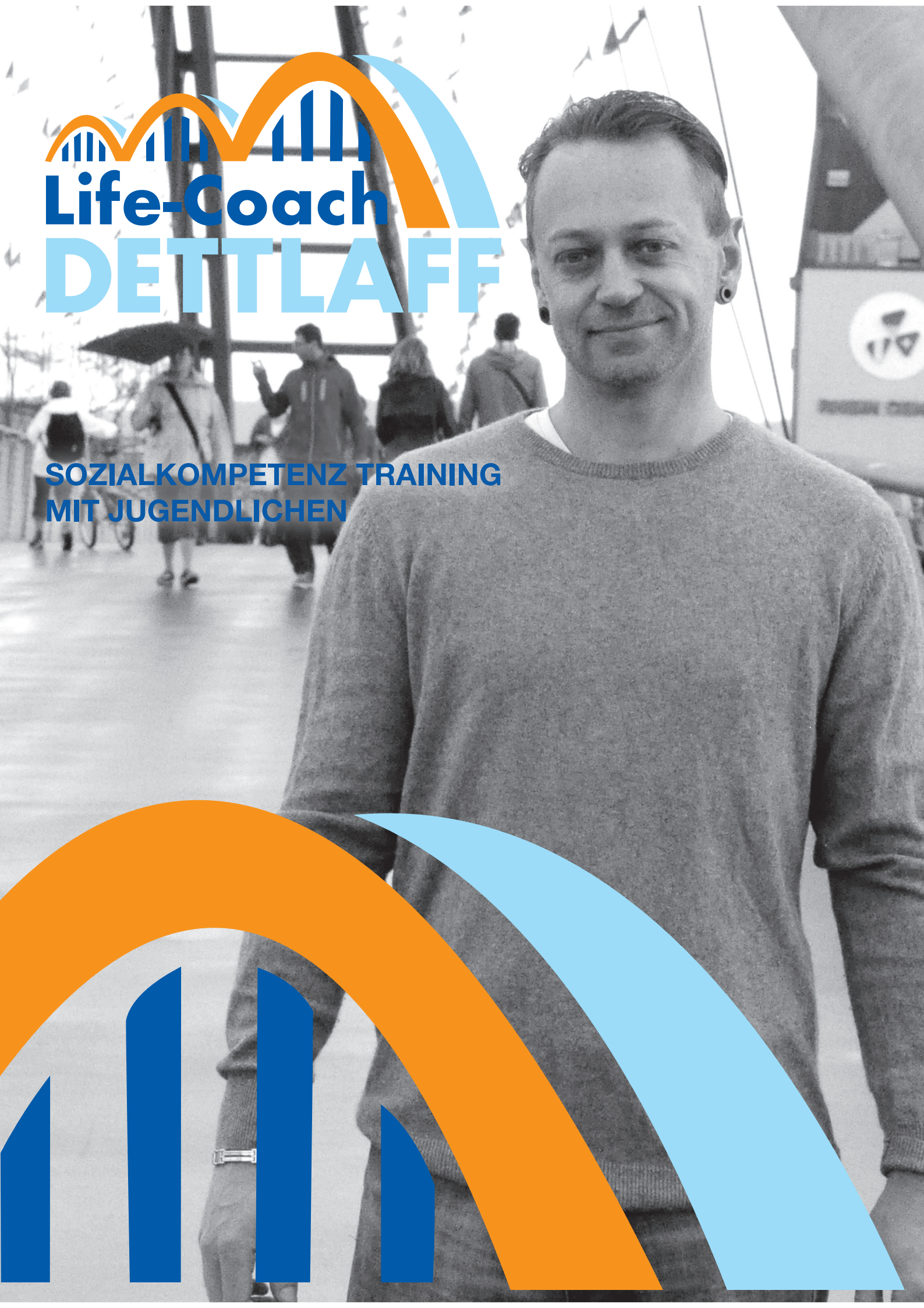




Life-Coach DETTLAFF

SOZIALKOMPETENZ TRAINING
MIT JUGENDLICHEN

SOZIALKOMPETENZ TRAINING MIT JUGENDLICHEN

ALLGEMEINES.....	4
WAS VERSTEHT MAN UNTER SOZIALKOMPETENZ?.....	4
WIE ENTWICKELN SICH SOZIALE KOMPETENZEN?.....	5
MÖGLICHE URSACHEN FÜR EINE FEHLENTWICKLUNG DER SOZIALEN KOMPETENZEN.....	7
SOZIALKOMPETENZTRAINING FINDET IN DEN FOLGENDEN BEREICHEN STATT.....	9
KERNAUFGABEN.....	10
METHODEN SOZIALKOMPETENZTRAINING.....	10
SITZUNGSPLAN.....	12
ZIELE DES TAVP PROGRAMMS.....	13
FIT FOR LIFE TRAININGSPROGRAMM.....	14
AUFBAU EINER TRAININGSSITZUNG DES FIT FOR LIFE PROGRAMMS.....	14
MODULE DES FIT FOR LIFE TRAININGS.....	15
ZIELE DES FIT FOR LIFE TRAININGS.....	15
NORMALES FIT FOR LIFE TRAINING 1X PRO WOCHE Á 2 STUNDEN.....	16
INTENSIVES FIT FOR LIFE TRAINING 2X PRO WOCHE Á 2 STUNDEN.....	17
RAHMENBEDINGUNGEN.....	17
PREISE.....	18
EVALUATION.....	18
LITERATUR.....	19



