

# JobFit-Training

Training zum Aufbau sozialer und emotionaler Kompetenzen zur Vorbereitung auf Ausbildung und Berufsstart  
**Stufe 3: Effektivität nachgewiesen**

## Programminformationen

---

### Ziel

Verbessern der Selbst- und Fremdwahrnehmung und der Selbstkontrolle, sicherer Umgang mit den eigenen Gefühlen (z.B. Impulskontrolle) und angemessener Umgang mit Lob, Kritik und Misserfolgen.

### Zielgruppe

Schüler, die kurz vor dem Eintritt in das Berufsleben stehen (ab 13 J)

### Methode

Theoretischer Hintergrund des Trainings sind die Theorie der Selbstwirksamkeit, die Sozialkognitive Lerntheorie und das Modell der sozialen Informationsbearbeitung. Das Gruppentraining umfasst 10 Sitzungen mit einer Dauer von jeweils 90 Minuten, in denen neue Verhaltensweisen, insbesondere Vorstellungsgespräche, u.a. in gelenkten Rollenspielen eingeübt werden. Daneben werden Bewertungsspiele durchgeführt, die das Umgehen mit dem eigenen Körper und mit Gefühlen thematisieren. Weitere Elemente im Training sind ein Vertrag zwischen dem Trainer und den Jugendlichen, das Tagebuch der Jugendlichen zur Selbstbeobachtung und -kontrolle, die Rückmeldetafel, das Arbeiten mit Material (z.B. Cartoons, Bilder) sowie Videoaufzeichnungen für Rückmeldungen bezüglich des Sozialkontaktes oder des berufsbezogenen Verhaltens.

### Material / Instrumente

Cartoons, Bilder, Video-Aufnahmen

### Programmbeschreibung

[www.jobfit.uni-bremen.de](http://www.jobfit.uni-bremen.de)

Petermann, F. & Petermann, U. (2017): Training mit Jugendlichen. Aufbau von Arbeits- und Sozialverhalten (10., vollst. überarb. Aufl.). Göttingen: Hogrefe

### Ansprechpartner

Zentrum für Klinische Psychologie und Rehabilitation (ZKPR)  
Universität Bremen  
Grazer Str. 6  
D-28359 Bremen  
Prof. Dr. Franz Petermann  
Prof. Dr. Ulrike Petermann  
E-Mail: [jobfit\(anoSpamt\)uni-bremen.de](mailto:jobfit(anoSpamt)uni-bremen.de)

### Evaluation

Roos, S./ Petermann, U.: Zur Wirksamkeit des „Trainings mit Jugendlichen“ im schulischen Kontext

[http://www.zkpr.uni-bremen.de/fileadmin/user\\_upload/forschung/downloads/roos\\_petermann\\_2005-zfkppup\\_53.pdf](http://www.zkpr.uni-bremen.de/fileadmin/user_upload/forschung/downloads/roos_petermann_2005-zfkppup_53.pdf)

Roos, S. / Petermann, U. (2005): Zur schulbasierten Wirksamkeit des Trainings mit Jugendlichen. Zeitschrift für Klinische Psychologie, Psychiatrie und Psychotherapie, 53 (3), S. 262 – 282

Petermann, U., Koglin, U., Petermann, F., Heffter, P. (2010) Kompetenzaufbau durch das JobFit-Training für Schulklassen. Psychologie in Erziehung und Unterricht, 57, S. 144 - 152.

Koglin, U., Petermann, F., Heffter, P., Petermann, U. (2010) Längerfristige Effekte des JobFit-Trainings für Jugendliche. Zeitschrift für Psychiatrie, Psychologie und Psychotherapie, 58 (3), 235 - 241.

[http://www.jobfit.uni-bremen.de/fileadmin/content\\_uploads/Koglin\\_Petermann\\_Heffter\\_Petermann\\_2010.pdf](http://www.jobfit.uni-bremen.de/fileadmin/content_uploads/Koglin_Petermann_Heffter_Petermann_2010.pdf)

Schultheiß, J., Petermann, F., Petermann, U. (2012) Zur Wirksamkeit des JobFit-Trainings für Jugendliche. Zeitschrift für Psychiatrie, Psychologie und Psychotherapie, 60 (2), S. 145 - 151

[http://www.jobfit.uni-bremen.de/fileadmin/content\\_uploads/Schultheiss\\_Petermann\\_Petermann\\_2012.pdf](http://www.jobfit.uni-bremen.de/fileadmin/content_uploads/Schultheiss_Petermann_Petermann_2012.pdf)

Laakmann, M., Schultheiß, J., Petermann, F. & Petermann, U. (2013). Zur Wirksamkeit des JobFit-Trainings - ein Vergleich zwischen Jugendlichen mit und ohne Migrationshintergrund. Zeitschrift für Psychiatrie, Psychologie und Psychotherapie, 61, 189-196.

