



UniversitätsKlinikum Heidelberg



UNIVERSITÄT  
HEIDELBERG  
ZUKUNFT  
SEIT 1386



**FILU-F – Selbstregulation spielerisch fördern**

**Ein Unterstützungsangebot für Eltern früh- und  
reifgeborener Kinder**

*Ergebniszusammenfassung*





Liebe Eltern,

es ist nun bereits einige Wochen oder bereits schon mehrere Monate her, dass Sie an unseren Elternkursen des Forschungsprojektes *FILU-F – Selbstregulation spielerisch fördern* teilgenommen haben. Hierfür möchten wir uns bei Ihnen in aller Form nochmals herzlich bedanken.

Wir freuen uns sehr, Ihnen heute erste Ergebnisse der Studie vorstellen zu dürfen. Im Folgenden haben wir für Sie die Studie zusammengefasst und erste Ergebnisse aufbereitet. Abschließend finden Sie einen Ausblick für unsere weiteren Arbeiten.

Herzlichen Dank nochmals für Ihr Engagement und Ihr Interesse, ohne welches wir die Studie nicht hätten durchführen können! Sie haben maßgeblich dazu beigetragen, dass wir die Elternunterstützung und Frühchen-Nachsorge weiter verbessern können. Wir hoffen, einige interessante Ergebnisse für Sie zusammengestellt zu haben und wünschen Ihnen eine spannende Lektüre.

Herzliche Grüße

im Namen des gesamten FILU-F-Projektteams

## Was war das Ziel der Studie?

Bereits früh im Leben entwickeln Kinder zentrale Fähigkeiten. Sie lernen z.B. ihre eigenen Gefühle und Handlungen bewusst zu steuern und zu kontrollieren. Diese wichtige Kompetenz wird häufig als „Selbstregulationsfähigkeit“ bezeichnet. Selbstregulation ist ganz besonders wichtig mit Hinblick auf den Schulalltag. Kinder mit Selbstregulationsproblemen haben im Verlauf häufiger weitere Entwicklungsschwierigkeiten, z. B. im Bereich der Aufmerksamkeit und des schulischen Lernens.

Frühgeborene haben im Vergleich zu anderen Kindern häufiger Probleme in ihrer Selbstregulationsfähigkeit. Da Frühgeburtlichkeit sehr häufig ist (in ca. 9% aller Geburten), erscheint es ganz besonders wichtig, für diese Risikogruppe frühzeitige Hilfestellungen zur Entwicklung anzubieten.

Doch wie unterstützt man sein Kind angemessen, ohne es zu überfordern und die Eltern-Kind-Beziehung zu belasten?

Ziel des Projekts FILU-F war es, Eltern früh- und reifgeborener Kinder bei dieser Frage zur Seite zu stehen. Vor diesem Hintergrund wurden Elternkurse als präventives Unterstützungsangebot entwickelt, welches auf die Stärkung der Elternkompetenzen und Unterstützung der kindlichen Selbstregulation abzielte. In den Elternkursen haben wir Ihnen Möglichkeiten aufgezeigt, wie Sie spielerisch, stressfrei und in liebevoller Atmosphäre die kindliche Entwicklung der Selbstregulation unterstützen können.

Aus wissenschaftlicher Perspektive interessierte uns dabei besonders, wie wirksam diese Elternkurse sind, wie Eltern das Angebot bewerten und ob Eltern frühgeborener Kinder besonders von diesem Angebot profitieren.

## Wer hat teilgenommen?

An der Studie nahmen bislang insgesamt 154 Eltern mit ihren Kindern aus dem Großraum Rhein-Neckar teil, wovon 56 Kinder frühgeboren und 98 Kinder reifgeboren waren.