ALLGEMEINES

Die heutige Jugend ist so, wie sie immer war: unbeschwert und empfindlich, laut und fröhlich, experimentierfreudig und sensibel, naiv und egozentrisch. Jedoch: Die Anzahl der Jugendlichen mit gravierenden Problemen nimmt zu, dabei handelt es sich hauptsächlich um ineffizientes Lern- und Leistungsverhalten sowie um auffälliges bis gestörtes Sozialverhalten. Dem stehen relativ wenige theoretisch fundierte Konzepte gegenüber, um Jugendliche effektiv zu helfen. Selbstverständlich existieren Hilfen für Jugendliche mit den oben genannten Problemen. Dennoch ist die Praxis der Beratung und Berufsvorbereitung für Jugendliche überwiegend von eher traditionellen Formen sozialpädagogischer Betreuung und schulischer Unterrichtung geprägt.

Das vorliegende Training sozialer Kompetenz für Jugendliche basiert auf einem Projekt des Zentrums für Klinische Psychologie und Rehabilitation der Universität Bremen, das von der Europäischen Union und der ehemaligen Bundesanstalt für Arbeit unterstützt wurde. Im Zentrum des Projekts, das mit Institutionen der Berufsbildung als Kooperationspartnern realisiert wurde, stand die Förderung sozialer Kompetenzen und beruflicher Schlüsselqualifikationen von Jugendlichen.

WAS VERSTEHT MAN UNTER SOZIALKOMPETENZ?

Soziale Kompetenz ist ein Metakonstrukt, welches aus behavioralen (z.B. positives Sozialverhalten), affektiven (z.B. Emotionsregulation) und sozialkognitiven resp. soziomoralischen Aspekten (z.B. Perspektivenübernahme, konstruktives Problemlösen, moralische Motivation) zusammengesetzt ist. Als Kernindikatoren für soziale Kompetenz gelten nach Rose-Krasnor (1997) die Pflege positiver sozialer Beziehungen mit Mitmenschen und das Befriedigen eigener Bedürfnisse und Ziele im Rahmen sozialer Interaktionen. Mit anderen Worten, alle individuellen Fertigkeiten und Verhaltensweisen, die eine persönliche Zielerreichung unter gleichzeitiger Aufrechterhaltung einer individuellen Verbundenheit unterstützen, können als sozial kompetent bewertet werden.

Mit anderen Worten werden unter sozialen Kompetenzen im Allgemeinen jene Lösungen verstanden, welche zu Stande kommen, wenn die eigenen Bedürfnisse mit den Wünschen anderer im Einklang sind. Sozial erwünschte Verhaltensweisen stehen damit in engem Zusammenhang mit der eigenen Persönlichkeit. Diese im Laufe des Lebens angeeigneten Verhaltensmuster bringen bei richtiger Ausgewogenheit einen Ausgleich von positiven und negativen Erfahrungen mit sich, mit welchen sich die Person gut arrangieren kann (Hirsch & Pfingsten, 2007).

Eingesetzt werden die Verhaltensweisen immer dann, wenn mindestens zwei Personen aufeinandertreffen und in Interaktion treten möchten. Dazu sind aber wichtige Fertigkeiten wesentlich, nämlich gute kognitive Grundlagen, ein gewisses Know-how der Kommunikation und der Umgang mit der eigenen, aber auch mit den Gefühlen anderer.

Zum Tragen kommen diese sozialen Kompetenzen in der Kernfamilie, im Kindergarten, der Schule, dem Arbeitsplatz und in diversen Gruppen. Dort können die eigenen Verhaltensmuster geübt werden und festigen nach und nach die Persönlichkeit. Als Grundbedingungen der Interaktion sind jedoch weiter

- eine gefestigte Wahrnehmung
- ein Grundverständnis für Recht und Unrecht und
- ein umfangreiches Verhaltensrepertoire notwendig (Pettermann & Pettermann, 2013)

Meist liegt in Familien mit verhaltensauffälligen Kindern und Jugendlichen ein Mangel an eindeutigen Regeln darüber vor, welches Verhalten angemessen ist. Regeln sollten verbindlich ausgehandelt werden und allen Familienmitgliedern Sicherheit vermitteln.

Viele Eltern scheuen die Konfrontation mit dem Kind und gewinnen somit wenig Einblick in dessen Lebenswelt. Dadurch halten sich die Erziehungsberechtigten die Möglichkeit offen, negatives Verhalten zu leugnen, sind irritiert und betroffen, strafen zu oft, erkennen positives Verhalten nicht und loben zu wenig. Eltern leiden meist unter den Verhaltensweisen der Kinder, haben aber auch unklare Vorstellungen, was sich verändern soll.

WIE ENTWICKELN SICH SOZIALE KOMPETENZEN?