[http://www.jobfit.uni-bremen.de/fileadmin/content\\_uploads/Laakmann\\_Schultheiss\\_Petermann\\_Petermann\\_2013.pdf](http://www.jobfit.uni-bremen.de/fileadmin/content_uploads/Laakmann_Schultheiss_Petermann_Petermann_2013.pdf)

Schultheiß, J., Petermann, U. & Petermann, F. (2013). Zur längerfristigen Wirksamkeit des JobFit-Trainings für Jugendliche. Verhaltenstherapie mit Kindern & Jugendlichen, 9, 95-103.

Schomaker, H., Schultheiß, J., Petermann, F. & Petermann, U. (2015). Mangelnde soziale Kompetenz im Jugendalter. Wirksamkeit des JobFit-Trainings. Kindheit und Entwicklung, 24, 123-130.

Schultheiß, J., Petermann, F. & Petermann, U. (2015). Zur Wirksamkeit des Präventionsprogramms JobFit: Ein Vergleich unterschiedlicher Klassenstufen. Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie, 64, 429-442

Das Programm wurde am 25.05.2011 in die Datenbank eingestellt und zuletzt am 07.09.2017 geändert.

## Umsetzung und Evaluation

---

### Evaluation

veröffentlicht

#### Evaluationsmethode und Ergebnisse

(Koglin et al. 2010): Quasi-experimentelle Studie mit Prä-Post-Messung (t1 und t2) und Follow-up (t3) (Verhaltenseinschätzung durch die Lehrkräfte) nach 6 Monaten. Von 104 SchülerInnen der 8. und 9. Klassen von Gesamtschulen aus Bremen wurden 60 (klassenweise) der Interventionsgruppe und 44 der Kontrollgruppe zugewiesen. Im Post-Test bzw. im Follow-up zeigten sich in folgenden Dimensionen bedeutsame Unterschiede zugunsten der Interventionsgruppe: Emotionale Probleme (t2), Verhaltensprobleme (t2 und t3), Prosoziales Verhalten (t2) und Gesamtproblemwert (t2 und t3). Hinsichtlich Hyperaktivität und Verhaltensproblemen mit Gleichaltrigen waren keine bedeutsamen Unterschiede zu finden.

#### Konzeptqualität

Kriterien sind erfüllt

#### Evaluationsergebnisse

überwiegend positiv

#### Evaluationsniveau und Beweiskraft

4 Sterne, hinreichende Beweiskraft

#### Aufwand

mit (€) gekennzeichnete Posten erfordern finanzielle Leistungen an Externe

Kopierkosten für die Arbeitsmaterialien, Stellen von Videokamera und Abspielgerät, Teilnahme an der Qualitätssicherung

#### erforderliche Kooperationspartner

Schulungen finden im Rahmen der Bremer Kinderverhaltenstherapie statt.

#### Zeit bis zu erwartbaren Auswirkungen auf Risiko- bzw. Schutzfaktoren

kurzfristig (bis 1 Jahr)

## Erfahrungen mit dem Programm

---

#### Programm probiert in

Hauptschule in Dortmund, Schulen in Bremen und im Umland

**Programm aufgenommen in anderen Datenbanken, best-practice-Listen o.ä.**  
ProMenPol Datenbank

Die Initiative

## Suchzugänge

---

### Problemverhalten

Gewalt  
Depressionen und Ängste

### Risikofaktoren

**Kinder / Jugendliche**  
Umgang mit Freunden mit Problemverhalten: antisoziales Verhalten  
anlagebedingte Faktoren  
Anerkennung von Peers für Problemverhalten  
Entfremdung und Auflehnung  
zustimmende Haltungen zum Problemverhalten: antisoziales Verhalten

### Schutzfaktoren

**Kinder / Jugendliche**  
Moralische Überzeugungen und klare Normen  
Soziale Kompetenzen

### Programmtyp

universell  
selektiv

### Institutionen

Schule

### Geschlecht

beide

### Alter der Zielgruppe

13  
14  
15  
16  
17  
18