

## Informationen

### Zeitraumen:

- Elterntraining: 6 Gruppensitzungen, Dauer jeweils 2 Stunden.
- Je nach Bedarf der Gruppe kann das Programm anschließend noch zu speziellen Themen erweitert werden.
- Bei Bedarf kann ein Einzelgespräch während des Trainings vereinbart werden.

### Ort:

Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ) im Kinderkrankenhaus, Amsterdamer Str. 59-63, 50735 Köln

### Anmeldung:

Sollten Sie Interesse an diesem Training haben, wenden Sie sich bitte an das Sekretariat im SPZ. Wir werden uns dann mit Ihnen in Verbindung setzen.

### Kosten:

Wenn Sie in Köln wohnen, fallen für Sie keine Kurskosten an.

Bitte bringen Sie zum ersten Termin ein aktuelles Foto Ihres Kindes und einen Überweisungsschein von Ihrem Kinderarzt mit, wenn Sie in diesem Quartal noch nicht im SPZ waren.

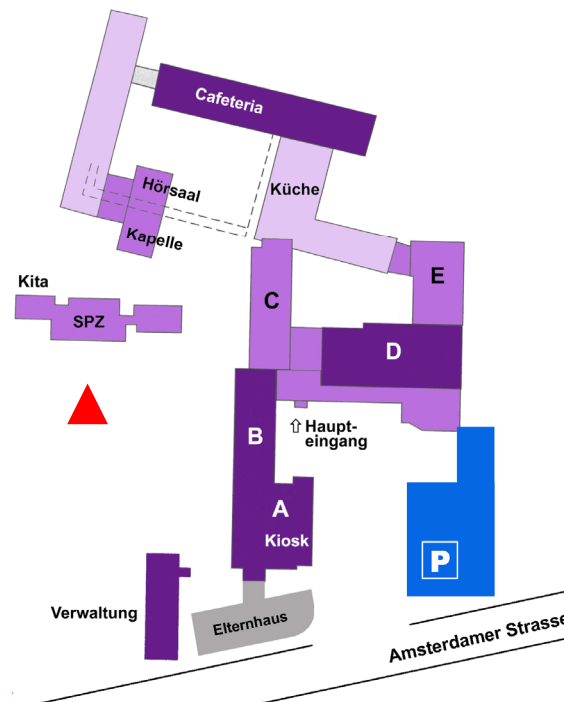
## Kontakt

### Ihre Ansprechpartner im SPZ:

Frau Kerpa  
Diplom-Heilpädagogin  
Tel.: 0221 / 8907 - 5572

oder

Sekretariat des SPZ  
Kinderkrankenhaus Amsterdamer Straße  
Kliniken der Stadt Köln gGmbH  
Amsterdamer Str. 59-63  
50735 Köln  
Tel.: 0221 / 8907 - 5567



Kliniken der Stadt Köln gGmbH

## Sozialpädiatrisches Zentrum



© pixelpicnic - Fotolia.com

## Präventionsprogramm bei Expansivem Problemverhalten (PEP)

Klinik für Kinder- und Jugendmedizin

## Was ist "PEP"?

Das **PEP** ist ein Problemlösetraining für Eltern.

Es ist ein Programm, in dem Eltern erfahren, wie sie in schwierigen Alltagssituationen Ruhe bewahren und ihre Kinder darin unterstützen können, den Familienalltag konfliktfreier zu erleben, z.B. bei Mahlzeiten, Hausaufgaben, Fernsehen, Besuchen, zu-Bett-gehen, Machtkämpfen, Streitigkeiten etc.

Ziel des Elterntrainings ist es, alle vorhandenen Fähigkeiten in der Familie zu aktivieren, um Probleme im Miteinander zu vermindern und schwierige Situationen und Entwicklungsaufgaben gemeinsam erfolgreich zu bewältigen.

**PEP** richtet sich an Eltern mit Kindern, die zwischen 3 und 10 Jahre alt sind und

- zu vermehrter Unruhe neigen
- unkonzentriert sind
- trotzig sind
- häufig Wutausbrüche haben
- aggressiv sind
- häufiger in Streitigkeiten geraten
- schnell und unüberlegt handeln
- häufiger in gefährliche Situationen geraten

## Inhalte des Trainings

Im Training werden Antworten erarbeitet zu Fragen wie:

- Was können wir tun, wenn es mit der Erziehung zu Hause schwierig wird?
- Wie kann die Eltern-Kind-Interaktion wieder positiver gestaltet werden?
- Was kann im Alltag der Familie neu oder anders geregelt werden?
- Wie können Eltern Ruhe bewahren?
- Welche Regeln sind im familiären Alltag sinnvoll?
- Welche Konsequenzen sind angemessen und wie sollten diese erfolgen?
- Was ist ein Punkteplan und wie funktioniert er?

## Methoden des Trainings

Wie wird im **PEP** Elterntrainingsprogramm gearbeitet?

Im Elterntaining erfahren Eltern, wie sie ihr Kind zu erwünschtem Verhalten anleiten können.

Jedes Elternteil arbeitet an selbst gewählten Situationen, die im Alltag schwierig sind. Ein günstigeres Elternverhalten wird gemeinsam überlegt und geplant und von den Teilnehmern zu Hause eingeübt.

Neue Erfahrungen und Veränderungen werden in der Gruppe besprochen. Im Austausch mit den anderen Eltern in der Gruppe werden Erziehungsfähigkeiten erweitert.

Ein Elternhandbuch hilft dabei, individuelle Lösungen zu erarbeiten, Erfahrungen festzuhalten und über den Kurs hinaus später auch alleine weiter zu arbeiten.