

FamilienTeam

Das Miteinander stärken



Informationen für Fachleute und interessierte Eltern

Dr. Johanna Graf & Prof. Dr. Sabine Walper
unter Mitarbeit von Markus Schaer

FamilienTeam e.V. – Institut zur Stärkung der Erziehungskompetenz
Dr. Johanna Graf, Prof. Dr. Sabine Walper, Markus Schaer & Renate Schwartz-Völkl (Vorstand)

Sehr geehrte Interessentinnen, sehr geehrte Interessenten,

Kinder zu erziehen gehört zu den schönsten und schwierigsten Aufgaben, die man sich aussuchen kann. Viele Eltern sind heute verunsichert, nicht zuletzt, weil Rechte und Bedürfnisse der Kinder für sie wichtiger geworden sind. Trotz Liebe und bester Absichten passiert es schnell, dass das „Miteinander“ verloren geht und sich Eltern und Kinder auf gegnerischen Seiten wiederfinden, statt sich am Zusammensein zu erfreuen.

Um Eltern stark zu machen für die Herausforderungen des Alltags haben wir an der LMU-München das Programm „FamilienTeam“ entwickelt. Es fußt auf dem neuesten Forschungsstand und macht wissenschaftliche Erkenntnisse für den Familienalltag praktikabel. Seit 2003 werden unsere Elternkurse mit großem Erfolg angeboten und von den Eltern mit Freude und Erleichterung angenommen.

Diese Broschüre informiert Sie über unsere präventive Arbeit. Sie finden hier die Inhalte unserer Kurse, und wie sie den Eltern vermittelt werden. Sie erfahren Hintergründe, um unsere Kurse auch theoretisch einordnen zu können, und erhalten Informationen über unsere Kursleiterausbildung. Wenn noch Fragen offen bleiben, können Sie uns gerne kontaktieren.

Ihre Johanna Graf, Sabine Walper und Markus Schaer für

FamilienTeam e.V.

Institut zur Stärkung der Erziehungskompetenz

Inhalt

Hintergrund der Programmkonzeption.....	3
Zielsetzung des Elterstrainings	4
Zielgruppe.....	4
Ablauf und Inhalte der FamilienTeam-Kurse	5
Zeitformate	7
Überblick über die verschiedenen FamilienTeam-Angebote.....	8
Theoretische und empirische Grundlagen	9
FamilienTeam-Arbeitsweise:	10
Training ist das Herzstück von FamilienTeam	10
Schrittweises Vorgehen.....	11
FamilienTeam-Trainerausbildung	12
Verlauf der Ausbildung.....	12
Zertifikat.....	13
Kursgebühren	13
FamilienTeam als wissenschaftliches Forschungsprojekt.....	14
Impressum.....	14
Literatur.....	15

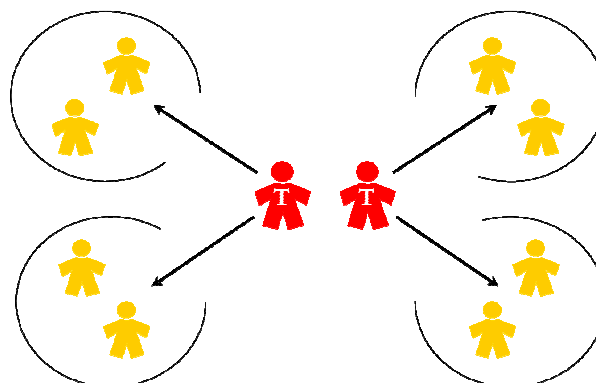
Hintergrund der Programmkonzeption

- 10-20 % aller Kinder und Jugendlichen entwickeln psychische Störungen (z.B. Hyperaktivität, Aggressivität, Angst- oder Essstörungen), die in der Familie entstehen bzw. verfestigt werden.
- Umfragen ergeben: 50 % der Eltern finden ihre Kinder schwierig und fühlen sich in der Erziehung unsicher (v.a. konsequent sein und Grenzen setzen).
- Vielen Eltern fällt es schwer, mit dem eigenen Anliegen bei ihrem Kind durchzudringen. Oft geben sie so lange nach, bis ihnen die Kinder „auf dem Kopf herumtanzen“ oder sie „auf die Palme bringen“ und sie – für die Kinder wie aus heiterem Himmel – explodieren (inkonsequente Erziehung).
- Etwa 8-12% der Kinder werden von ihren Eltern körperlich misshandelt.



FamilienTeam®

ist ein wissenschaftlich begründetes, bindungs- und systemtheoretisch ausgerichtetes Programm zur **Stärkung der Erziehungskompetenz und der Eltern-Kind-Beziehung**. Es wurde an der Universität München (Fakultät für Psychologie und Pädagogik, Dr. Johanna Graf und Prof. Dr. Sabine Walper) in Kooperation mit der Erzdiözese München-Freising auf Grundlage bewährter und neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse und praktischer Erfahrungen entwickelt. Bei der Programmkonzeption wurden die positiven Erfahrungen aus dem Training der Paarkommunikation (EPL und KEK) für Familien nutzbar gemacht. Neueste Befunde zur Emotionsregulation bilden die Basis des Trainings. Eltern, die die Gefühle ihres Kindes wahrnehmen, diese anerkennen (und nicht klein machen oder das Kind dafür bestrafen) und das Kind dabei unterstützen, seine Gefühle auszudrücken sowie die zugrundeliegenden Probleme zu bewältigen, haben Kinder, die nicht nur in der Schule besser abschneiden und über bessere soziale Kompetenzen verfügen, sondern auch seltener krank sind. Die FamilienTeam-Trainingsmethode basiert auf den Erkenntnissen der Hirnforschung zur Frage, wie Menschen lernen, wenn es nicht nur um Wissenserwerb, sondern um Verhaltensänderung geht. In vier parallelen Untergruppen werden insgesamt 8 Elternpersonen intensiv von zwei zertifizierten Trainer/innen begleitet.