Die Entwicklung von sozialen Kompetenzen, also den Umgang mit der eigenen Person, mit Gefühlen, erlebten Erfahrungen, aber auch mit anderen Personen (Kindern, Bezugspersonen, bekannte und weniger gut bekannten Personen), ist teilweise im Erbgut bereits angelegt. Im Zusammenhang mit den aus der Umgebung oder dem persönlichen Umfeld des Kindes gegebenen Erfahrungen, entwickeln sich diese weiter (siehe Abb.1)

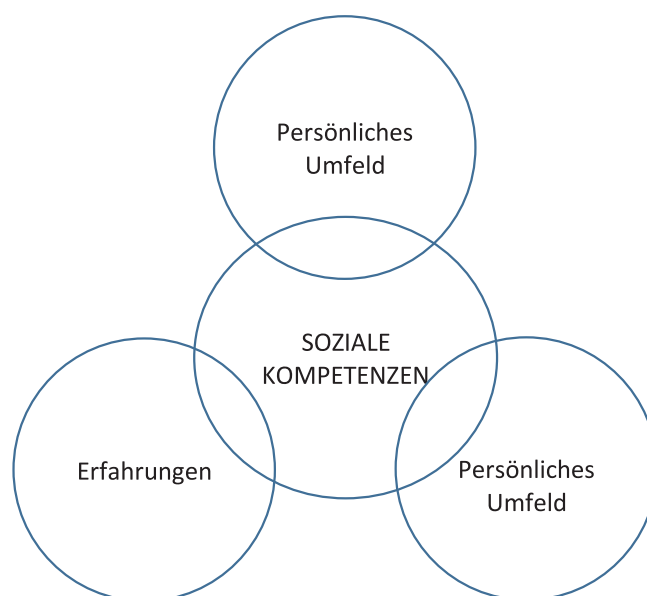


Abb.1 Soziale Kompetenzen basieren auf Persönlichkeitsgrundlagen



SOZIALKOMPETENZ TRAINING MIT JUGENDLICHEN

Das bedeutet:

- dass unter anderem die Persönlichkeiten der Eltern, also deren Verständnis von Erziehung, deren eigene, erlebte Kindheit,
- die Bezugspersonen des Kindes, sowie deren sozialen Umfeld,
- aber auch die Wohnumgebung,
- die gegebene Geschwisterstellung,
- und das sich daraus ergebende Zusammenspiel,

als wesentliche Faktoren in der Entwicklung von sozialen Kompetenzen ausschlaggebend sind.

Eine liebevoll gestaltete Umgebung mit förderndem Aufforderungscharakter, unter anderem im Hinblick auf:

- Sprache (die zwischenmenschliche Kommunikation)
- Bewegung (als Verbindungsstelle der beiden Gehirnhälften)
- Kognitive Herausforderungen (mit Anregungen für geistige Anforderungen)
- Sozial- emotionale Erfahrungen (Streit erleben und erfahren dürfen, warten lernen, teilen und verzichten können, etc.)

helfen dem Teilnehmer, sich zu einer gesunden und erfahrenen Persönlichkeit zu entwickeln.

Dabei spielen natürlich auch die erlebten, erfahrenen und verarbeiteten Gefühle eine wichtige Rolle. Die Entwicklung der Gefühle steht mit gemachten Erfahrungen, wie gespürte Glücksgefühle, innige Liebe, erhaltenen Trost, erlebte Traurigkeit, gefühlte Kränkung und vielen anderen in einem engen Zusammenhang.



MÖGLICHE URSACHEN FÜR EINE FEHLENTWICKLUNG DER SOZIALEN KOMPETENZEN

Eine Beeinflussung der sozialen Kompetenzen wird durch familiäre Faktoren angeführt, welche die Entwicklung des Verhaltens beeinflussen. Diese können mit aggressiven, oppositionellen oder sozial schüchternem Verhalten einhergehen. Es werden unter anderem Störungen der Eltern-Kind-Interaktion wie z.B. unsichere oder desorganisierte Bindung, ein negatives Erziehungsverhalten, mögliche Erkrankungen oder psychische Störungen der Eltern, sowie Partnerschafts- oder Ehekonflikte, ein geringer Sozialstatus, geringe Schulbildung und familiäre Belastungen wie finanzielle Probleme, Krankheit und Pflegefälle als mögliche Ursachen für die Entstehung von negativen Verhalten angeführt. Kommen mehrere dieser Faktoren zusammen, ist es ohne Hilfe von psychologischer, pädagogischer und/oder medizinischer Seite nur schwer möglich korrigierend entgegenzuwirken, sodass es oft bis ins Erwachsenenalter zur Entwicklung von Depression, zum Missbrauch von schädlichen Substanzen, einem schlechten Lebenswandel, u.v.m. kommen kann. Aus einer im Kindesalter diagnostizierten ADHS kann sich über ein aggressiv-dissoziales Verhalten, eine Störung der Persönlichkeit ausprägen. Manchmal entwickelt sich auch kriminelles Verhalten.

Bei aggressiven Menschen liegen zudem häufig Defizite der Informationsverarbeitung im sozial-kognitiven Bereich vor. Sie nehmen bedrohliche Reize wahr und unterstellen feindselige Verhalten. Oft wählen sie Handlungsziele aus, die auf Wiedergutmachung des eigenen Nachteils bzw. Rache abzielen. Ihnen fallen weniger Lösungen bei Konflikten ein. Wenn doch, sehen sie Vorteile in aggressiven Handlungen, um ihr Gegenüber einzuschüchtern oder in die Flucht zu schlagen.

Die sich daraus ergebenden Konsequenzen werden von ihnen positiver gesehen, als bei „gesund“ sozial kompetenten Menschen. Ist es gelungen, setzen sie diese Handlungen auch weiterhin um, da sich ihr Verhalten für sie als geeigneter Lösungsweg herausgestellt hat (Selbstwirksamkeit).