Die frühgeborenen Kinder waren im Durchschnitt 27 Monate alt (korrigiertes Alter), wovon 30 Kinder (54%) Jungen waren. Das mittlere Gestationsalter (Schwangerschaftswochen) betrug 30 Wochen mit einem Geburtsgewicht von 1441g. Die reifgeborenen Kinder waren im Durchschnitt 27 Monate alt, wovon 59 Kinder (60%) Jungen waren. Sie wurden um die 39. Schwangerschaftswoche mit einem mittleren Geburtsgewicht von 3380g geboren. Der kognitive Entwicklungsstand war sowohl bei Früh- als auch bei Reifgeborenen im Normbereich, wobei die reifgeborenen Kinder im Mittel etwas höhere Werte erzielten.

An der Studie nahmen größtenteils Mütter teil (80% der früh- und 86% der reifgeborenen Kinder). Die Elternteile der frühgeborenen Kinder waren im Durchschnitt 38 Jahre alt; die Elternteile der reifgeborenen Kinder etwa 35 Jahre. Der Bildungsgrad der Stichprobe ist hoch: Knapp 65 Prozent der Eltern der frühgeborenen Kinder und 91 Prozent der Eltern der reifgeborenen Kinder hatten Abitur.

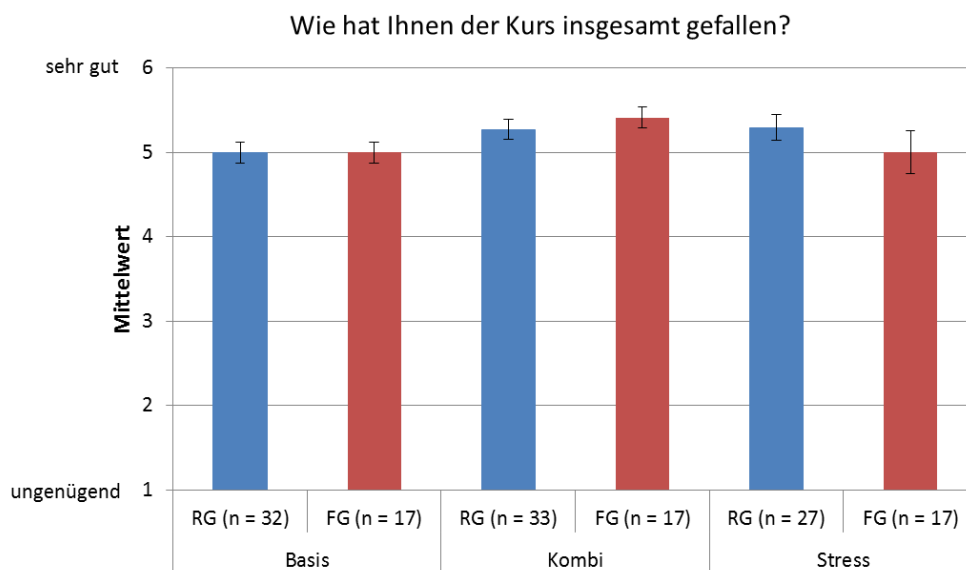
## Was waren die Inhalte der Elternkurse?

Es wurden drei verschiedene Kurse angeboten, die unterschiedliche Schwerpunkte setzten: „Basis-Kurs“, „Kombi-Kurs“ und „Stressbewältigungs-Kurs“. In den Basis- und Kombi-Kursen wurden mit Ihnen die Rolle der Selbstregulation sowie verschiedene Unterstützungsstrategien erarbeitet, mit deren Hilfe Sie die Selbstregulation Ihres Kindes unterstützen können (Fragen stellen, Hinweise geben, Anleiten, Rückmelden, Erklären, Transfer herstellen). Der Kombi-Kurs setzte darüber hinaus einen Schwerpunkt auf den feinfühligem Umgang mit kindlichen Gefühlen (Signale wahrnehmen, Gefühle benennen, Umgang mit Angst). Im Stressbewältigungs-Kurs standen Strategien zur Stressbewältigung im Erziehungsalltag im Mittelpunkt (Stress- und Zeitmanagement, Entspannungsübungen), da aktuelle Forschungsbefunde darauf hinweisen, dass elterlicher Stress sich ungünstig auf die kindliche Entwicklung der Selbstregulation auswirken kann.