Zielsetzung des Elterstrainings

Alle Eltern wünschen sich, ihren Kindern liebevolle, kompetente Eltern zu sein, und merken irgendwann, dass das gar nicht so leicht ist. Ihre Geduld und ihre Fähigkeiten im Umgang mit den Kindern werden mitunter auf eine harte Probe gestellt. Wie Eltern Herausforderungen humorvoll und gelassen bestehen und dabei noch Zeit für sich und die Partnerschaft finden können, damit befassen sich Eltern im FamilienTeam.

Weil sich Trainer/innen und Eltern auf die elterlichen Stärken konzentrieren und die Eltern im Training Erfolgserlebnisse haben, gewinnen Eltern schnell an Sicherheit in ihrem Erziehungsverhalten und können diese Stärke an ihre Kinder weitergeben. So wird eine gesunde sozio-emotionale Entwicklung der Kinder gefördert und präventiv stabilisiert.

Ziele des Trainings:

- Das Miteinander in der Familie stärken
- Eine liebevolle Eltern-Kind-Beziehung fördern
- Eine Erziehung stärken, die von Liebe, Respekt, Verlässlichkeit und Klarheit geprägt ist

FamilienTeam

- bestärkt Eltern in ihren vorhandenen Fähigkeiten
- bietet einen „**Werkzeugkasten**“, um gegenseitiges Verständnis, Respekt und Verbundenheit in der Familie zu bewahren – auch in schwierigen Situationen
- bietet Verhaltensalternativen, um eine gewaltfreie Erziehung zu fördern
- und unterstützt Eltern in einer wohlwollenden, positiven **Haltung**, sich selbst, dem Kind und dem Partner gegenüber.

Kurzfristige Ziele: die Selbstwirksamkeit der Eltern in ihrer Rolle als Erziehende stärken, ihre emotionalen und kommunikativen Kompetenzen fördern. Sich gegenseitig verstehen und miteinander auskommen – ausschlaggebend dafür ist, wie in der Familie mit Gefühlen umgegangen wird: wie *achtsam* sie wahrgenommen werden und wie sie *mitgeteilt* werden. Mit eigenen Gefühlen umgehen können (z.B. sich wieder beruhigen) ist die Voraussetzung dafür, mit anderen und sich selbst zurecht zu kommen. Das gilt nicht nur für die Eltern-Kind-Beziehung, sondern auch für die Partnerschaft der Eltern. Dadurch wird eine Erziehung im Sinne des autoritativen Erziehungsstils (emotionale Wärme/Wertschätzung; klare Regeln und Grenzen; Autonomieförderung) ermöglicht. Das ist gleichzeitig eine effektive Gewaltprophylaxe (körperlich und seelisch), denn den Eltern stehen wirksame Alternativen zur Verfügung.

Langfristig kommt das den sozialen und emotionalen Kompetenzen der Kinder zugute sowie dem Klima in der gesamten Familie. Kinder können ein positives Selbstbild aufbauen, entwickeln sich zu glücklichen, selbstbewussten und verantwortungsvollen Menschen und werden kaum externalisierende Verhaltensstörungen (wie Aggressivität, oppositionelles Verhalten) oder internalisierende Probleme (Depressivität, soziale Ängste, Minderwertigkeitsgefühle) ausbilden.

Zielgruppe

FamilienTeam

- richtet sich an Mütter, Väter, Paare und Alleinerziehende
- mit Kindern im Kindergarten- und Grundschulalter,
- an glückliche Familien, die glücklich bleiben wollen
- an Familien, die ihre Schwierigkeiten selbst in die Hand nehmen möchten.

Sonderformen: FamilienTeam gibt es auch für

- Multiproblemfamilien (Kooperation z.B. mit dem EBZ-München)
- Flüchtlingsfamilien (Kooperation mit Refugio München)
- Erzieher/innen (Kooperation mit dem Bayerischen Staatsministerium für Unterricht und Kultus)

Ablauf und Inhalte der FamilienTeam-Kurse

In acht Einheiten (jeweils drei Stunden) befassen sich die Eltern mit folgenden Fragen:

- Welche Erziehungsziele sind mir wichtig und wie kann ich sie erreichen?
- Wie kann ich für mich selbst sorgen, um meine Elternrolle mit Freude und Kraft einnehmen zu können?
- Wie schaffe und bewahre ich eine innige Beziehung zu meinem Kind?
- Wie stärke ich das Selbstvertrauen meines Kindes?
- Wie fördere ich seine Selbständigkeit?
- Was kann ich tun, wenn mir mein Kind „auf dem Kopf herumtanzt“?
- Wie setze ich Grenzen liebevoll und bestimmt?
- Was kann ich tun, damit brenzlige Situationen erst gar nicht entstehen?
- Wie lösen wir Konflikte als Team – mit Gewinn für alle?
- Wie schaffen wir „Dauerbrenner“ gemeinsam aus der Welt?
- Wie können wir uns als Elternpaar (auch als ehemalige Partner) gegenseitig bei der Erziehung unterstützen?