Dass Menschen vorwiegend aus Nachahmung lernen, ist hinreichend bekannt und in der Literatur umfangreich empirisch erfasst. Beeinflussende Faktoren sind vorwiegend:

- die Herkunft (Wohnort)
- die Kernfamilie (wie gehen einzelne Familienmitglieder mit verschiedenen Situationen um – z.B. aggressiver Vater, nachgebende Mutter, herrischer Opa, ...)
- die Nachbarschaft in welcher Jugendliche heranwachsen (z.B. Familien mit geringem sozialen Status, erhöhte Arbeitslosigkeit)
- Armut und auftretende Kriminalität

Begünstigen die Entstehung für schlechtes Sozialverhalten.

Selbstvertrauen und das Selbstwertgefühl sind für die Entwicklung von gesunden sozialen Kompetenzen eine notwendige Grundlage, denn sie zeigen die gefühlsmässige Reaktion auf Urteile, die wir ständig über uns selbst fällen. Diese können häufig wechseln, wenn wir einmal mit unserem Handeln zufrieden sind, ein anderes Mal nicht. Viele unserer ganz persönlichen Eigenschaften beruhen auf dem Vorhandensein eines gesunden Selbstbildes und einer soliden Selbsteinschätzung, sodass eine gesunde Ausformung dessen unumgänglich ist.

Eine Bearbeitung dieser mangelnden Grundhaltung ist für die Entwicklung zu einem gesunden erwachsenen Menschen, unumgänglich. Aus diesem Grund ist die Förderung von sozialen Kompetenzen notwendig. Die Erfahrung hat gezeigt, dass die Erarbeitung in Gruppen das Erlernen von sozialen Kompetenzen zwar erleichtern kann, dennoch auf individuelle Problemlagen nicht angemessen reagiert wird. Aus diesem Grund biete ich ein normales und ein intensives Sozialkompetenztraining im Einzelsetting oder aber auch in der Kleingruppen an. Zudem soll der Teilnehmer eine Selbstreflexion am Anfang des Trainings vornehmen das von mir unter Einbezug eines Fragebogens analysiert und ausgewertet wird.



SOZIALKOMPETENZ TRAINING MIT JUGENDLICHEN

SOZIALKOMPETENZTRAINING FINDET IN DEN FOLGENDEN BEREICHEN STATT:

Im Umgang mit sich selbst	Im Umgang mit Anderen	In Bezug auf Zusammenarbeit	Führungsqualitäten	Im Allgemeinen
Selbstwertgefühl	Achtung	Teamfähigkeit	Verantwortung	Emotionale Intelligenz
Selbstvertrauen	Anerkennung	Kooperation	Flexibilität	Engagement
Urvertrauen	Empathie	Motivation	Konsequenz	
Wertschätzung	Menschenkenntnis	Konfliktfähigkeit	Vertrauen	
Selbstwirksamkeit	Kritikfähigkeit	Kommunikationsfähigkeit	Vorbildfunktion	
Selbstbeobachtung	Wahrnehmung			
Eigenverantwortung	Selbstdisziplin			
	Toleranz			
	Respekt			
	Sprachkompetenz			
	Interkulturelle Kompetenz			
	Perspektivenübernahme			

Bei Bedarf werden Praxismodule wie z.B. Bouldern, Klettern, Seilgarten etc. in das laufende Training eingebaut. Durch erlebnispädagogische Erfahrungen soll der Teilnehmer sich in individuelle Lebenslagen zurechtfinden, und angemessen darauf reagieren. Zudem wäre es möglich, am Selbstvertrauen des Teilnehmers zu arbeiten. Durch positive Erfolgserlebnisse wird das Selbstwertgefühl gestärkt was wiederum zu einer Stärkung der sozialen Kompetenzen führen kann.

Jedes Trainingsmodul beinhaltet mit dem Teilnehmer eine gemeinsame schriftliche Evaluation der vereinbarten Inhalte. So wird die Qualität meiner Arbeit hochgehalten und sie wird transparent für den Auftraggeber.



SOZIALKOMPETENZTRAINING FÜR JUGENDLICHE

KERNAUFGABE DES TRAININGS SIND:

- Vertrauen
- Selbstwahrnehmung und Fremdwahrnehmung
- Teamarbeit
- Erkennen und Benennen von Gefühlen
- Erkennen und Benennen eigener Bedürfnisse
- Auf die Bedürfnisse anderer eingehen zu können
- Einfühlungsvermögen
- Respekt
- Sich an Regeln zu halten
- Konzentriert arbeiten zu können, auch wenn andere Jugendliche dabei sind
- Sich und andere nicht abzulenken
- Nähe-Distanz-Regulation
- Rücksichtnahme

Dies sind die Hauptanteile sozialer Kompetenz. Hinzu kommt die individuelle Persönlichkeit eines jeden Teilnehmers. Das Grundkonzept wird täglich an die jeweiligen Teilnehmer neu angepasst und damit auch die Tagesform berücksichtigt.

METHODEN SOZIALKOMPETENZTRAINING

TAVP (Trainingsprogramm zur Aggressionsminderung und Problemanalyse)

Es gibt unterschiedliche Erklärungsmodelle zur Entstehung aggressiven Verhaltens. Diese lassen sich vor allen Dingen in biologische, soziologische und psychologische Modelle unterscheiden. Das Trainingsprogramm TAVP basiert auf einem der neuesten psychologischen Theorien zur Erklärung aggressiven Verhaltens: dem Modell der sozialen Informationsverarbeitung von Crick und Dodge (1994). Sozial-kognitive Erklärungen beschreiben die Abgrenzung zu anderen Modellen aggressives Verhalten als Defizit in den sozialen Kompetenzen, welches auf Probleme in der Informationsverarbeitung zurückzuführen ist (vgl. Dodge, 1986; Crick & Dodge, 1994).