## Was haben wir von Ihnen gelernt?

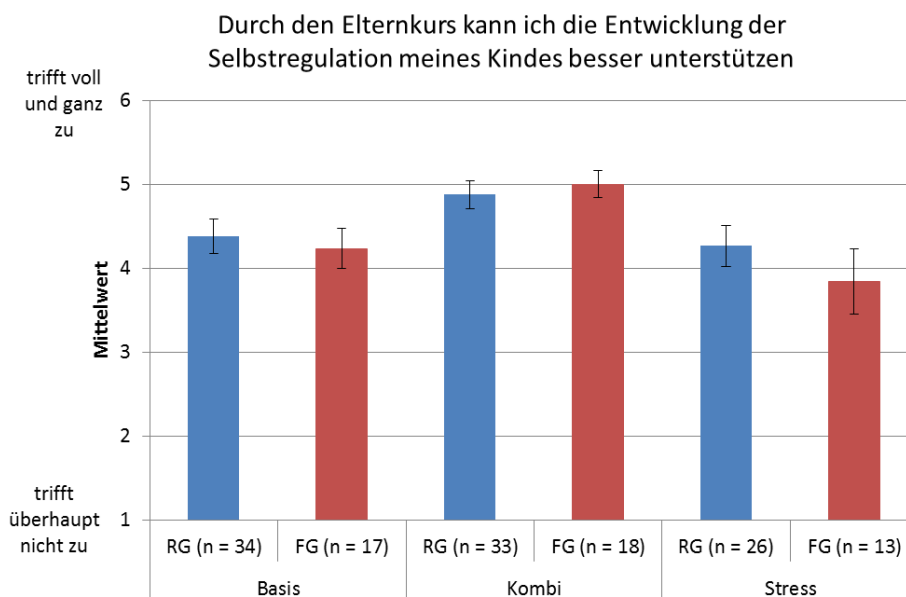
Um die Nützlichkeit und die Wirkung der Elternkurse zu untersuchen, haben wir Sie nach einem Gesamturteil, dem Nutzen des Kurses, Ihrer Motivation zur Umsetzung der Strategien sowie nach Ihrem wahrgenommenen Kompetenzzuwachs bezüglich der Unterstützung der Selbstregulation Ihres Kindes gefragt. Diese Einschätzungen haben wir dann zwischen den drei verschiedenen Kursbedingungen (Basis-, Kombi- und Stressbewältigung) verglichen.

Gesamturteil: Alle drei Kursangebote wurden von den teilnehmenden Eltern insgesamt sehr positiv bewertet (Abb. 1). Dabei berichteten die Eltern des Kombi-Kurses den größten wahrgenommenen Nutzen des Kurses, den stärksten Kompetenzzuwachs hinsichtlich der Unterstützung der kindlichen Selbstregulation (Abb. 2) und die höchste Motivation zur Umsetzung der erlernten Strategien verglichen mit den Eltern des Basis- und/oder Stressbewältigungs-Kurses.



**Abb. 1:** Gesamtbewertung der Elternkurse. RG= Elternurteil reifgeborener Kinder; FG= Elternurteil frühgeborener Kinder

Des Weiteren haben wir untersucht, wie sich Ihre Einstellungen und Überzeugungen durch den Kurs verändert haben. Hierfür haben wir Sie vor und nach dem Kurs gefragt, in welchem Ausmaß die kindliche Selbstregulation unterstützt werden kann und welche Rolle Sie als Eltern dabei einnehmen. In allen drei Kursbedingungen wurde ein Anstieg in der Selbstwirksamkeitserwartung berichtet. Unter Selbstwirksamkeitserwartung versteht man den Glauben an die eigene Fähigkeit, bestimmte Handlungen oder Anforderungen erfolgreich bewältigen zu können. Nach dem Elternkurs waren Sie also stärker davon überzeugt, Ihr Kind in verschiedenen Situationen angemessen unterstützen zu können als vor dem Kurs. Eltern des Kombi-Kurses zeigten zudem einen stärkeren Anstieg in ihrer Bewertung, dass Eltern eine bedeutsame Rolle für die Selbstregulation ihres Kindes spielen und diese positiv beeinflussen können, als Eltern des Basis- und/oder Stressbewältigungs-Kurses. Diese Ergebnisse wurden gleichermaßen für Eltern früh- und reifgeborener Kinder gefunden, sodass davon ausgegangen werden kann, dass beide Elterngruppen gleichermaßen von dem Angebot profitierten.