FamilienTeam stärkt eine **positive Grundhaltung** (Achtung, Respekt, Vertrauen, Wohlwollen: sich selbst, dem Partner und dem Kind gegenüber) und vermittelt das erforderliche **Handwerkszeug** mit den notwendigen **Kommunikationsfertigkeiten**. Die Eltern lernen:

- so auf ihr Kind einzugehen, dass es sich wirklich verstanden fühlt,
- die eigenen Bedürfnisse so mitzuteilen, dass es wirklich (zu)hört,
- dem Kind zu helfen, eigene Lösungen zu finden, wenn es wütend, traurig oder ängstlich ist,
- Konflikte als Team anzugehen – mit Gewinn für alle.

Die Eltern eignen sich Fertigkeiten an, die ihnen nutzen, aktuelle und künftige Schwierigkeiten selbst zu lösen (Hilfe zur Selbsthilfe).

Die Sitzungsabfolge entspricht der „Reihenfolge“, in der Eltern ihre Kinder beeinflussen können (siehe Abbildung).



Warum stecken Eltern und Kinder häufig in einem Teufelskreis aus Schimpfen und Quengeln, Vorwurf und Gegenvorwurf, Predigen und leeren Versprechungen fest? – Wenn die Beziehung nicht stimmt, hilft es nichts, an den Brennpunkten anzusetzen, auch wenn das am vordringlichsten erscheint. Damit Eltern Einfluss auf ihre Kinder haben, muss die Basis stimmen: Vorbild sein, die Beziehung pflegen, Problemen vorbeugen. Dann erst, wenn die Beziehung „im grünen Bereich“ und das „emotionale Bankkonto“ gefüllt ist, gelingt es, auch herausfordernde Situationen zu meistern und die Spitze der Pyramide zu erklimmen.

Einheit 1: Familienkompass und Pausenknopf. Die Eltern lernen, v.a. in hitzigen Momenten „auf den Pausenknopf zu drücken“ (wie beim Videorekorder), innezuhalten und sich zu fragen: „Was möchte ich erreichen? Was soll mein Kind langfristig lernen?“ Um rasch eine klare Antwort zu finden, ist es hilfreich, sich einen ganz persönlichen „Kompass“ zu erarbeiten, der darüber Auskunft gibt, welche Erziehungs- und Beziehungsziele langfristig wirklich wichtig sind.



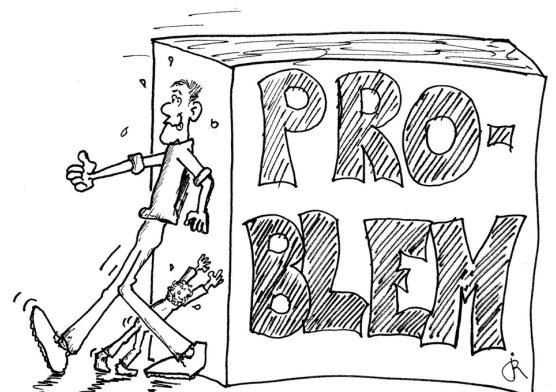
Einheit 2: Das Beziehungskonto. „Beziehungen sind wie ein emotionales Bankkonto. Man kann Einzahlungen oder Abhebungen machen“. Ungeteilte Aufmerksamkeit („Zweierzeit“) und ein aufrichtiges, konkretes Lob für die einzelnen Schritte, die das Kind unternommen hat – das sind Einzahlungen, die für die schwierigen Momente ein wichtiges Polster schaffen.

Einheit 3: Emotions-Coaching. Statt zu trösten, bohrende Fragen zu stellen oder gleich mit Ratschlägen und Lösungen aufzuwarten, üben die Eltern, einfühlsam auf die Gefühle ihres Kindes einzugehen, Anteil zu nehmen, dem Kind Zeit zu lassen und helfen ihm, Worte für seine Gefühle zu finden. Wenn es sich verstanden fühlt und wieder einen klaren Kopf hat, unterstützen sie es dabei, sein Problem selbst zu lösen.

Einheit 4: Die Kraft der positiven Bilder. Statt anzutreiben und zu verbieten, stehen die Eltern rechtzeitig für eigene Bedürfnisse ein und gewinnen die Kooperation ihres Kindes: Sie sagen ihm genau, wie es sich richtig verhalten kann. Positiv formuliert, so dass es ein klares Bild vor Augen hat von dem, was die Eltern erwarten und was es als nächstes tun soll. Die Eltern machen die Erfahrung, dass Kinder gerne mithelfen, wenn Erwartungen konkret und klar formuliert werden und die Beziehung im Lot ist.

Einheit 5: Grenzen setzen in Liebe wird dadurch möglich, dass die Eltern dem Kind Wahlmöglichkeiten anbieten, die den Bedürfnissen von Eltern und Kind gleichermaßen gerecht werden. Die Eltern üben, „zwei Erlaubnisse“ auszusprechen, zwischen denen das Kind sich entscheiden kann. Falls das nicht ausreicht, *handeln* die Eltern konsequent (statt zu reden), erklären dem Kind freundlich die Logik ihrer Handlung und räumen ihm eine zweite Chance ein.