Es wird davon ausgegangen, dass Jugendliche eine bestehende Sequenz kognitiver Prozesse durchlaufen, wenn sie ein potentiell aggressionsauslösendes Ereignis erleben. Zuerst versuchen sie das Ereignis zu dekodieren, d.h., sie sammeln Informationen aus der Umgebung. Dann interpretieren sie das Ereignis unter Berücksichtigung dieser Informationen sowie aufgrund bestehender Vorerfahrungen und versuchen so zu einer Bewertung zu kommen. Der dritte Schritt besteht in der Suche nach einer möglichen Reaktion auf das Ereignis. In der folgenden Entscheidungsphase bewerten sie die Angemessenheit unterschiedlicher Reaktionen und wählen die für sie optimale Lösung aus. Diese wird im letzten Schritt in die Tat umgesetzt. Der Zentrale Aspekt der Theorie von Crick und Dodge (1994) besteht in der Neigung aggressiver Jugendlicher zu feindseligen Attributionen.



In unterschiedlichen Studien konnte mehrfach bestätigt werden, dass aggressive Jugendliche neutrale Situationen als für sie feindlich oder bedrohlich einschätzen (vgl. Crick & Kenneth, 1996; Dodge, 2006; Gerken, 2002). Des weiteren bevorzugen sie gewalttätige Lösungen gegenüber nichtgewalttätigen Lösungen und verfügen über weniger Handlungsalternativen als dies bei nichtaggressiven Jugendlichen der Fall ist (vgl. Crick & Dodge, 1994; Dodge et al., 1997). Aggressive Jugendliche limitieren ihr Verhalten nicht nur auf Aggression, sondern zeigen meistens ein breites Repertoire an unsozialem Verhalten (Guerra et al., 1994).

Sie neigen weiterhin zu Fehleinschätzungen dahingehend, dass die negativen Konsequenzen für das Opfer entweder überhaupt nicht wahrnehmen oder unterschätzen, d.h., sie nehmen ihr aggressives Verhalten als solches gar nicht wahr. Aggressive Jugendliche werden zudem sehr schnell wütend und versuchen Vergeltung auszuüben, ohne zu prüfen, ob es vielleicht auch angemessenere wie z.B. verbale oder deeskalierende und nichtaggressive Lösungen gibt. Im Laufe der individuellen Entwicklung werden diese Verzerrungen der Wahrnehmung und Bewertung sozialer Situationen immer stabiler, es werden bei den Heranwachsenden Schemata der sozialen Wahrnehmung herausgebildet, welche dazu führen, dass aggressive Jugendliche eher gewalttätige Lösungen wählen (vgl. Cole & Dodge, 1998). Dieser Prozess kann dadurch verstärkt werden, dass ein Jugendlicher langfristig Gewalt in seiner Umgebung ausgesetzt ist (vgl. Dodge & Pettit, 2003; Guerra et al., 2003).

Deshalb ist es wichtig, früh genug diesem Phänomen entgegenzuwirken. In meinem Stufenprogramm werden alltägliche Themen besprochen und Interventionen werden gezielt auf jeden einzelnen Jugendlichen zugeschnitten und angepasst.

Im Folgenden möchte ich das Trainingsprogramm zur Aggressionsminderung vorstellen und anhand von 8 Stufen aufzeigen welche Wirkung das Training haben kann.



SOZIALKOMPETENZ TRAINING MIT JUGENDLICHEN

	THEMA/ZIEL DER SITZUNG	ÜBUNGEN
1. Sitzung	- Vorstellung des Teilnehmers und seine Delikte - Vorstellen des Standpunkteprogramms und der acht Stufen zum erfolgreichen Problemlösen - Ausfüllen des Fragebogens - Auswertung des Fragebogens - Kennenlernphase - Beziehungsaufbau	- Nachdenken über unsere Probleme anhand von Beispielgeschichten - Erarbeiten der Regeln für das Zusammenarbeiten - Fragebogen Problemanalyse - Gespräche
2. Sitzung Stufe 1: Gibt es ein Problem?	- Identifikation von Stress - Aufzeigen gelassener Gedanken zum besseren Umgang mit schwierigen Situationen und als Selbstkontrolle - Gemeinsame Wochenendanalyse	- Die wichtigsten Dinge zuerst: Multiple-Choice Fragen zum Beginn von Problemen - Diskussion über frühe Warnsignale für schwierige Situationen - Hitzköpfig oder gelassen: Bewusstmachung verschiedener Gedanken
3. Sitzung Stufe 2: Stopp! Denk nach	- Nachdenken vor dem Handeln - Nicht gleich reagieren - Techniken zum Ruhigbleiben - Gemeinsame Wochenendanalyse	- „Springende Eidechsen“- Geschichte über vorschnelles Reagieren - Rollenspiel
4. Sitzung Stufe 3: Warum gibt es einen Konflikt?	- Fehlende Informationen und Vorurteile begünstigen oft die Entstehung von Problemen - Gemeinsame Wochenendanalyse	- Vertiefungsübung: Who is Who? - Einen Informationsvorrat anlegen - Eine voreingenommene Sichtweise - Vorurteile
5. Sitzung Stufe 3: Warum gibt es einen Konflikt?	- Verständnis der Sichtweisen der anderen - Gemeinsame Wochenendanalyse	- Zwei-Sichtweisen-Übung - Wessen Sichtweise?
6. Sitzung	- Überblick über bisherige Stufen und Wiederholung - Gemeinsame Wochenendanalyse	- Schwierige Situationen - Rollenspiele: Umgang mit Konflikten
7. Sitzung Stufe 4: Was willst Du?	- Unterscheidung zwischen grundlegenden Zielen, Handlungszielen und langfristigen und kurzfristigen Zielen - Gemeinsame Wochenendanalyse	- Persönliche Befragung - Übungen zu den verschiedenen Zielen
8. Sitzung Stufe 5: Überlege Dir Lösungen!	- Es gibt verschiedene Lösungen selbstsichere statt aggressive Lösungen - Gemeinsame Wochenendanalyse	- Klärung der Begriffe passiv, aggressiv, selbstsicher - Überprüfe Deine Überzeugungen
9. Sitzung Stufe 6: Schau Dir die Konsequenzen an	- Vorteile und Nachteile einer Handlung (Kosten/Nutzen verschiedener Lösungen) - Gemeinsame Wochenendanalyse	- Beispielgeschichten zu Vorteilen/Nachteilen verschiedener Lösungen - Die Sichtweise des Opfers - Einstellung zu Konsequenzen: Denkfehler
10. Sitzung Stufe 7: Entscheide, was Du tun willst, und tu es Stufe 8: Bewerte die Ergebnisse	- Entscheidungen treffen - Handlungen und deren Konsequenzen bewerten - Abschluss	- Denkst Du positiv? - Selbsteinschätzung - Persönliche Problemlösestrategie - Zuversichtlich nach vorne blicken - Rückblick: Sag Deine Meinung



