

# Teen Triple P

Positive Parenting Program für Eltern von Jugendlichen

## Stufe 2: Effektivität wahrscheinlich

### Programminformationen

#### Ziel

- Förderung der Entwicklung, Gesundheit, sozialen Kompetenz und Selbstkontrolle von Jugendlichen sowie einer stabilen Eltern-Kind-Beziehung;
- Reduktion von emotionalen Problemen und Verhaltensauffälligkeiten bei Jugendlichen sowie elterlichem Stress
- Prävention von Gewalt gegenüber Jugendlichen;
- Steigerung der Zufriedenheit in der Familie und der Freude an der Erziehung und der Elternrolle; durch Stärkung der Erziehungs- und Beziehungskompetenz von Eltern.

#### Zielgruppe

Eltern von Jugendlichen (ca. 11 bis 16 Jahre)

#### Verhalten/Verhältnis

ausschließlich verhaltensbezogen

Ausschließlich verhaltensbezogene Programme setzen die Maßnahmen direkt am Individuum an, um gesundheitsbezogenes Verhalten zu beeinflussen. Dabei sollen für die Gesundheit riskante Verhaltensweisen (z.B. Rauchen, riskanter Alkoholkonsum) vermieden bzw. verändert werden sowie gesundheitsförderndes Verhalten unterstützt werden (z.B. gesunde Ernährung, Bewegung).

#### Methode

Teen Triple P ist eine Variante des Positive Parenting Program, die speziell an die Themen und Bedürfnisse von Eltern von Jugendlichen angepasst ist und sie gezielt bei der positiven Erziehung und Begleitung ihrer Kinder unterstützen soll. Eltern lernen Wege kennen, für eine sichere, liebevolle und interessante Umgebung zu sorgen, ihre Kinder zum Lernen anzuregen, sich konsequent zu verhalten, realistische Erwartungen zu entwickeln und auch ihre eigenen Bedürfnisse zu beachten. Hierfür vermittelt das Programm bewährte Erziehungsfertigkeiten, die mit fachlicher Unterstützung von den Eltern eingeübt und in den Familienalltag integriert werden. Zuerst lernen sie Wege kennen, die Beziehung zu ihrem Kind zu stärken und ihrem Interesse, ihrer Wertschätzung und Liebe Ausdruck zu verleihen. Auf dieser Basis erfahren sie, wie sie die Entwicklung ihrer Kinder fördern können, indem sie sie unterstützen, wünschenswertes Verhalten häufiger zu zeigen und Neues zu lernen. Erst danach werden Möglichkeiten besprochen, schwierigen oder risikanten Situationen vorzubeugen und zu begegnen. So will Teen Triple P sowohl Warmherzigkeit, Liebe und Zuwendung als auch Struktur, Anleitung und Konsequenz fördern.

Um dies zu erreichen, werden Eltern bei der Reflektion des eigenen Verhaltens, beim Setzen eigener Ziele und der verhaltensnahen Umsetzung dieser Ziele im Erziehungsalltag unterstützt und begleitet. Dabei wird transparent und ressourcenorientiert vorgegangen und die Aufmerksamkeit auf das Positive und Gelingende in der Familie gerichtet. Durch die frühen Erfolge, die die Eltern auf ihr eigenes Verhalten zuzuschreiben lernen, wird ihr Vertrauen in die eigene Elternrolle gestärkt und dadurch eine positive Erziehungseinstellung gefördert. So können Kinder in einem liebevollen, sicheren und vorhersehbaren Familienumfeld aufwachsen und wichtige Lebenskompetenzen lernen (z.B. Selbstbild, soziale Kompetenzen, Selbstkontrolle, Problemlösekompetenzen).