Einheit 6: Akute Konflikte: „Erst verstehen, dann verstanden werden“. Das Schwierigste beim Umgang mit Konflikten ist es, in der inneren Haltung bewusst umzuschwenken. Kampf oder Teamgeist. Statt automatisch „Du gegen mich“ zu denken, sagen sich die Eltern: „Wir beide gegen das Problem“. Wenn Kinder außer sich sind vor Wut, hilft nur eines weiter: die Wut erst einmal zu



akzeptieren und dem Kind zu verstehen geben, dass es ein Recht hat, sich zu fühlen, wie es sich fühlt. Fast wie Zauberei wirkt Wunscherfüllung in der Phantasie: „Es wäre so schön gewesen, wenn ...“. Gemeinsam Bilder heraufbeschwören von dem, was in der Realität leider nicht möglich ist. Das verbindet und bricht das Eis. Dann gilt es, gemeinsam eine Lösung zu finden, die für beide passt. Hat sich ein Kind in der Hitze des Moments daneben benommen, bringen die Eltern ihm bei, angemessene Ausdrucksformen für seine Gefühle zu finden. Alle Gefühle sind erlaubt, aber nicht jedes Verhalten.

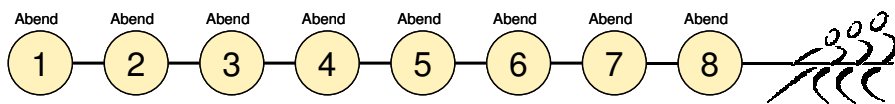
Einheit 7: Leidige Dauerbrenner spielerisch lösen. Wie immer besteht der erste Schritt darin, das Problem des Kindes wirklich zu verstehen und ihm Raum zu geben, seine Sichtweise der Dinge zu schildern (deine Welt). Für die Eltern liegt die größte Herausforderung darin, den eigenen Teil (meine Welt) knapp und kurz zu halten. Unsere Welt: Alle Lösungsideen werden bestätigt (nicht diskutiert oder gewertet) und aufgeschrieben. Und abwechselnd darf dann jeder eine Idee wieder streichen, das Kind hat den Vortritt.

Einheit 8: Ein Elternteam bilden. Egal, wie es um die Partnerschaft bestellt ist: Eltern bleibt man immer. Es gilt, sich gegenseitig in der Erziehung der Kinder zu unterstützen, als „Elternteam“ zusammenzuarbeiten. Die Eltern üben, dem Partner / der Partnerin konkret zu sagen, wo das funktioniert hat. Das hilft, damit es auch in Zukunft so läuft. Der andere fühlt sich in seiner Elternrolle gewürdigt und wertgeschätzt. Alleinerziehende, die keinen Kontakt mehr zum zweiten Elternteil haben, können die Zusammenarbeit mit anderen ihnen nahe stehende Menschen stärken, die in der Erziehung ihrer Kinder eine Rolle spielen (Großeltern, Paten, Freunde).

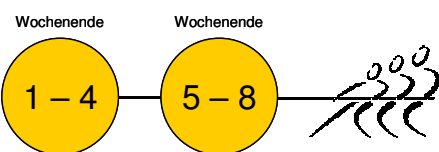
Die Schatzkiste immer wieder auffüllen: Transfer in den Alltag. Zum Abschluss der letzten Einheit überlegen die Eltern, was sie beibehalten und dauerhaft in ihren Familienalltag „hinüberretten“ wollen. Jede Familie hat hierzu ganz eigene, kreative Ideen (z.B. als Erinnerungshilfe pro Woche ein bestimmtes Motto oder einen FamilienTeam-„Mini-Kompass“ an den Kühlschrank heften). Die Kursleiter/innen regen die Fortsetzung des Kurses als „Elternstammtisch“ an.

Zeitformate

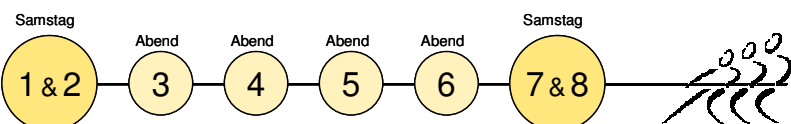
Wochenkurse, auch in 14tägigem Abstand, auch vormittags



Block-Kurse (z.B. zweimal Freitag Abend und Samstag, im vierwöchigem Abstand)



Kombi-Kurse (z.B. ein Samstag, vier Abende, ein Samstag)



Überblick über die verschiedenen FamilienTeam-Angebote

FamilienTeam: Der Standardkurs umfasst alle 8 Einheiten (z.B. 8 Abende). Er ist geeignet als universelle Prävention für Eltern aus allen Bildungsschichten und allen Familienformen. Er bietet die Gelegenheit, sich intensiv mit dem eigenen Erziehungsverhalten auseinanderzusetzen und neues Verhalten auszuprobieren.



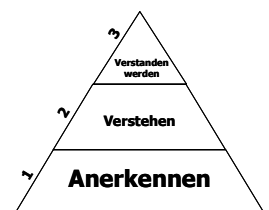
FamilienTeam-Grundkurs: Dieses Kursformat umfasst die ersten vier Einheiten des Standardkurses: die „Basiskompetenzen“ für eine gelingende Eltern-Kind-Interaktion. Manche Eltern entscheiden sich aus finanziellen oder terminlichen Gründen erst einmal für einen kürzeren Kurs. Diese niederschweligen FamilienTeam-Grundkurse sind für viele Eltern ein Einstieg in die Auseinandersetzung mit dem eigenen Erziehungsverhalten, häufig tritt dann (von Erfolgserlebnissen beflügelt) der Wunsch auf, noch mehr zu üben und zu lernen. Dann kann ein Aufbaukurs angeboten werden.



