Fit for Life

Training sozialer Kompetenz für Jugendliche

Stufe 2: Effektivität wahrscheinlich

Programminformationen

Ziel
Aufbau sozialer Kompetenzen zur gesellschaftlichen und beruflichen Integration.

Zielgruppe
Sozial benachteiligte Jugendliche im Alter von 13 bis 21 Jahren.

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
FIT FOR LIFE ist ein vom Bremer Institut für Pädagogik und Psychologie (bipp) entwickeltes, strukturiertes, manualisiertes Trainingsprogramm, das Jugendliche beim Aufbau einer soliden Sozial- und Lebenskompetenz unterstützt. Es fördert emotional-kognitive Fähigkeiten und soziale Fertigkeiten, öffnet Perspektiven für eine Ausbildung und Chancen zur Integration in die Gesellschaft. Das Training soll Jugendlichen helfen Belastungen besser zu bewältigen, sich selbst realistisch einzuschätzen, aggressives Verhalten abzubauen, Selbstsicherheit und ein stabiles Selbstbild aufzubauen. Das Programm arbeitet mit an die Schulrealität angepassten Prinzipien und Methoden des modernen Verhaltenstrainings, bietet reichhaltige Materialien und effektive Strategien zur Prävention.
Der Erwerb sozialer und personaler Kompetenz spielt eine zentrale Rolle im Leben Jugendlicher und ist eine wichtige Voraussetzung zur beruflichen und gesellschaftlichen Integration. Sozial benachteiligten Jugendlichen fehlt es oft an basalen sozialen Kompetenzen und einfachen Kulturtechniken, die zur Erfüllung der geforderten Entwicklungsaufgaben in Schule, Ausbildung und Beruf wichtig sind. Oft scheitern sie am Schulabschluss, bei der Lehrstellensuche oder innerhalb der Berufsausbildung. Sie haben Schwierigkeiten mit dem Aufbau von Partnerbeziehungen und den Rollen, die unsere Gesellschaft für sie bereithält, ihnen aber auch abverlangt. Ohne effektive Förderung geraten sie oft in eine Abwärtsspirale und entwickeln Scheinkompetenzen, die sich in Aggressivität, Delinquenz, Alkoholismus und Drogenabhängigkeit äußern können.
FIT FOR LIFE greift diese Problematik auf und setzt sie thematisch in den Modulen Motivation, Gesundheit, Selbstsicherheit, Selbstmanagement, Körpersprache, Kommunikation, Kooperation und Teamfähigkeit, Fit für Konflikte I und II (Modulbeispiel), Freizeit, Gefühle und Einfühlungsvermögen, Lebensplanung, Beruf und Zukunft, Lob und Kritik um. Jedes Modul umfasst einen Fähigkeits- und Kompetenzbereich mit entsprechenden Zielen und Problemlösungen, enthält drei Übungsvorschläge mit interessanten, ansprechend illustrierten Arbeitsblättern und Vorschlägen für die anschließende Auswertung. Die Trainingsmethoden sind auf Transparenz und Mitbestimmung ausgelegt. Das strukturierte Rollenspiel mit Videoaufnahme (z.B. Übung von Bewerbungsgesprächen), die Verhaltensübung in der Realsituation (knüpft an das Rollenspiel an, dort erworbene Erfahrungen werden im Alltag angewendet), soziale Verhaltensregeln mit gezielter Rückmeldung und (Video-)Feedback bilden dabei die wesentlichen Elemente. Darüber hinaus werden Trainingsrituale, Konzentrationsübungen und -techniken, Warming Up und Transfer eingesetzt.
Eine Trainingsgruppe umfasst, je nach Ziel und Problematik, sechs bis zehn Jugendliche. Das Training sollte innerhalb eines halben Jahres mit einer wöchentlichen Trainingssitzung von 90 Minuten durchgeführt werden. Neben der effektiven Förderung benachteiligter Jugendlicher in ihrer sozialen und vorberuflichen Entwicklung, hat sich das Trainingsprogramm auch als Prävention gegen Gewalt, Delinquenz und Verhaltensauffälligkeiten unter Jugendlichen bewährt. Davon zeugt auch, dass zahlreiche Institutionen das Programm dauerhaft implementiert haben.

