

## **STEP Das Elternbuch, Leben mit Teenagern** **Vorwort der Herausgeberinnen**

Alle Eltern wollen das Beste für ihre Kinder – natürlich auch für ihre Teenager.

Alle Eltern möchten gesunde, selbstbewusste, einfühlsame, kooperative, glückliche, konflikt- und beziehungsfähige Kinder erziehen, die als Erwachsene im Einklang mit sich selbst sind und mit beiden Beinen im Leben stehen.

Während unsere Kinder – insbesondere unsere Teenager - heranwachsen stellen wir fest, dass wir zwar noch immer unser **Erziehungsziel** haben, wir jedoch im hektischen, oft stressigen Alltag zuweilen nicht wissen, wie wir `das Beste´ erreichen – wir wissen nicht, wie wir tagtäglich am Ball bleiben können. Wie schaffen wir es, unser Erziehungsziel im Laufe der Zeit nicht aus den Augen zu verlieren?

Die `Teenagerjahre´ verlangen von uns Eltern scheinbare Widersprüche zu vereinigen: wir müssen mit **Flexibilität** auf die vielen Veränderungen reagieren, wir müssen loslassen, immer mehr Freiräume gewähren, damit der Jugendliche aus seinen Entscheidungen lernen und Verantwortungsbewusstsein zeigen kann. Gleichzeitig ist es wichtig noch immer **Vorbild** zu sein, **Orientierung** zu geben und klar nachvollziehbare Grenzen zu setzen. Wir bleiben auf dem Weg zu unserem Ziel, indem wir mit unserem Teenager im Gespräch bleiben. Auch dadurch zeigen wir ihm unseren Respekt, unsere Anerkennung und unsere Liebe.

**STEP Das Elternbuch, Leben mit Teenagern** hilft uns Eltern, den erzieherischen Herausforderungen während der Teenagerjahre gerecht zu werden und nachhaltig eine bessere Beziehung zu unserem Teenager aufzubauen – sowohl bei normalen Alltagsschwierigkeiten als auch bei größeren Erziehungsproblemen. Die Bandbreite der Herausforderungen, denen wir uns als Eltern gegenübersehen reicht von verbalen Entgleisungen, Überempfindlichkeit, Launenhaftigkeit und Respektlosigkeit unseres Teenagers bis hin zu aggressivem Verhalten zu Hause und in der Schule und zu Drogenmissbrauch.

**STEP gibt uns Eltern Hilfe zur Selbsthilfe**, damit wir durch das Auf und Ab, den der Abnabelungs- und Reifungsprozess der Jugendlichen mit sich bringt und trotz aller Anfechtungen im Alltag, am Ball bleiben. Mit STEP können wir lernen Entwicklungen und Erfahrungen als fruchtbaren Lernprozess für beide – Eltern und Teenager - wahrzunehmen. Die Haltung, die dem vorliegenden Elternbuch zugrunde liegt ist lebensbejahend und wertschätzend und hilft uns Eltern auch in Krisenzeiten das Verhalten unseres Teenagers getrennt von seiner Person zu sehen - „die Tat vom Täter zu trennen“.

- STEP vermittelt uns Eltern wichtige **Informationen** über diese Entwicklungsphase als einer Zeit der Veränderung u.a. über den Einfluss von Technologie und Medien, Druck von Gleichaltrigen, Drogenkonsum und Sex.
- STEP hilft uns Eltern über unsere Rolle als Erziehende in dieser Phase **nachzudenken (Selbstreflexion)** : wo gilt es loszulassen und wo gilt es richtungsweisend einzugreifen und Orientierung zu geben? Mit STEP erkennen wir, wo wir ganz individuell - entsprechend unserer eigenen Wertvorstellungen und Überzeugungen und unter Einbeziehung der Individualität unseres Teenagers - Freiräume gewähren und Grenzen setzen möchten. Auf diese Weise kann der Jugendliche sich des Zusammenhangs zwischen Rechten und Pflichten bzw. Freiräumen und Grenzen bewusst werden und aus den Konsequenzen seiner Entscheidungen und seines Verhaltens lernen.