FamilienTeam-Aufbaukurs: Der Aufbaukurs schließt sich mit vier weiteren Einheiten an den Grundkurs an, und kann nicht isoliert angeboten werden. Eltern, die die Basiskompetenzen bereits erworben haben, können sich hier noch mit den Themen Grenzensetzen, Eltern-Kind-Konflikte, Dauerbrenner sowie der gegenseitigen Unterstützung im Elternteam auseinandersetzen. Eltern, die sich nach einem Basiskurs für einen Aufbaukurs entscheiden, haben am Ende alle Inhalte von FamilienTeam kennen gelernt (analog Standardkurs).



FamilienTeam-Kompakt: Diese Kursform umfasst nur drei Einheiten, sie wurde als sehr niederschwelliges Angebot speziell für „bildungsferne“ Eltern oder Eltern mit wenig ökonomischen Ressourcen entwickelt. Als eigenständiges Angebot integriert es die wichtigsten Elemente aus dem gesamten FamilienTeam (einschließlich Inhalten aus dem Aufbaukurs) kompakt verteilt auf nur drei Kursabende. In Bayern wird FamilienTeam-Kompakt vor allem im heilpädagogischen und sonderpädagogischen Arbeitsfeld eingesetzt (von den mobilen sonderpädagogischen Hilfen, msH). Inhaltlich umfasst FamilienTeam-Kompakt die drei Schwerpunkte Anerkennen (z.B. beschreibendes Lob), Verstehen (z.B. Emotionscoaching) sowie Verstanden werden (z.B. Grenzen setzen).



FamilienTeam-Profi: (ab 2008) Dieses acht Einheiten umfassende Training richtet sich nicht an Eltern, sondern an pädagogisches Fachpersonal (z.B. Erzieher/innen). Diese können bei einem Kursbesuch ihr eigenes Tun und Handeln im beruflichen Kontext um wichtige Kompetenzen erweitern. Die Inhalte und Ziele lehnen sich an den FamilienTeam-Elternkurs an (Beziehungsstärkendes Verhalten, Bindungsorientierung, emotional kompetentes Verhalten etc.). FamilienTeam-Profi richtet jedoch ein zusätzliches Augenmerk auf Gruppensituationen und Konflikte zwischen mehreren Kindern. Außerdem wird eine ressourcenorientierte Teamarbeit und gegenseitige Unterstützung im Team thematisiert. FamilienTeam-Profi-Trainer können Kurse für ein gesamtes Team anbieten (z.B. als Inhouse-Seminar), oder für Gruppen, die sich aus einzelnen pädagogischen Fachkräften zusammensetzen.



Theoretische und empirische Grundlagen

Befunde zur Emotionsregulation. Eltern stärken die *emotionalen Kompetenzen* ihrer Kinder, wenn sie

- die Gefühle ihres Kindes wahrnehmen (selbst wenn diese noch nicht intensiv sind)
- seine Gefühle akzeptieren und ernst nehmen (nicht klein machen, abwerten oder ignorieren)
- verstehen wollen, was in ihrem Kind vorgeht
- dem Kind Zeit lassen
- ihm helfen, seine Gefühle auszudrücken
- und es bei der Lösung des zugrundeliegenden Problems unterstützen (Hilfe zur Selbsthilfe), ohne es mit wohlmeinenden Ratschlägen zu bevormunden.

Bindungstheorie. *Emotional verfügbare* Eltern sind ihren Kindern ein „sicherer Hafen“, um die Welt zu erkunden. Sie zeigen im Kontakt mit dem Kind Freude und Begeisterung, Blick- und Körperkontakt sowie Respekt für seine Autonomie/Selbständigkeit und schenken ungeteilte Aufmerksamkeit.

Neurowissenschaften. Erfahrungen mit den Eltern werden als „innere Bilder“ im Gehirn verankert und beeinflussen, wie sich die Gehirnstruktur entwickelt, die wiederum die gesamte Entwicklung des Kindes steuert. Aus den Mustern neuronalen Feuerns bei wiederholten Interaktionen bildet sich eine Art „Brille“, durch die Gegenwart und Zukunft wahrgenommen und interpretiert werden.

Familiensystemtheorie. Die Eltern-Kind-Beziehung lebt auch von der Zusammenarbeit beider Partner als Elternteam („Elternallianz“). In gesunden Familien gibt es *klare Hierarchiegrenzen* (Machtunterschiede) zwischen Eltern und Kindern. Eltern tragen Verantwortung für ihre Kinder, nicht umgekehrt.

Erziehungstilforschung. Eltern sollen ihren Kindern Wurzeln und Flügel geben. „*Autoritative*“ Eltern handeln nach der Maxime „Freiheit in Grenzen“ (3 Eckpfeiler: Zuwendung/Wertschätzung, Autonomieförderung, klare Regeln und Grenzen).