**Abb. 2:** Elternurteil nach dem Kurs hinsichtlich der Unterstützung der Selbstregulation des Kindes. RG= Elternurteil reifgeborener Kinder; FG= Elternurteil frühgeborener Kinder

Die Elternkurse stellen somit einen vielversprechenden Ansatz dar, um Eltern bei der Förderung der Selbstregulation ihrer Kinder zu unterstützen und so eventuellen Selbstregulationsproblemen frühzeitig entgegenzuwirken. Die hier vorgestellten Ergebnisse beruhen auf dem Selbstbericht der Eltern. Ob die Elternkurse auch auf das konkrete Verhalten in Eltern-Kind-Spielsituationen wirken und sich in der Selbstregulation des Kindes messbar widerspiegeln, überprüfen wir gerade anhand der Video-Aufnahmen, die wir mit Ihnen und Ihren Kindern im Rahmen der Studie angefertigt haben. Dies wird noch einige Zeit in Anspruch nehmen. Um Ihnen dennoch schon einen Einblick in die Erfolge unseres Projekts geben zu können, haben wir zunächst Ihre Angaben in den Fragebögen ausgewertet.

Weitere Ergebnisse werden in wissenschaftlichen Zeitschriften veröffentlicht (eine erste Publikation ist bereits erschienen<sup>1</sup>).

### Wie geht es jetzt weiter?

Wir werden uns sehr bemühen, die Elternkurse auch nach Abschluss der Evaluationsphase anzubieten. Auf jeden Fall wird es auch in 2018 noch weitere Kursangebote in Heidelberg geben. Wir freuen uns sehr, dass das Programm FILU-F nun auch in Niedersachsen im Rahmen der Frühgeborenen-Nachsorge angeboten wird. Zu diesem Erfolg haben Sie maßgeblich als Teilnehmer/in dieser Studie beigetragen. Hierfür möchten wir uns herzlich bedanken!

Ganz besonders freuen wir uns, dass wir durch weitere großzügige Unterstützung der Dietmar Hopp Stiftung in der Lage sind, das Kursmaterial zum Elternprogramm FILU-F zu einem Manual zusammenzufassen. Dadurch wird es hoffentlich gelingen, das Angebot auch anderen Kolleginnen und Kollegen zur Verfügung zu stellen und somit langfristig in der Frühgeborenen-Nachsorge und in der Arbeit mit Familien mit jungen Kindern nutzbar zu machen.

Um unsere Erkenntnisse zur Unterstützung der kindlichen Selbstregulation zu erweitern und zu vertiefen, planen wir aktuell weitere Studien, zu denen wir Sie herzlich einladen möchten!

Bei Interesse schreiben Sie uns gerne eine E-Mail an [filu-f@ibw.uni-heidelberg.de](mailto:filu-f@ibw.uni-heidelberg.de) oder rufen Sie uns an unter [06221-547278](tel:06221-547278). Wir freuen uns, Sie bald wieder als Teilnehmer/in begrüßen zu dürfen!

Wir, das FILU-F Team, bedanken uns nochmals recht herzlich für Ihr Engagement und Ihr Interesse und wünschen Ihnen und Ihrer Familie weiterhin alles Gute!



**Prof. Dr. S. Hertel   PD Dr. G. Reuner   M.Sc. Psych. K. Gärtner   Dipl.-Päd. V. Vetter   B.A. Päd. M. Schäferling**

---

<sup>1</sup> Gärtner, K. A., Vetter, V. C., Schäferling, M., Reuner, G., & Hertel, S. (2018). Training of parental scaffolding in high-socio-economic status families: How do parents of full- and preterm-born toddlers benefit? *British Journal of Educational Psychology*, 88, 300-322. doi:10.1111/bjep.12218