ZIELE DES TAVP PROGRAMMS

- Vermittlung soziale Kompetenz
- Einstellungsänderung zu Aggressionen
- Verhaltensänderung durch differenzierte Wahrnehmung
- Prosoziale Verhaltensweisen aufbauen
- Perspektivenübernahme
- Empathie
- Verhaltensrepertoire erweitern
- Problemlösungsverhalten
- Gewaltfreie Kommunikation

Das Programm TAVP verfolgt grundsätzlich folgende Strategie: Es wird versucht, den Jugendlichen eine Erweiterung und Vertiefung bestimmter Fertigkeiten wie z.B. Perspektivenübernahme oder die differenzierte Wahrnehmung ambivalenter Situationen. Hierzu zählt insbesondere, sich in die Gedanken- und Gefühlswelt anderer Personen hineinzusetzen. Dabei lernen sie, bestehende Denk- und Wahrnehmungsmuster in Frage zu stellen und vom „Schwarz-Weiss-Denken“ zu einer differenzierten Beurteilung sozialer Situationen zu gelangen.

Andererseits wird ihr Problemlösungsverhalten geschult, d.h., sie lernen im Programm Ziele zu formulieren oder Probleme in Teilschritte zu zergliedern. So wird im Training nicht auf eine direkte Verhaltensänderung abgezielt, sondern versucht, den Jugendlichen eine andere Einstellung zu aggressiven Verhaltensweisen zu vermitteln, indem gezielt die Wahrnehmung geschult wird und die Bewältigungsmöglichkeiten von schwierigen Situationen verbessert wird. Die Teilnehmer erwerben dabei die Fertigkeit, Konflikte anders wahrzunehmen und diese konstruktiv und kompetent zu bewältigen.



FIT FOR LIFE TRAININGSPROGRAMM

Das Trainingsprogramm FIT FOR LIFE basiert auf verschiedenen Methoden und kann individuell angepasst und eingesetzt werden. Durch die Methodenvielfalt kann auf die aktuelle Stimmungslage sowie psychische wie auch physische Veränderungen eingegangen werden.

- Strukturierte Rollenspiele
- Verhaltensübungen in der Realsituation
- Verhaltensübungen
- Trainingsrituale
- Warming ups
- Entspannung / Konzentration
- Differenziertes Feedback

Jedes Training wird gleich aufgebaut um eine Regelmässigkeit in den Trainingsablauf zu bekommen. Im partizipativen Prozess mit dem Jugendlichen, werden die Regeln für das Training erarbeitet und festgelegt. Vor jedem Training werden die Regeln abgefragt und wenn nötig erneuert. Je nachdem welche Problemlage aktuell bearbeitet wird, kommt eine geeignete Methode zum Einsatz.

AUFBAU EINER TRAININGSSITZUNG DES FIT FOR LIFE PROGRAMMS

Jede Trainingssitzung ist nach einem bestimmten und einheitlichen Raster aufgebaut:

- Abfragen der Stimmungslage
- Besprechung der Regeln
- Entspannung / Konzentrationsübungen
- Besprechung der aktuellen Problemlage
- Bearbeitung des Moduls
- Auswertung auf der emotionalen, kognitiven und auf der Transfer Ebene
- Abschluss (Regel Abfrage und Befindlichkeit)

In der ersten Sitzung wird das Trainingsprogramm zusammen mit dem Jugendlichen besprochen und festgelegt. Der Ablauf ist in jeder Trainingseinheit gleich. Nach dem Eintreffen des Jugendlichen wird die Stimmungslage des Jugendlichen durch Ampelkarten oder durch die Daumen Methode analysiert. Anschliessend werden die gemeinsam aufgestellten Regeln besprochen. Bevor das Training anschliessend beginnt, wird je nach Stimmungslage eine Entspannungs- oder Konzentrationsübung durchgeführt.