Kommunikationsforschung. Damit Paare langfristig zufrieden bleiben, sind Kommunikationsfertigkeiten ausschlaggebend, wie sie im EPL (Ein Partnerschaftliches Lernprogramm) vermittelt werden. FamilienTeam überträgt die erfolgreiche Trainingsmethode auf die Eltern-Kind-Beziehung und die ganze Familie. Darüber hinaus zeigt sich: Fertigkeiten alleine sind nicht ausreichend, denn auch unglückliche Paare beherrschen sie bisweilen (in der Interaktion mit Fremden!). Um „auf Kurs“ zu bleiben, braucht man klare, beziehungsförderliche Zielvorstellungen und Grundhaltungen. Diese Ziele muss man sich immer wieder bewusst machen.

FamilienTeam-Arbeitsweise:

Training ist das Herzstück von FamilienTeam

FamilienTeam setzt bei den Ressourcen der Familie und deren konkreten Alltagssituationen an. Die FamilienTeam-Methodik baut auf den einschlägigen Befunden zur Effektivität von Schulungsmaßnahmen aus der Lehr-/Lern- und Trainingsforschung auf, die auf folgende Faktoren abheben: Lernen am Modell (z.B. Einsatz von Video); aktives Einüben an Beispielen aus dem eigenen Alltag; promptes, akkurates, glaubwürdiges und konstruktives Feedback während und nach der Übung; schrittweises Lernen (gestufter Schwierigkeitsgrad / „Baukastenprinzip“); individualisiertes Vorgehen (Berücksichtigung der Unterschiede in Fähigkeiten und Vorwissen). Die Hirnforschung bestätigt: Das Fehlen emotionaler Aktivierung geht mit einem geringen Grad an Kodierung, Speicherung und späterem Abruf von Erinnerungen einher.



Lernen erfolgt über *emotionales Erleben und aktives Tun*. FamilienTeam bietet den Eltern die Gelegenheit zum *aktiven Ausprobieren und Einüben*. Die Eltern brauchen ein klares Bild davon, wie die Situation gut laufen könnte (über Beispiele aus dem FamilienTeam-Video) und gehen mit Unterstützung eines Trainers / einer Trainerin eben diese Situation aktiv an. Sie erleben, dass es wirklich funktioniert und gar nicht so schwer ist. Das stärkt die elterliche Selbstwirksamkeit, das Gefühl „ich kann das“.

Damit alle aktiv sein können, sich trauen und dabei Spaß haben, können maximal *acht Personen* (4 Paare) teilnehmen, die von einem *Trainerteam* (einer Kursleiterin *und* einem Kursleiter) intensiv betreut werden. Das *Training* findet wie beim EPL in *vier getrennten Untergruppen* statt. Viele Eltern schätzen es außerordentlich, persönliche Schwierigkeiten nicht vor der ganzen Gruppe ausbreiten zu müssen. Abwechselnd schlüpfen sie in die Rolle des Kindes und üben in der Elternrolle systematisch insgesamt fünf Hörer- und Sprecherregeln ein, die es erleichtern, immer wieder „auf Kurs“ zu kommen. Die Hälfte der Zeit ist ein Trainer bzw. eine Trainerin dabei. In der anderen Hälfte der Zeit kann man „ungestört“ ausprobieren. Positive Reaktionen des „Kindes“ bestärken die Eltern, beispielsweise wenn die gefürchtete Szene an der Supermarktkasse in überraschend kurzer Zeit eine positive Wendung nimmt.

Die größten „Aha“-Erlebnisse haben die Eltern in der *Rolle des Kindes*. Sie können „am eigenen Leib“ erfahren, wie bestimmte Verhaltensweisen ankommen: wann Kinder abschalten, was „Reizworte“ sind, die das Kind verschließen, was – vielleicht wider Erwarten – auf Verständnis stößt, was das Kind wachsen lässt und was die Nähe und Innigkeit fördert. Und sie können bestimmte Erwartungen und Überzeugungen überprüfen (z.B.: „Mein Kind wird bestimmt beleidigt sein, wenn ich ...“; „wenn ich so freundlich bin, macht er das nie!“). Das ist vielleicht das Überraschendste für die Eltern: Auch wenn man es vorher noch so sehr versucht – richtig einfühlen ins Kind kann man sich erst, wenn man tatsächlich in seine Rolle geschlüpft ist.



Anregungen für Zuhause und der *Austausch mit dem „Tandem-Partner“* zwischen den Einheiten helfen, „am Ball“ zu bleiben und das Gelernte Zuhause auch wirklich umzusetzen. Alles kann im ausführlichen *Buch zum Kurs* nachgelesen werden.

Schrittweises Vorgehen



Die Gesprächswerkzeuge werden *schrittweise* eingeführt. Zunächst nur wenige an einfachen Situationen (z.B. das Kind loben), dann immer mehr an zunehmend schwierigeren Situationen (z.B. beim Grenzen setzen). Am Schluss sind die Eltern mit einem kompletten Werkzeugkasten ausgerüstet, der es ihnen ermöglicht, Konflikte mit Gewinn für alle zu lösen. Dieser systematische Aufbau nach dem Baukastenprinzip gewährleistet *Erfolgsenerlebnisse* von Anfang an, denn der nächste Schritt ist immer „einfach“. An unterschiedlichen Ausgangssituationen aus dem *eigenen Familienalltag* werden die immer gleichen Regeln mit Leben gefüllt und gehen auf diese Weise in Fleisch und Blut über.