Teen Triple P will Eltern genau die Art und Menge an Unterstützung ermöglichen, die sie brauchen, um aktuelle und zukünftige Schwierigkeiten lösen zu können. Aus diesem Grund stehen – je nach Bedarf und Präferenz - unterschiedliche Angebote zur Verfügung. Folgende Teen Triple P-Angebote sind zurzeit für Eltern von Jugendlichen von 11 bis 16 Jahre in Deutschland verfügbar:

#### Teen Triple P Gruppentraining (Elternkurs):

4 Gruppensitzungen à 2 Stunden, 3 Telefonkontakte à ca. 20 Minuten und 1 Abschlussitzung in der Gruppe über 8 Wochen mit aktivem Training von Erziehungsfertigkeiten sowie Übungen für zu Hause. Dabei lernen Eltern Prinzipien positiver Erziehung und Begleitung von Jugendlichen kennen. Anschließend werden mögliche Ursachen für das Verhalten von Jugendlichen sowie Möglichkeiten der systematischen Verhaltensbeobachtung besprochen und die Eltern legen Ziele für Veränderungen fest. In den folgenden Sitzungen werden den Eltern Ideen vermittelt, wie sie die Entwicklung und Selbstkontrolle ihrer Jugendlichen fördern und mit riskantem Verhalten umgehen können. Schließlich werden die Eltern bei der Umsetzung der Erziehungsfertigkeiten in den Familienalltag unterstützt. Das Gruppentraining wird typischerweise in Familienzentren, Schulen, Beratungsstellen, Familienbildungsstätten oder -büros sowie in kinder- und jugendpsychiatrischen Einrichtungen umgesetzt.

*Triple P Plus:*

Vertiefendes Unterstützungsangebot in ca. 4-10 intensiven, individuell angepassten Trainingseinheiten (nach Teilnahme am Elterntesting). Die drei Module (praktische Übungen, Stressbewältigung, Eltern-Teamwork) mit Übungen zu Hause dienen der weiteren Verbesserung der Erziehungsfertigkeiten einschließlich Emotions- und Stressmanagement, Verbesserung der Kommunikation und gegenseitigen Unterstützung in der Erziehung, ggf. Bewältigung von erziehungsrelevanten Partnerschaftskonflikten. Triple P Plus wird typischerweise im Rahmen verschiedener Hilfen zur Erziehung, in Beratungsstellen oder im psychotherapeutischen Kontext eingesetzt.

*Triple P Wege:*

Vertiefendes Unterstützungsangebot für Eltern, deren Fortschritt im Erlernen grundlegender Erziehungsfertigkeiten durch dysfunktionale Attributionen oder andere kognitive Verzerrungen sowie durch anhaltende Probleme im Umgang mit Wut und Ärger erschwert ist, und die daher ein erhöhtes Risiko aufweisen, überzureagieren oder ihr Kind zu misshandeln. In den zwei Modulen werden einerseits Erziehungsfallen beschrieben sowie Strategien zu deren Vermeidung, andererseits erhalten Eltern Vorschläge zum Erkennen, Verstehen und Umgang mit Ärger. Kann im Einzelkontakt oder in der Gruppe durchgeführt werden. Triple P Wege wird typischerweise im Rahmen verschiedener Hilfen zur Erziehung, in Beratungsstellen oder im psychotherapeutischen Kontext eingesetzt.

**Digitale Angebote für Eltern**

*Internetseiten:*

Auf der Internetseite [www.triplep-eltern.de](http://www.triplep-eltern.de) finden Eltern Informationen zu vielen relevanten Themen rund um die Erziehung und Begleitung von Kindern. Im Rahmen der COVID-19-Pandemie wurden hier zahlreiche kostenlose Leitfäden und Tipps zu durch die Pandemie verstärkten oder verursachten Schwierigkeiten ergänzt und können, teilweise in verschiedenen Sprachen, heruntergeladen werden. Über die Karte „Triple P vor Ort“ können Eltern außerdem nach Beraterinnen und Beratern sowie Trainerinnen und Trainern in ihrer Nähe suchen.

Im Zusammenhang mit der COVID-19-Pandemie wurde darüber hinaus von der Stiftung Deutsches Forum Kriminalprävention die Erstellung einer Internetseite zum Thema „Elternsein in unsicheren Zeiten“ gefördert.

Unter [www.positiv-elternsein.de](http://www.positiv-elternsein.de) finden Eltern spezifische Informationen und Tipps, wie man als Familie herausfordernde Zeiten bewältigen kann.

