

# Stress im Erziehungsalltag – nicht nur bei berufstätigen Müttern

## Der Alltag mit Kindern

„Im Auto brüllt mein Sechsjähriger, dass er sich nicht anschnallen will, zuhause meckert Nele, 11, dass sie kein Gemüse sondern Pommes essen will. Unser 14 Jähriger will gar nicht zum Essen kommen sondern chatten. Wenn die Kinder diese Tour drauf haben, muss ich mich manchmal ganz schön zusammenreißen.“

Petra Krug sucht Rat. Und nicht nur sie.

Jeden Tag müssen Mütter und Väter Kindererziehung, Hausarbeit und oft auch ihre Berufstätigkeit miteinander in Einklang bringen. Dabei fühlen sie sich oft überfordert. Für alles gibt es heutzutage eine Ausbildung nur in der Erziehung sollen sich Eltern auf ihr Talent verlassen.

## Eltern brauchen Unterstützung bei Streit und Konflikten

Eine aktuelle Untersuchung der Universität Bielefeld zeigt, dass Eltern „Strategien gegen Streit und Konflikte“ im Alltag suchen. Nicht nur Problemfamilien, auch ganz normale Eltern kommen häufig an ihre Grenzen.

Da kann ein Elterntaining helfen. So hat die vom **Bundesministerium für Bildung und Forschung** geförderte Evaluation bereits erwiesen, dass Eltern durch ein STEP Elterntaining das Selbstvertrauen in ihre eigenen erzieherischen Fähigkeiten deutlich steigern können. Sie fühlen sich weniger überfordert, und die Beziehung zu ihrem Kind verbessert sich. Überreaktionen, Dauerstress und im Extremfall Gewaltanwendung können so dauerhaft reduziert werden.

## Wie hilft STEP Elterntaining im Alltag?

Grenzen zu setzen, innerhalb dieser Grenzen die Kinder entscheiden zu lassen, das Verhalten der Kinder aus einem neuen Blickwinkel zu sehen und die Stärken des Kindes zu fördern, stehen im Zentrum des STEP Programms. Die Eltern lernen, ihre eigenen und die Gefühle ihrer Kinder besser zu verstehen. Die Eltern können so ihre Haltung und ihr Verhalten ändern, die Bemühungen ihrer Kinder bemerken und anerkennen und sie ermutigen.

Die Eltern lernen, ihren Kindern besser zuzuhören, sich so zu äußern, dass ihre Kinder sie besser verstehen und sich nicht in Machtkämpfe verwickeln zu lassen. Sie fassen wieder Mut zur Erziehung und geben ihren Kindern Orientierung und Halt. Schritt für Schritt lernen die Eltern, den Umgang mit ihren Kindern so zu gestalten, dass der **gegenseitige Respekt** zum tragenden Element ihrer Beziehung wird.

Durch STEP wird die Erziehungskompetenz der Eltern gestärkt, das Zusammenleben wird stressfreier so dass sich die Kinder zu selbstbewussten, konfliktfähigen und verantwortungsvollen Erwachsenen entwickeln können.

## **Kleinkinder und Teenager - unterschiedliche Herausforderungen**

Die Beweggründe, an einem Elternkurs teilzunehmen, sind vielfältig: Manche Eltern kommen, weil ihr Kind in der Schule ständig den Klassenkasper spielt. Andere sind die ewige Unordnung im Kinderzimmer ebenso leid wie den Kampf um die Erledigung der Hausaufgaben, Fernseh- und Computerzeiten oder den Streit der Geschwister untereinander. Meist handelt es sich um alltägliche, für alle Beteiligten frustrierende Auseinandersetzungen. Manchmal löst aber auch eine Schreckreaktion den Wunsch nach dem Besuch des STEP Elterntrainings aus - nämlich dann, wenn im Streit doch einmal die Hand ausrutscht oder gar Gegenstände durch die Wohnung fliegen.

## **Stress führt oft zu gesundheitlichen Problemen**

Körperliche Reaktionen der Kinder wie Allergien oder Bauch- und Rückenschmerzen sind nicht selten die Folge eines gestörten Eltern- Kind Verhältnisses. Dies erlebte Prof. Christian Rieger täglich als Leiter der Kinderklinik der Uni Bochum. In Extremfällen reagieren Eltern zuweilen mit Vernachlässigung oder sogar Misshandlung des Kindes. STEP ist deshalb seit Jahren fester Bestandteil des **Kinderzentrums der Ruhr-Universität Bochum**.

## **Wissenschaftliche Studien bestätigen positive Wirkung**

Die vom Bundesministerium für Bildung und Forschung im Rahmen der Präventionsforschung durchgeführte Evaluation von STEP bestätigt das Ergebnis der 60 wissenschaftlichen Studien in den USA: Eltern bekommen durch STEP Alternativen für die Erziehung der Kinder an die Hand, die helfen, den Dauerstress in den Familien und damit die Gefahr der Gewaltanwendung und der psychosomatischen Probleme zurückzufahren. Prof. Klaus Hurrelmann hat dies in einer Evaluation der Fakultät für Gesundheitswissenschaften der Universität Bielefeld erwiesen.

## **Wo gibt es STEP Elternkurse?**

Seit einigen Jahren wird STEP Elterntraining mit großem Erfolg in Deutschland, der Schweiz und Österreich u.a. an Schulen, in Kindergärten, Praxen und Familienbildungseinrichtungen angeboten. Bei STEP bekommen Eltern **Hilfe zur Selbsthilfe** und lernen, wie sie unnötigen Stress vermeiden und Konflikte konstruktiv und beziehungsförderlich bewältigen können. Immer mehr Einrichtungen, wie Kindertagesstätten, Organisationen in der **Erziehungshilfe**, aber auch **Lehrer/innen**, setzen die professionelle STEP Fortbildungen ein, um den besonderen Herausforderungen im Alltag effektiver zum Nutzen aller Beteiligten - Schüler/innen, Lehrer/innen und Eltern - begegnen zu können. Die **Stadt Celle** bietet STEP Elterntraining sogar flächendeckend in Schulen, Kindergärten und im Bereich 'Hilfe zur Erziehung' an. Sowohl bei akuten Erziehungsnotständen als auch zur Prävention zukünftiger Konflikte hat sich STEP Elterntraining sehr bewährt. Beim Jugendamt Landkreis Göttingen wurden STEP Elternkurse für Multiproblemfamilien als Bestandteil der Hilfeplanung dieser Einrichtung erfolgreich eingesetzt.

Die **STEP Elternbücher**, "**Die ersten 6 Jahre**", „**Kinder ab 6 Jahre**“ und "**Leben mit Teenagern**" sind im **Beltz Verlag** erschienen. Sie bilden die Basis der nach Alter der Kinder differenzierten Elternkurse.

Ebenso: STEP Fortbildungen für Erzieher/innen, für Lehrer/innen, für die Erziehungshilfe.

Weitere Informationen unter [www.instep-online.de](http://www.instep-online.de).

**Kontakt: Anne Ehrensberger**

T. 0211- 405 40 23, M. 0173 – 765 22 33

[anne.ehrensberger@instep-online.de](mailto:anne.ehrensberger@instep-online.de)