weiteres zur Zielgruppe
Berufsbildende Schulen, Förderschulen, Jugendhilfeeinrichtungen
Das Programm ist auch in Förderschulen anwendbar: Fit for Life- Training sozialer Kompetenz für Jugendliche: Anwendbarkeit in Förderschulen.pdf

Material
Trainingsmanual FIT FOR LIFE

Jugert, G., Rehder, A., Notz, P., Petermann, F. (2017). Fit for Life - Module und Arbeitsblätter zum Training sozialer Kompetenz für Jugendliche (11., überarbeitete u. erweiterte Auflage). Weinheim und München: Juventa.

Jugert, G., Rehder, A., Notz, P., Petermann, F. (2016). Soziale Kompetenz für Jugendliche - Grundlagen und Training (9., korrigierte Auflage). Weinheim und München: Juventa.

Kosten und Aufwand
mit (€) gekennzeichnete Posten erfordern finanzielle Leistungen an Externe

(€) Fortbildung zum Training von FIT FOR LIFE bestehend aus Schulung, (€) Praxisbegleitung/Supervision

weitere Programminformationen
www.bipp-bremen.de
Jugert, P., Jugert, G. (2011). Soziale Kompetenz: Fit for Life. 10 Jahre Erfahrung mit einem Training sozialer Kompetenzförderung. forum kriminalprävention, 2, 10-11.
Klinkner, M. (2010). Rezension zu: Gert Jugert, Anke Rehder, Peter Notz u. a.: Soziale Kompetenz für Jugendliche. Juventa Verlag (Weinheim) 2009. 6.- überarbeitete Auflage. 152 Seiten. ISBN 978-3-7799-2138-7. In: socialnet Rezensionen unter www.socialnet.de/rezensionen/3165.php

Ansprechperson
bipp | Bremer Institut für Pädagogik und Psychologie GbR
St.-Josefs-Kirchplatz 12, 48153 Münster
Tel.: 0251-13302665
E-Mail: info@bipp-bremen.de
www.bipp-bremen.de

Evaluation
Jugert, G., Rehder, A., Notz, P., Petermann, F. (2011). Soziale Kompetenz für Jugendliche - Grundlagen und Training (7., korrigierte Auflage). Weinheim und München: Juventa.

Jugert, G., Chamakalayil, L. (2008). Evaluation des LOS-Projekts FIT FOR LIFE II. Bremen: Bremer Institut für Pädagogik und Psychologie.

Jugert, G., Chamakalayil, L. (2007). Evaluation des LOS-Projekts FIT FOR LIFE I. Bremen: Bremer Institut für Pädagogik und Psychologie.

Chamakalayil, L. (2006). FIT FOR LIFE mit Londoner SchülerInnen, die auf Grund emotionaler und verhaltensbedingter Schwierigkeiten von der Schule verwiesen wurden. Bremen: Universität Bremen, Unveröffentlichte Diplomarbeit.

Rehder, A., Notz, P., Jugert, G. (2005). Abschlussbericht über das Chance – Teilprojekt FIT FOR LIFE in der Jugendvollzugsanstalt N.N. Bremen: Bremer Institut für Pädagogik und Psychologie.

Jugert, G. (2004). Evaluation der „Fördermaßnahme zur Senkung der Wiederholerquote sowie zur Verbesserung der Abschlussquoten“ im 1. Halbjahr des Schuljahres 2003/2004 mit Hilfe des FIT FOR LIFE. Bremen: Bremer Institut für Pädagogik und Psychologie.

Programmbewertung

Konzeptqualität
Kriterien sind erfüllt.

Evaluationsmethode und –ergebnisse
Das Trainingsprogramm FIT FOR LIFE wurde von 1997 bis 2001 entwickelt und seit dem fortlaufend mehrfach positiv auf seine Wirkung und Umsetzungsfähigkeit hin evaluiert, kontinuierlich weiterentwickelt und verbessert.