- Mit STEP lernen wir Eltern auf systematische Weise hilfreiche **Fertigkeiten** für den täglichen Umgang mit Heranwachsenden. Wir geben unserem Teenager dadurch die Chance, ermutigt und gesund, voller Selbstvertrauen, kooperativ und konfliktfähig, kurz: sozial kompetent heranzuwachsen und so ein verantwortungsvoller Erwachsener zu werden.
- Indem wir Eltern mit STEP unsere **Haltung** überdenken und möglicherweise ändern und Geduld, Ausdauer und Beharrlichkeit im Umgang und in der Beziehung mit unserem Teenager üben, können wir beispielhaft und nachhaltig die Voraussetzung schaffen für tragfähige, freudvolle Beziehungen im Leben unseres Teenagers.

Mit STEP können wir als Eltern lernen, unser Erziehungsziel auch während der auf- und anregenden Teenagerjahre im Auge zu behalten und mit Herz und Verstand zu erziehen.

Wir, die Herausgeberinnen des STEP Programms im deutschsprachigen Raum – Trudi Kühn und Roxana Petcov – freuen uns, mit STEP Das Elternbuch, Leben mit Teenagern, das dritte STEP Elternbuch anbieten zu können.

Im vorliegenden Elternbuch wird STEP speziell als Erziehungskonzept für die Altersgruppe der Teenager vorgestellt. Das Buch ist sowohl zum Selbststudium als auch als Trainingsmaterial für STEP Elternkurse geeignet. Für ein optimales Ergebnis, d.h. eine in relativ kurzer Zeit erkennbare Änderung des Verhaltens unser Kinder, eine Verbesserung der Beziehungen und dadurch eine stressfreiere Atmosphäre in der Familie, empfiehlt es sich an einem **STEP Elternkurs** teilzunehmen. In den letzten Jahren wird das Angebot der STEP Kurse von immer mehr Eltern begeistert angenommen

Bei der Selbstreflexion in den STEP Kursen überdenken die Eltern ihre Einstellung den Kindern gegenüber. Sie lernen ihren Teenager und sein Verhalten aus einem neuen Blickwinkel zu betrachten. Die praktischen themenspezifischen Übungen und der Erfahrungsaustausch mit anderen Eltern unter Anleitung eines/r **zertifizierten STEP Kursleiters/Kursleiterin** verschaffen den Eltern die notwendige Praxis und das Vertrauen in ihre eigene Fähigkeit, die STEP Prinzipien und Fertigkeiten in den entscheidenden Situationen zu Hause authentisch umzusetzen.

In den STEP Elternkursen wird mit dem STEP Elternbuch, den STEP Trainervideos, anschaulichem visuellem Material, Fallbeispielen und Rollenspielen gearbeitet, die speziell für den Kurs entwickelt wurden. Die Kurse laufen in der Regel jeweils 10 Wochen, wöchentlich jeweils 2 - 2 1/2 Stunden. Sie sind sowohl für Ehepaare, Alleinerziehende, Adoptiv- und Pflegeeltern sowie für Patchworkfamilien geeignet als auch für alle Menschen, die sich beruflich mit Teenagern beschäftigen.

Die Wirksamkeit eines STEP Elterntraining - hinsichtlich der **Verbesserung der Erziehungskompetenz und der Stärkung der Verantwortungsbereitschaft der Eltern** - wurde in den USA bei über 60 wissenschaftlichen Studien untersucht und erwiesen.

Für Deutschland fördert das Bundesministerium für Bildung und Forschung die Evaluation von STEP Elterntraining im Rahmen der Präventionsforschung. Professor Dr. Klaus Hurrelmann von der Fakultät für Gesundheitswissenschaften an der Universität Bielefeld führt die Evaluation durch.

Zusätzliche und jeweils **neueste Informationen** über STEP Elternkurse, aber auch über STEP Kursleiterseminare erhalten Sie auf den folgenden Websites:  
Bundesrepublik Deutschland: [www.instep-online.de](http://www.instep-online.de), Österreich: [www.instep-online.at](http://www.instep-online.at), Schweiz: [www.instep-online.ch](http://www.instep-online.ch).

Dort haben Sie die Möglichkeit, sich über Kursleiter/innen in Ihrer Gegend zu informieren und sich zu einem STEP Elternkurs oder auch zu einem STEP Kursleiterseminar – wenn Sie entsprechende berufliche Voraussetzungen mitbringen – anzumelden. Nur die auf o.g. Websites mit ihrem Profil und ihren Kursterminen vertretenen Multiplikatoren/innen sind **zertifizierte STEP Kursleiter/innen** und unterliegen den **Qualitätsanforderungen des InSTEP Trainernetzwerks**.