Der teilnehmender Jugendlicher hat nach der Entspannungs- oder Konzentrationsübung die Möglichkeit über seine aktuellen Anliegen zu sprechen. Auf dieses Gespräch wird im anschliessenden Modul vertieft eingegangen und Lösungsvorschläge werden durch die Modulbausteine für eine reale Anwendung erarbeitet



MODULE DES FIT FOR LIFE TRAININGS

Die Trainingsmodule des FIT FOR LIFE Programms sind nicht zwingend aufeinander aufgebaut. Alle Module können einzeln und ganz individuell gebucht werden. Nach erfolgreichem Abschluss eines Moduls können beliebig weitere Module dazu gebucht werden oder es können alle 15 Module hintereinander gebucht werden.

- Motivation
- Feedback
- Selbstsicherheit
- Selbstmanagement
- Kommunikation
- Körpersprache
- Kooperation und Teamfähigkeit
- Freizeit
- Lebensplanung
- Beruf und Zukunft
- Gefühle
- Fit für Konflikte I + II
- Einfühlungsvermögen
- Lob und Kritik

Jedes Modul schliesst mit einer Abschlussübung und einer Reflektion ab. Der teilnehmender Jugendlicher reflektiert sein vergangenes Verhalten mit dem aktuellen Verhalten und zeigt wie er das erlernte in seine Lebenswelt transferiert.

ZIELE DES FIT FOR LIFE TRAININGS

Die Ziele des FIT FOR LIFE Programm decken verschiedene individuelle Bereiche der gesamten sozialen Kompetenz ab. Dem teilnehmenden Jugendlichen soll eine breite Palette an verschiedenen Verhaltensmöglichkeiten aufgezeigt und durch Übungen diese nachhaltig gestärkt werden.

- Aufmerksamkeit und Ausdauer
- Lern- und Leistungsmotivation
- Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Stabiles Selbstbild und realistische Selbsteinschätzung
- Selbstkontrolle und Selbststeuerung
- Sorgsames Umgehen mit dem eigenen Körper
- Erkennen und Ausdrücken von Gefühlen
- Einfühlungsvermögen (Empathie, Perspektivenübernahme)
- Kommunikation
- Kooperation
- Entscheidung und Planung (Beruf, Leben, Zukunft)
- Annehmen von Lob und Kritik
- Überwinden von Misserfolgen
- Rationales (gewaltfreies) Verhalten in Konflikten



SOZIALKOMPETENZ TRAINING MIT JUGENDLICHEN

Die Module können individuell eingesetzt und angepasst werden. Dadurch ist es den Jugendlichen möglich, jederzeit ins Training einzusteigen. Die Module sind nicht zwingend aufeinander aufgebaut, es entscheidet die aktuelle Problemlage der Jugendlichen. Zudem kann nur von einem kompletten Sozialkompetenz Erwerb gesprochen werden, wenn alle 15 Module bearbeitet wurden. Bei Belegung von einzelnen Modulen wird von Teilkompetenzen gesprochen.

Je nach Ausführung ist entweder 1 Training pro Woche á 2 Stunden oder ein Intensiv Training 2 Mal pro Woche á 2 Stunden denkbar. Bei beiden Varianten ist es möglich, einzelne Module wie auch das ganze Programm zu buchen.

Die Trainingsprogramme TAVP und FIT FOR LIFE können zusammen aber auch unabhängig voneinander gebucht werden. Wenn beide Programme zur Anwendung kommen sollen, dann ist es von Vorteil, wenn das Trainingsprogramm TAVP vor dem Trainingsprogramm FIT FOR LIFE stattfindet.

NORMALES FIT FOR LIFE TRAINING 1X PRO WOCHE Á 2 STUNDEN

Variante 1:

Bei alleiniger Buchung des TAVP Programms sind 5 Wochen á 1x pro Woche für 2 Stunden angedacht. Bei erfolgreicher Teilnahme bekommt der teilnehmender Jugendliche eine Teilnahmebestätigung mit den erarbeiteten Inhalten.

Variante 2:

Bei Buchung des TAVP Programms und des FIT FOR LIFE Programm wird in den ersten 5 Wochen 1x pro Woche á 2 Stunden das TAVP Training angeboten. Nach erfolgreichem Trainingsprogramm Abschluss, werden die ausgesuchten Module des FIT FOR LIFE Training Programms durchgeführt. Es wird weiterhin 1x pro Woche á 2 Stunden an den Defiziten der Jugendlichen anhand des ausgewählten Moduls gearbeitet.

Ein Modul des FIT FOR LIFE Programms erstreckt sich insgesamt auf 4 Wochen. Insgesamt beinhaltet ein Modul 4 Termine. Dies ist notwendig, dass die bearbeiteten Inhalte des Moduls nachhaltig in das Verhalten des Jugendlichen integriert wird.

Es können beliebig viele Module angehängt werden. Der teilnehmende Jugendliche erhält nach erfolgreichem Abschluss des TAVP Programms sowie für jedes abgeschlossene FIT FOR LIFE Modul eine Teilnahmebestätigung mit den erarbeiteten Inhalten.