**weiteres zur Zielgruppe**

Das Programm ist auch in Förderschulen anwendbar: [Teen Triple P- Positive Parenting Program: Anwendbarkeit in Förderschulen.pdf](#)

**Material**

Broschüre "Positive Erziehung für Eltern von Teenagern", DVD "Überlebenshilfe für Eltern von Teenagern", „Kleine Helfer“ für Eltern von Jugendlichen, Arbeitsbücher und andere Materialien für Eltern im Rahmen der Elternkurse und -trainings sowie Manuale, Power Point-Präsentationen u.a. für Teen Triple P-Fachkräfte.

**Kosten und Aufwand**

Die Kosten zum Programm sind hier aufgeführt: [Teen Triple P\\_Kostenaufstellung.pdf](#)

**weitere Programminformationen**

Website <http://www.triplep.de/>

[Triple P \(2021\). Triple P – ein Präventionsansatz zur Förderung der seelischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen durch Stärkung der elterlichen Erziehungskompetenz - Grundlagen, Struktur, Inhalte und Wirksamkeit. Münster: Triple P.](#)

Dirscherl, T., Born, R. (2012). Elternkompetenzen und seelische Gesundheit von Kindern fördern - säulenübergreifend, multidisziplinär und evidenzbasiert. In: Stange, W. (Hrsg.). Erziehungs- und Bildungspartnerschaften. Grundlagen und Strukturen von Elternarbeit. Wiesbaden: Springer VS, S. 500-507.

**Ansprechperson**

Triple P Deutschland  
Nordstraße 22, 48149 Münster

Tel.: 0251-518941

#### Evaluation

Steketee, M., Jonkman, H., Naber, P., Distelbrink, M. (2021). Does Teen Triple P Affect Parenting and the Social and Emotional Behaviours of Teenagers? A Study of the Positive Parenting Programme in the Netherlands. *Behaviour Change*, 38(2), 95-108.

Kliem, S., Aurin, S.S., Kröger, C. (2014). Zur Wirksamkeit des adoleszensspezifischen Elterntrennings Group Teen Triple P. Eine randomisiert kontrollierte Studie. *Kindheit und Entwicklung*, 23(1), 1-11.

Salari, R., Ralph, A., Sanders, M. (2014). An Efficacy Trial: Positive Parenting Program for Parents of Teenagers. *Behaviour Change*, 31(1), 34-52.

Hecht, J., Jerzewski, R.-M. (2013). Eltern zurück in der Schule? - Teen Triple P im schulischen Kontext - Evaluation der Angebote an einer Gemeinschaftsschule in Nordrhein-Westfalen. Masterarbeit. Braunschweig: Technische Universität Braunschweig, Institut für Psychologie.

## Programmbewertung

---

### Konzeptqualität

Kriterien sind erfüllt.

### Evaluationsmethode und –ergebnisse

Kliem et al. 2014:

Randomisiert kontrollierte Studie (Wartekontrollgruppendesign) mit Prä-Post-Design, ohne Follow-up.

Überprüfung der Wirksamkeit des Gruppen Teen Triple P, aus Sicht der Mütter, Väter und Jugendlichen. Familien wurden zufällig einer Interventionsgruppe ( $n = 42$ ) oder einer Kontrollgruppe ( $n = 40$ ) zugewiesen. Die Messungen erfolgten unmittelbar vor und unmittelbar nach Abschluss der achtwöchigen Intervention, bzw. nach einer achtwöchigen Wartezeit. Aus Sicht der Mütter werden Verhaltensauffälligkeiten Jugendlicher reduziert, Konfliktverhalten zwischen Jugendlichen und Müttern gesenkt, das psychische Befinden der Mütter verbessert und dysfunktionales Erziehungsverhalten gemindert. Aus Sicht der Väter zeigen sich lediglich Verbesserungen im Konfliktverhalten, in der Einschätzung der Jugendlichen ergeben sich keine bedeutsamen Verbesserungen im Gruppenvergleich.