FamilienTeam-Trainerausbildung

Damit Lernen leicht ist und Spaß macht, und damit die Eltern bei jeder Übung die Erfahrung machen „Es funktioniert! Ich kann das!“ wird von den FamilienTeam-Trainer/innen viel verlangt. Das Wichtigste ist der *wohlwollende, positive Blick* auf die Eltern und ihre Stärken. Die Trainer/innen bieten einen Sicherheitsteppich aus Anerkennung, Bestätigung und Ermutigung, so dass sich die Eltern angenommen fühlen. Deshalb greifen sie Hilfestellungen gerne auf, wenn Gesprächswerkzeuge vorgeschlagen werden, die in diesem Moment nützlich sein könnten, oder Satzanfänge souffliert werden. Die Trainer/innen unterstützen so wenig wie möglich, aber so viel wie nötig, damit die Eltern Erfolge für sich selbst verbuchen können (und nicht etwa dem Trainer zuschreiben). Dazu braucht es eine rasche Auffassungsgabe (was läuft gerade?), eine klare „Vision“ (wie kann es weitergehen?), sprachliche Gewandtheit (wie bringe ich das rüber?) und eine Riesenportion Einfühlungsvermögen (in Kinder und Eltern gleichermaßen). *Wie* die Trainer eingreifen, wird *maßgeschneidert* auf das, was *diese* Mutter / *dieser* Vater in *dieser* Situation gerade braucht. Für die „Kinder“ sind die Trainer wahre „Schutzengel“.

Die sichere und gekonnte Anwendung der Interventionen erfordert

- eine pädagogisch-psychologische Grundausbildung
- praktische Erfahrung in der Leitung von Gruppen
- ggf. Erfahrung als EPL-/KEK-Trainer/in (das verkürzt die Ausbildung)
- eine intensive, erfolgreich abgeschlossene Ausbildung zur/zum FamilienTeam-Elterntainer/in, die mit einem Zertifikat bescheinigt wird
- jährliche Teilnahme an den ganztägigen FamilienTeam-Supervisionen.

Nur zertifizierte Trainer/innen dürfen FamilienTeam, das patentrechtlich geschützt ist, anbieten. Als Vorbereitung auf die Ausbildung wird die Teilnahme an einem Elternkurs empfohlen. Die Ausbildung selbst umfasst sieben Ausbildungsblöcke à 2 Tage und ist ebenso trainingsintensiv wie der Elternkurs. Zwischen den Wochenenden sind zahlreiche vor- und nachbereitende Arbeiten zu erledigen sowie regelmäßige Übungstreffen in Kleingruppen notwendig. Acht Ausbildungskandidaten werden intensiv von zwei Ausbilder/innen betreut, dem Training der Trainingssituation kommt der größte Anteil zu (zwei parallele Untergruppen). Nur wem es gelingt, sich in der Kürze der Zeit die erforderlichen Fertigkeiten anzueignen und das zusätzlich auf einem Video nachweist, erhält zum Abschluss das Zertifikat. Voraussetzung für dessen jährliche Verlängerung ist die regelmäßige Durchführung der Kurse sowie die Teilnahme an den Supervisionen (mindestens ein ganzer Tag pro Jahr). Dieses „strenge“ Vorgehen sichert die hohe Qualität der Kurse.

Verlauf der Ausbildung

1. Die Elternperspektive. Die Teilnehmer lernen das Programm aus der Kind- und Elternperspektive kennen. Dies ist die Basis, um selbst kompetent und einfühlsam intervenieren zu können (4 Tage)

2. Eltern trainieren, den Kurs leiten. Die Teilnehmer eignen sich zentrale Fertigkeiten zur Begleitung und Unterstützung der Eltern-Kind-Interaktion an (6 Tage).

3. Schwierigkeiten meistern. Die Teilnehmer übernehmen die Präsentation einzelner Ausschnitte aus dem Programm, das Anleiten des Erfahrungsaustausches in der Großgruppe und erweitern ihre Kompetenzen, um herausfordernde Situationen in der Eltern-Kind-Interaktion sowie

in der Großgruppe zu meistern (4 Tage). Für EPL/KEK-Trainer/innen entfällt dieser letzte Ausbildungsblock.

Die einzelnen Ausbildungsabschnitte bauen systematisch aufeinander auf. Die Teilnahme an allen Ausbildungsterminen ist verbindlich.

Zertifikat

Den Abschluss der Ausbildung bildet die Zertifizierung als FamilienTeam-Trainer/in. Sie ist gebunden an die Erstellung einer Videodemonstration als Trainer/in in einer Rollenspielsequenz sowie im Umgang mit kritischen Anmerkungen im Erfahrungsaustausch.

Das Zertifikat gilt zunächst für ein Jahr; die Verlängerung erfolgt jährlich durch die Teilnahme an einem Supervisionstag pro Jahr.

Kursgebühren

Die Kosten für eine Ausbildung belaufen sich auf ca. 2.250 €. (Übernachtung und Verpflegung exclusive, Änderungen vorbehalten). Je nach Zuschüssen für die Ausbildung können sich diese Kosten jedoch reduzieren. Bitte beachten Sie jeweils die aktuelle Ausbildungsausschreibung.