INTENSIVES FIT FOR LIFE TRAINING 2X PRO WOCHE Á 2 STUNDEN

Das Intensive Trainingsprogramm von FIT FOR LIFE beinhaltet stattdessen 2 Termine pro Woche á 2 Stunden. In den ersten 5 Terminen setzt der teilnehmende Jugendliche sich mit dem TAVP Programm auseinander bevor es dann um die intensive Bearbeitung der 15 FIT FOR LIFE Module geht. Im anschliessenden FIT FOR LIFE Programm finden 2x pro Woche á 2 Stunden die Sitzungen statt. In 30 Wochen anstatt in 60 Wochen (normales Training) werden alle 15 Module durchgearbeitet und nachhaltig implementiert. In insgesamt 40 Wochen erlangt der teilnehmender Jugendlicher eine Anzahl an Möglichkeiten sein Verhalten in spezifischen und individuellen Problemlagen zu kontrollieren und angemessen zu reagieren. Mit Abschluss des Intensivtrainings bekommt der teilnehmende Jugendliche ein Zertifikat über alle besuchten Programme, Module und den erarbeiteten Inhalten.

RAHMENBEDINGUNGEN

Das TAVP Programm sowie das FIT FOR LIFE Trainingsprogramm eignen sich für Kleingruppen mit max. 4 Teilnehmer sowie auch für Einzelsettings. Beim Kennenlernen auf der jeweiligen Behörde wird ein Anmeldebogen mit den jeweiligen Abmachungen mit dem teilnehmenden Jugendlichen ausgefüllt. Je eine Partei (Behörde, Jugendlicher, Trainer) bekommen eine Kopie des Anmeldebogens für ihre Unterlagen.

Die Einzelsettings werden von Steffen Dettlaff, Bachelor of arts in social work, ausgebildeter Sozialkompetenztrainer, Berater und Mediator mit Zertifikat ausgeführt und schriftlich dokumentiert. Kleingruppen werden von Steffen Dettlaff und einem Co-Trainer ausgeführt. Alle Trainer und Co-Trainer haben eine Weiterbildung zum Sozialkompetenztrainer oder zum Co-Trainer absolviert.

Bei Kleingruppentrainings wäre es von Vorteil, wenn eine alters- und delikthomogene Gruppe teilnehmen würde. Dies erleichtert es den Jugendlichen an ihren Problemlagen zu arbeiten ohne sich grossartig durch ältere oder jüngere Jugendliche ablenken zu lassen.

Der Life-Coach-Dettlaff ist offen für Neuanfragen und garantiert, sofern Platz vorhanden, einen schnellen und direkten Einstieg in das jeweilige Programm.



SOZIALKOMPETENZ TRAINING MIT JUGENDLICHEN

EVALUATION

Der Life-Coach-Dettlaff evaluiert jedes erarbeitete Modul auf Grund des Reflexionsbogens vom Jugendlichen, seine Beobachtungen und Notizen aus den Sitzungen sowie durch Gespräche mit dem Jugendlichen. Die fertigen Berichte gehen jeden Monat an die überweisenden Behörden damit die Transparenz gewährleistet wird.

Zusätzlich werden alle 2 Jahre die zwei Programme von der Universität Bremen auf qualitative Wirkungsweisen untersucht und evaluiert.



LITERATUR

- Cole, J. D. & Dodge, K. A. (1998). Aggression and antisocial behaviour. In W. Damon & N. Eisenberg (Eds.), *Handbook of Child Psychology* (pp. 779-862). New York: Wiley
- Crick, N. R. & Dodge, K. A. (1994). A review and reformulation of social information processing mechanisms in children's social adjustment. *Psychological Bulletin*, 115, 75-101
- Crick, N. R. & Kenneth, A. D. (1996). Social Information-Processing Mechanisms in Reactive and Proactive Aggression. *Child Development*, 67, 993-1002
- Dodge, K. A. (1986). A social informations processing model of social competence in children. In M. Perlmuter (Ed), *The Minnesota Symposium on Child Psychology*, 18 (pp. 77-123). Hillsdale, NJ: Erlbaum
- Dodge, K. A., Lochmann, J. E., Harnish, J. D., Bates, J. E. & Pettit, G. S. (1997). Reactive and proactive aggression in school children and psychiatrically impaired chronically assaultive youth. *Journal of Abnormal Psychology*, 106, 37-51
- Dodge, K. A. (2006). Translational science in action. Hostile attributional style and the development of aggressive behaviour problems. *Development and Psychopathology*, 18, 791-814
- Dodge, K. A. & Pettit, G. S. (2003). A biopsychosocial model of the development of chronic conduct problems in adolescence. *Developmental Psychology*, 39, 349-371
- Gerken, N., Natzke, H., Pettermann, F. & Walter, H. J. (2002). Verhaltenstraining für Schulanfänger – ein Programm zur Primärprävention von aggressiven und unaufmerksamen Verhalten bei Kindern in den ersten beiden Grundschulklassen. *Kindheit und Entwicklung*, 11, 119-128
- Guerra, N. G., Tolan, P. H. & Hammond, W. R. (1994). Prevention and treatment of adolescent violence. In L. D. Eron, J. Gentry, P. Schlagel (Eds.), *Reason to hope. Interventions for aggressive children* (pp. 383-403). Washington, DC: American Psychological Corporation
- Hirsch, R., & Pflingsten, U. (2007). *Gruppentraining sozialer Kompetenzen* (5. Aufl.). Weinheim: Beltz
- Pettermann, F., & Pettermann, U. (2013). *Kinder- und Jugendlichen- Psychotherapie* (1. Aufl.). Weinheim: Beltz
- Rose-Krasnor, L. (1997). The nature of social competence: A theoretical review. *Social Development*, 6, 111-135

*ICH ARBEITE FÜR UND MIT MENSCHEN -
FÜR DEREN ZUKUNFT IN SELBSTSTÄNDIGKEIT
UND SOZIALER KOMPETENZ*

