bewahren Sie den Überblick! Eltern können ihr Kind nicht immer im Blick behalten. Daher ist es wichtig, dass Eltern für eine sichere Umgebung ihrer Kinder sorgen. Insbesondere kleine Kinder brauchen eine sichere Umgebung zum Spielen. Viele Unfälle im Haus könnten vermieden werden, wenn Eltern einfache Schutzmassnahmen beachten würden. Also machen Sie Ihre Wohnung, Ihren Garten oder Ihr Haus zu einem Ort, an dem Ihr Kind die Möglichkeiten hat, auf Entdeckungsreise zu gehen, ohne ständig von den Eltern zu hören "pass auf", "lass das", "das ist zu gefährlich". Auch Sie als Eltern haben damit wesentlich mehr Ruhe. Ausserdem brauchen Kinder mit zunehmendem Alter klare Absprachen und Regeln, damit Eltern wissen, wo sich das Kind aufhält, und damit Kinder wissen, worauf sie zu achten haben

### **Fördere Verbindlichkeit und sei konsequent**

Ihre Kinder lernen die Verantwortung für ihr eigenes Verhalten zu übernehmen, wenn sie klare Regeln des Umgangs oder des Verhaltens kennen und diese Regeln Konsequenzen haben. Kinder werden sich sicherer fühlen und damit auch weniger

verhaltensauffällig sein, wenn ihre Eltern eindeutig in ihren Anweisungen, Regeln und Konsequenzen sind.

Was bedeutet "konsequent" sein?

- Einerseits sollten Eltern auf angemessenes Verhalten sofort reagieren, insbesondere dann, wenn das Kind sich an eine neue Regel gehalten hat oder ein neues Verhalten erfolgreich ausgeführt hat. Konsequent sein heisst hier: mein Kind "beim guten Tun erwischen" und es dafür loben.
- Andererseits bedeutet konsequentes Verhalten der Eltern, konstant und sofort auf unangemessenes Verhalten zu reagieren. Dies gilt für jeden Fall. Dabei geht es nicht darum, dass ein Kind eine Strafe im Sinne von "abbüssen" erhält, sondern das Kind soll durch sein Fehlverhalten keinen Vorteil haben und mit der Konsequenz soll dem Kind vermittelt werden, was es statt dessen tun soll. Wichtig dabei ist, dass Regeln und Konsequenzen - sofern möglich - zuvor besprochen werden. Achten Sie darauf, dass Sie Konsequenzen nicht androhen, sondern dass Kinder lernen, auf Aufforderungen zu reagieren.

### **Lebe deinen Glauben**

Kinder stellen ernsthafte Lebensfragen. Deshalb: Leben Sie Ihren Glauben in der Familie! Sprechen Sie mit Ihren Kindern über Ihre Wert- und Moralvorstellungen. Lassen Sie Ihre Kinder teilhaben an den Formen ihres praktizierten Glaubens und sprechen Sie

mit Ihren Kindern darüber, warum Sie dies tun. Es gibt keine Eltern, die keinen Glauben, Weltanschauung oder konkrete Wertvorstellungen haben. Erst wenn Sie mit Ihren Kindern konkret hierüber sprechen und selbst einen Standpunkt einnehmen, bieten Sie Ihren Kindern eine Chance, diese Werte und Einstellungen bewusst aufzunehmen oder zu hinterfragen, eigene Wertvorstellungen zu entwickeln oder Wertvorstellungen der Eltern zu akzeptieren. Respektieren Sie, wenn Kinder Ihren Glauben oder Glaubensstil nicht übernehmen. Sie behalten jedoch immer das Recht, für Ihre Überzeugungen zu werben. Zeigen Sie Ihren Kindern im alltäglichen Umgang Ihre Normen und Werte und vertagen Sie dies nicht auf Katastrophen der Weltgeschichte oder auf den Sonntagvormittag.

### **Achte auf dich selbst**

Bei aller Familie, Elternschaft und Partnerschaft dürfen Sie sich selbst nicht übersehen. Zwar fordern uns die Aufgaben in der Familie bis an die Grenzen unserer Leistungsfähigkeit, doch hat die Familie von Ihnen nichts mehr, wenn Sie dauerhaft über Ihre Kräfte leben. Deshalb achten Sie auf Ihre eigenen Bedürfnisse nach Zeit, Erholung, Rückzug, Geselligkeit, Kontakt zu Freunden etc.

### **Bleibe realistisch**

Sich Ziele zu setzen für die Erziehung bzgl. des eigenen elterlichen Verhaltens als auch für die Kinder ist ok. Bedenken Sie jedoch, nicht zu viel von sich selbst als auch von den Kindern zu erwarten. Erwarten Sie von sich selbst stets den nächsten kleinsten Schritt, der für Sie selbst schon ein Erfolg ist. Es ist schöner, in acht Wochen, acht kleine Erfolgsschritte zu machen, als in acht Wochen an einem grossen Erfolgsschritt

zu scheitern. Die perfekten Eltern gibt es nicht. Was Ihre Kinder anbetrifft, so sollten Sie Ihre Erwartungen an realistischen Möglichkeiten Ihres Kindes ausrichten. Dabei sollten Sie den Entwicklungsstand und die Individualität ihrer Kinder berücksichtigen. Manche Veränderungen werden einfach sein, andere wiederum werden nur mit viel Übung und Geduld erreichbar sein. Überfordern Sie Ihr Kind nicht, in dem Sie zu früh zu viel erwarten oder unrealistisch etwa meinen, Ihr Kind sollte perfekt sein, z.B. immer ein aufgeräumtes Zimmer haben, immer fröhlich sein usw.

### **Durchführung von PEP4Kids**

Wenn in einer Gemeinde 3 Paare bereit sind an einem Kurs teilzunehmen wird der Kurs ausgeschrieben und durchgeführt. Wichtig: Der Kurs richtet sich an Paare und an Alleinerziehende mit einer betreuenden Person der Kinder. Es sollten idealerweise immer zwei Personen die ein Kind betreuen dabei sein.

Als PEP4Kids Trainer stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Bei Fragen geben wir Ihnen gerne Auskunft. Wir würden uns freuen PEP4Kids einmal in eurer Gemeinde vorzustellen!

*Thomas Leuenberger*      *Mirjam Leuenberger*