Die Ausbildungskosten enthalten:

- 14 Tage Ausbildungsseminar (112 Seminarstunden)
- Alle Lizenzierungsgebühren
- Alle Materialien für die Ausbildung
- Alle Kursleitermaterialien (Starterset, bei erfolgreicher Zertifizierung):
 - Kursleiterhandbuch (Manual)
 - Elternmappe als Kopiervorlage
 - FamilienTeam-Videos auf DVD
 - 9 FamilienTeam-Plakate (DIN-A3 in Farbe, laminiert)
 - 10 Mottokarten auf farbigem Karton
 - 10 Minikompassse auf farbigem Karton
 - 32 Rollenspielanweisungen auf farbigem Karton (Din-A5)
- die Aufnahme in die FamilienTeam-Anbieterliste als lizenziertes FamilienTeam-Trainer (bei erfolgreicher Zertifizierung)
- das Recht, die Marke FamilienTeam zur Durchführung der FamilienTeam-Elterntrainings zu verwenden (bei erfolgreicher Zertifizierung und regelmäßiger Supervision).

Unsere Ausbildungskurse sind so konzipiert, dass die Trainer sich ohne weitere Seminartage gegen eine zusätzliche Lizenzgebühr von 100 € für die FamilienTeam-Kompakt Kursleitung qualifizieren können. Auch diese Gebühr beinhaltet wiederum alle für die Kursleitung notwendigen Materialien.



Lektüre zur Vorbereitung auf den ersten Block

Graf, J. (2005). *FamilienTeam – Das Miteinander stärken. Das Geheimnis glücklichen Zusammenlebens*. Freiburg: Herder.

FamilienTeam als wissenschaftliches Forschungsprojekt

FamilienTeam ist als großes Forschungsprojekt an der Universität München entstanden. Alle Kurse werden wissenschaftlich begleitet. Bei Kursen in München und Umgebung schließt das zweistündige Hausbesuche mit Video-Aufzeichnungen der Partnerschafts- und Eltern-Kind-Interaktion ein – vor dem Kurs, nach dem Kurs und ein Jahr später. Die Kursteilnehmer werden verglichen mit Eltern, die (a) das Elternbuch im Selbststudium durcharbeiten bzw. (b) sich gar nicht mit erziehungsrelevanten Themen auseinandersetzen.

Zum Abschluss des Kurses erhalten alle Eltern einen umfangreichen Fragebogen zur Kursbeurteilung. „Das Beste“ im Kurs sind für die befragten Eltern die Trainingseinheiten bzw. praktischen Übungen. *Alle Eltern sind sehr zufrieden* mit dem FamilienTeam und meinen, die Hilfe, die sie sich davon versprochen haben, erhalten zu haben. Ihr *Selbstvertrauen* als Eltern ist gewachsen – gerade für *schwierige Situationen* mit dem Kind fühlen sich die Eltern nun besser gerüstet. Nicht nur die *Beziehung zum Kind*, sondern auch die *Partnerschaft* und die *ganze Familie* werden gestärkt. Bereits im Verlauf des Kurses sehen die Eltern *positive Veränderungen bei ihrem Kind*. Ein typischer Kinderkommentar: „Mama, du hast die Schimpfsprache verlernt!“

Warum „funktioniert“ FamilienTeam? Was sind die wesentlichen Wirkfaktoren?

- *Lernen am Erfolg* („Baukastenprinzip“ und positive Trainerinterventionen)
- *Lernen am Modell* (Videoszenen und Vorbild der Kursleitung)
- *Ressourcenorientierung* (Der Blick richtet sich stets auf das, was gelingt)
- *Autonieförderung* (Gesprächswerkzeuge, um vorhandene Probleme selbst zu lösen und zukünftigen Schwierigkeiten vorzubeugen).

Impressum

Kontakt und weitere Informationen:

Dr. Johanna Graf, Dipl.-Psych.
Psychologische Psychotherapeutin
familienteam@web.de
www.familienteam.org

Organisation FamilienTeam:

Alexandra Schreiner-Hirsch
Böhmerwaldstrasse 53
85560 Ebersberg
Tel./Fax: 08092 - 256658
Telefonische Sprechzeit: Dienstags 9-12 Uhr
familienreferentin@web.de

Literatur

- Gottman, J. M., & DeClaire, J. (1997). *Kinder brauchen emotionale Intelligenz. Ein Praxisbuch für Eltern*. München: Heyne.
- Graf, J. (2005). *FamilienTeam - das Miteinander stärken. Das Geheimnis glücklichen Zusammenlebens*. Freiburg: Herder.
- Graf, J. (17.09.2004). Unsere Familie - ein starkes Team. In W. E. Fthenakis & M. R. Textor (Hrsg.), *Online-Familienhandbuch*.
http://www.familienhandbuch.de/cmain/f_fachbeitrag/a_familienforschung/s_1312.html
- Graf, J. (27.10.2004). Wie werden wir eine glückliche Familie? - "FamilienTeam"-Elterntraining: Mehr Freud' und weniger Leid in der Familie. In W. E. Fthenakis & M. R. Textor (Hrsg.), *Online-Familienhandbuch*.
http://www.familienhandbuch.de/cmain/f_fachbeitrag/a_familienbildung/s_1519.html.
- Graf, J. (2004). Hilfen zum Leben mit Kindern. Zum Beispiel FamilienTeam. *Lernort Gemeinde, 22*, 37-45.
- Petermann, F., & Wiedebusch, S. (2003). *Emotionale Kompetenz bei Kindern*. Göttingen: Hogrefe.
- Siegel, D. J., & Hartzell, M. (2004). *Gemeinsam leben, gemeinsam wachsen. Wie wir uns selbst besser verstehen und unsere Kinder einfühlsam ins Leben begleiten können*. Freiamt: Arbor.