Die Evaluation erfolgte im Rahmen der Programmentwicklung und war in einem Prä-Post-Design mit 3 Messzeitpunkten,

Follow-up nach drei Monaten, mehreren Interventions- und Kontrollgruppen angelegt. Jugendliche aus vier Einrichtungen der Berufsvorbereitung, mit einem Durchschnittsalter von 19 Jahren, nahmen halbjährig an dem Training und der Evaluation teil. Die Stichprobe bestand aus 309 Jugendlichen. Die Gruppen setzten sich aus 10 - 20 Jugendlichen (i.d.R. im Klassenverband) zusammen, anteilig waren gleich viele Frauen und Männer vertreten. Viele der Jugendlichen hatten eine Behinderung (49% in der Hauptphase) oder entstammten einer anderen Kultur (33% in der Hauptphase). Die Prä-Erhebung fand im Oktober 1998 statt. Die Post-Messung wurde im März 1999 erhoben. Die Follow-up-Messung fand 3 Monate nach Ende des Trainings im Juni 1999 statt.

Unterschiedliche Verhaltensbereiche, u.a. aggressives und initiativeloses Verhalten, sozial kompetentes Verhalten, soziale Problemlösekompetenz, Einschätzung sozialer Kompetenzen wurden mittels Selbstbeurteilungen durch die Jugendlichen und Fremdeinschätzung durch Lehrkräfte und Trainerinnen und Trainern überprüft. Die Ergebnisse zeigten eine Verringerung bei Aggressionen, Unsicherheit, Initiativelosigkeit sowie Zunahmen in sozial kompetentem Verhalten und sozialer Problemlösekompetenz. Seitdem bestätigten viele kleinere Evaluationen (u.a. unveröffentlichte Diplom-Arbeiten) die ersten Ergebnisse.

Ergebnisbewertung
(überwiegend) positiv

Evaluationsniveau und Beweiskraft
3 Sterne, schwache Beweiskraft

Zeit bis zu erwartbaren Auswirkungen auf Risiko- bzw. Schutzfaktoren

kurzfristig (bis 1 Jahr)

Programmumsetzung

erforderliche Kooperationen
FIT FOR LIFE-Trainerinnen und Trainer (Sozialpädagogen, Erzieherinnen und Erzieger, Pädagogen, Lehrkräfte, Psychologinnen und Psychologen), Bremer Institut für Pädagogik und Psychologie (bipp)

Unterstützung bei der Umsetzung
Kurzsteckbrief der Antworten des Programmanbietenden auf eine Umfrage des Landespräventionsrates Niedersachsen.

Programm probiert in
Deutschland und England. Deutschland: BBS 6 und BBS 11, Hannover,www.bbs6-hannover.de; www.bbs11-hannover.de; Herr Klinger BBS Ammerland, Bad Zwischenahn, www.bbs-ammerland.de, Frau Brunkhorst Technisches Bildungszentrum Bremen, www.tbz-bremen.de, Herr Dirk Jacobs

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

Suchzugänge

Präventionsthema

Gewalt / Delinquenz (inkl. Mobbing)
Schulabbruch
Soziale Interaktion

CTC-Risikofaktoren

Schule
fehlende Bindung zur Schule

Kinder / Jugendliche
Umgang mit Freunden mit Problemverhalten: Alkohol- und Drogenkonsum
zustimmende Haltungen zum Problemverhalten: Alkohol- und Drogenkonsum
zustimmende Haltungen zum Problemverhalten: antisoziales Verhalten

CTC-Schutzfaktoren

Kinder / Jugendliche
Moralische Überzeugungen und klare Normen
Soziale Kompetenzen

Präventionsebene (nach Zielgruppe)

universell

Lebensumfeld

Schule

Geschlecht

alle Geschlechter

Alter der Zielgruppe

5
6
7
8
9
10
13
14
15
16
17
18

Das Programm wurde am 29.08.2011 in die Datenbank eingestellt
und zuletzt am 07.11.2024 geändert.