Wir danken Professor Klaus Hurrelmann insbesondere für das Vorwort zum vorliegenden Elternbuch, aber auch für seine fachliche Beratung und Unterstützung bei der Adaptionsarbeit.

Der STEP Kursleiterin Gudrun Herrmann gilt unser Dank für das Einbringen ihrer professionellen Erfahrungswerte als Psychotherapeutin für Kinder und Jugendliche. Des Weiteren möchten wir der STEP Kursleiterin Elke Erfmann-Heinrich für ihr engagiertes Feedback bzgl. des STEP Kurses `Leben mit Teenagern´ danken.

Die ermutigende Begleitung und kompetente Beratung, die wir durch Frau Anne Ehrensberger und Herrn Peter Haslebacher erfahren durften soll an dieser Stelle besonders dankbare Anerkennung finden.

Nicht zuletzt gebührt ein besonderes Danke schön unseren überaus verständnisvollen und hilfsbereiten Familien und Freunden – insbesondere sei hier Ulla Fischer genannt – ohne deren tatkräftige Unterstützung dieses dritte STEP Elternbuch nur ein Jahr nach den ersten beiden Büchern nicht hätte erscheinen können.

#### **Kommentare von Teilnehmer/innen am STEP Elternkurs `Leben mit Teenagern´**

*"Der STEP Kurs Leben mit Teenagern hat mir geholfen, ein klareres Bild sowohl meiner Verantwortungsbereiche als auch der meiner Kinder zu entwickeln. Dadurch kann ich jetzt mit gutem Gefühl Verantwortung altersgerecht nach und nach an meine Kinder übergeben. Wir haben alle gelernt, mit den sich ergebenden Konsequenzen zu leben. Mir persönlich, aber auch meinem Mann und unseren Kindern gibt dieses "Loslassen können" ein hohes Maß an Zufriedenheit zurück."*

Petra Zacharias, zwei Kinder, Düsseldorf

*"Mit Teenagern zu leben, ihnen Halt zu geben, sie aber auch loszulassen, empfinde ich als eine ganz besondere Herausforderung. Durch STEP fühle ich mich für all die täglichen Anforderungen viel besser gewappnet. Ich fühle mich gelassener, sicherer und bin besser in der Lage das zuweilen wundersame Verhalten meiner pubertierenden Kinder zu verstehen und konsequent darauf zu reagieren. STEP bringt Ruhe in unruhige Zeiten. Und STEP ist wunderbar alltagstauglich!"*

Bettina Leyer-Pritzkow, drei Kinder, Düsseldorf

*‘Durch das STEP Elterntraining haben wir gelernt, unseren Alltag harmonischer zu gestalten und aus dem Kreislauf – sich provozieren lassen, aus der Haut fahren, rumbrüllen oder Strafen verteilen - auszubrechen. STEP ist einerseits leicht umzusetzen , andererseits aber verblüffend effektiv. Gegenseitiger Respekt spielt dabei eine entscheidende Rolle. Wir haben erfahren, dass Kommunikation viel wirkungsvoller ist, als einseitige Elternmonologe und dass die Jugendlichen im Endeffekt zufriedener sind, wenn ihnen konsequent Grenzen gesetzt werden. Die Anwendung von STEP hat letztendlich bewirkt, dass wir wieder viel mehr gemeinsam mit unseren Teenagern lachen.‘*

*‘Was mich angeht, fühle ich mich viel mehr an der Erziehung beteiligt. Meine Einstellung gegenüber „Fehlverhalten“ hat sich zum Positiven verändert. Woran ich noch arbeiten möchte ist, unsere Jugendlichen mehr als bisher zu ermutigen. Im Alltag achte ich weiter darauf, dass sie Verantwortungsbewusstsein und Eigenverantwortung entwickeln indem sie die möglichen Konsequenzen ihres Verhaltens selber tragen. Außerdem ist mir wichtig mit ihnen zusammen alternative Problemlösungsstrategien zu entwickeln.‘*

Barbara und Anders Lie, drei Kinder, Düsseldorf

Für Fragen und Kommentare steht Ihnen unsere E-Mail-Adresse **mail@instep-online.de** zur Verfügung.

Trudi Kühn, Roxana Petcov  
Düsseldorf, im Juli 2006