### Ergebnisbewertung (überwiegend) positiv

### Evaluationsniveau und Beweiskraft

3 Sterne, schwache Beweiskraft

## Programmumsetzung

---

### erforderliche Kooperationen

Einrichtungen des Erziehungs-, Bildungs- oder Gesundheitswesens oder der Jugendhilfe als Veranstalter der Elternkurse oder als Anstellungsträger der Beraterinnen und Berater

### Programm umgesetzt in

Diverse Einrichtungen und Kontexten innerhalb Deutschlands (und auch international). Einige Praxisbeispiele werden auf der [Webseite](#) beschrieben. Derzeit (Stand 2020) gibt es in Deutschland gut 300 fortgebildete Fachkräfte mit einer gültigen Akkreditierung zum/zur Teen Triple P-Gruppentrainerin bzw. -trainer.

### Programm aufgenommen in anderen Datenbanken, best-practice-Listen o.ä.

Übersicht zu Bewertungen und Empfehlungen von Triple P (national und international):

<https://www.triplep.de/de-de/was-kann-triple-p/evidenzbasiert/bewertungen-and-empfehlungen/>

Vereinte Nationen: <https://www.unodc.org/documents/prevention/family-compilation.pdf>

Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation: [http://whqlibdoc.who.int/publications/2009/9789241597821\\_eng.pdf](http://whqlibdoc.who.int/publications/2009/9789241597821_eng.pdf)

Empfehlungen des European Crime Prevention Network: <https://eucpn.org/document/triple-p-positive-parenting-programme>

Europäische Kommission- Practices that work: <https://ec.europa.eu/social/main.jsp?catId=1251&langId=en&reviewId=239>

ProMenPol: <http://www.mentalhealthpromotion.net/?i=promenpol.de.toolkit.184>

The California Evidence-Based Clearinghouse for Child Welfare:  
<https://www.cebc4cw.org/program/triple-p-positive-parenting-program-level-4-level-4-triple-p/>

US-Office of Justice Programs: <https://crimesolutions.ojp.gov/ratedprograms/80>

Early Intervention Foundation/What Works for Children's Social Care: <https://guidebook.eif.org.uk/search?search=Triple+P>

Blueprints- Promising Program: <https://www.blueprintsprograms.org/programs/104199999/group-teen-triple-p-level-4/>

Niederländische Datenbank effektiver Interventionen: <https://www.nji.nl/interventies/triple-p-niveau-3>,  
[https://www.nji.nl/interventions/triple-p-positief-pedagogisch-programma-niveau-4-en-5](https://www.nji.nl/interventies/triple-p-positief-pedagogisch-programma-niveau-4-en-5)

Die Initiative: <https://www.dieinitiative.de/?s=Triple+P>

Council of Europe (2005). Good practices and national policies in the field of parenting. Collection of contributions from member states. Strasbourg: Committee of Experts on Children and Families, S. 28 ff.

Stevens, A., Kessler, I., Steinack, K. (2006). A review of good practices in preventing the various types of violence in the European Union. Report prepared for the European Commission.

## Suchzugänge

### Präventionsthema

Gewalt / Delinquenz (inkl. Mobbing)  
Alkohol- oder Drogenmissbrauch, Rauchen  
Schulabbruch  
Teenager-Schwangerschaften  
Angste  
Depression  
Psychische Gesundheit

### CTC-Risikofaktoren

#### Familie

Konflikte in der Familie  
zustimmende Haltung der Eltern zum Problemverhalten: antisoziales Verhalten  
Probleme mit dem Familienmanagement

#### Schule

frühes und anhaltendes antisoziales Verhalten

#### Kinder / Jugendliche

Entfremdung und Auflehnung  
früher Beginn des Problemverhaltens: antisoziales Verhalten

### CTC-Schutzfaktoren

#### Familie

Bindung zur Familie  
Gelegenheiten zur pro-sozialen Mitwirkung  
Anerkennung für die pro-soziale Mitwirkung

#### Kinder / Jugendliche

Soziale Kompetenzen

### Präventionsebene (nach Zielgruppe)

universell  
selektiv  
indiziert

### Lebensumfeld

Familie  
Schule

### Geschlecht

alle Geschlechter

### Alter der Zielgruppe

5  
6  
7  
8  
9  
10  
11  
12  
13  
14  
15  
16

Das Programm wurde am 30.07.2015 in die Datenbank eingestellt  
und zuletzt am 14.11.2025 geändert.