



Lebenskompetenzförderung im Kindes- und Jugendalter

Dr. Karina Weichold

CADS – Center for Applied Developmental Science
Lehrstuhl für Entwicklungspsychologie
Friedrich Schiller Universität Jena

Fachtagung Förderung der psychischen Gesundheit

04.10.2011, Erfurt

- Kindes- und Jugendalter jeweils durch höhere Wahrscheinlichkeit spezifischer Anpassungsprobleme gekennzeichnet
- Prävention vs. Gesundheitsförderung
- Risiko-Ressourcen-Modelle
 - Wahrscheinlichkeit für Fehlanpassung oder Anpassung resultiert aus dem Gleichgewicht zwischen Risiko- und Schutzfaktoren
 - Schutzfaktoren: Kompetenzen, Umweltfaktoren (Resilienzforschung, Forschung zu Protektionsfaktoren)
 - Risikofaktoren: Vulnerabilität und Risiken in Person und Umwelt
 - Modellannahmen:
 - » Kompensation: Ressourcen gleichen Mängel aus
 - » Puffer: Wirkung von Stress kann abgemildert werden
 - » Herausforderung: geringer Stress aktiviert Schutzfaktoren

- Wichtigste Schutzfaktoren: Resilienz, Wachstum und Ressourcen in der Umwelt
 - Bedeutendste Kompetenzen: kognitive und soziale Ressourcen, Stressbewältigungskompetenzen, zum Widerstand befähigende Eigenschaften (Autonomie, internale Kontrollüberzeugung) sowie Umweltressourcen (kulturellen, soziale und materielle Güter)
- Risikofaktoren:
 - Dispositionelle Risiken
 - Genetische Veranlagungen
 - Handicaps
 - Erworbene Bereitschaften (Entwicklungsrückstände, ungesunder Lebensstil, Verhaltensstörungen und Schulprobleme, geringe Kompetenzen, geringer Selbstwert etc.)
 - Pathogene Kontexte
 - Geringer SES, kritische Lebensereignisse, daily hassels, chronische Belastungen in Familie oder anderen Netzwerken, Probleme, neg. Eigenschaften oder Erziehungsverhalten der Eltern

- **Risikofaktoren** für jugendliches Problemverhalten sind vielfältiger Natur, können nach Entwicklungspfaden im Einfluss variieren und beziehen sich sowohl auf
 - individuelle Faktoren (z.B. Aggressivität, Gehemmtheit, geringe Risikovermeidung, geringe Kompetenz),
 - Einflüsse aus der Familie (z.B. genetische Belastung, negatives Erziehungsverhalten, Verhaltensprobleme von Eltern und Geschwistern),
 - Einflüsse aus dem Freundeskreis (z.B. Modellwirkung, Druck Problemverhalten zu zeigen, Streben nach Akzeptanz und Wertschätzung durch Peers), sowie
 - Risikofaktoren in weiterreichenden Entwicklungskontexten wie der Gemeinde oder Gesellschaft (z.B. gesetzliche Regelungen, Einstellungen gegenüber jungen Menschen, soziale Kontrolle).
 - Dazu kommen weiterhin Besonderheiten der Gehirnentwicklung im Jugendalter, die auf Risikowahrnehmung, emotionale Verarbeitung von Reizen oder das Planen und Verantworten von Handlungen betrifft (vgl. Weichold & Silbereisen, 2008).

Entwicklungsaufgaben beim Übergang zum Jugendalter

Entwicklungsaufgaben	Funktionen Problemverhalten
Identitätsentwicklung	- Persönlicher Stil, Suche nach Erfahrungen / Erlebnissen
Freundschaften / Partnerschaften	- Zugang zur Peergruppe / Kontaktaufnahme, Rituale
Individuation von den Eltern	- Unabhängigkeit demonstrieren, Verletzung elterlicher Kontrolle
Lebensgestaltung / -planung	- Subkultureller Lebensstil, Spaß haben, genießen
Wertesystem entwickeln	- Gewollte Normverletzung, Protest
Entwicklungsprobleme bewältigen	- Ersatzziel, Stressbewältigung

- Positive Jugendentwicklung
 - Sinnvoller theoretischer Hintergrund insbesondere im Bereich Kompetenz- und Gesundheitsförderung
 - Konzept, das über das Risiko-Ressourcen-Modell hinaus geht und sich zudem sehr stark an der Resilienzforschung orientiert

- **Internale Entwicklungsressourcen** umfassen die vier Bereiche:
 - positive Identität,
 - soziale Kompetenzen,
 - Bereitschaft zum Lernen und
 - positive Werte.

- **Externale Entwicklungsressourcen** beinhalten Bedingungen und positive Erfahrungsmöglichkeiten mit der Umwelt – und hier vor allem mit erwachsenen Personen.
 - Stärkung der Person (Empowerment),
 - Unterstützung,
 - Grenzen und Erwartungen und
 - Möglichkeiten zur konstruktiven Nutzung freier Zeit.

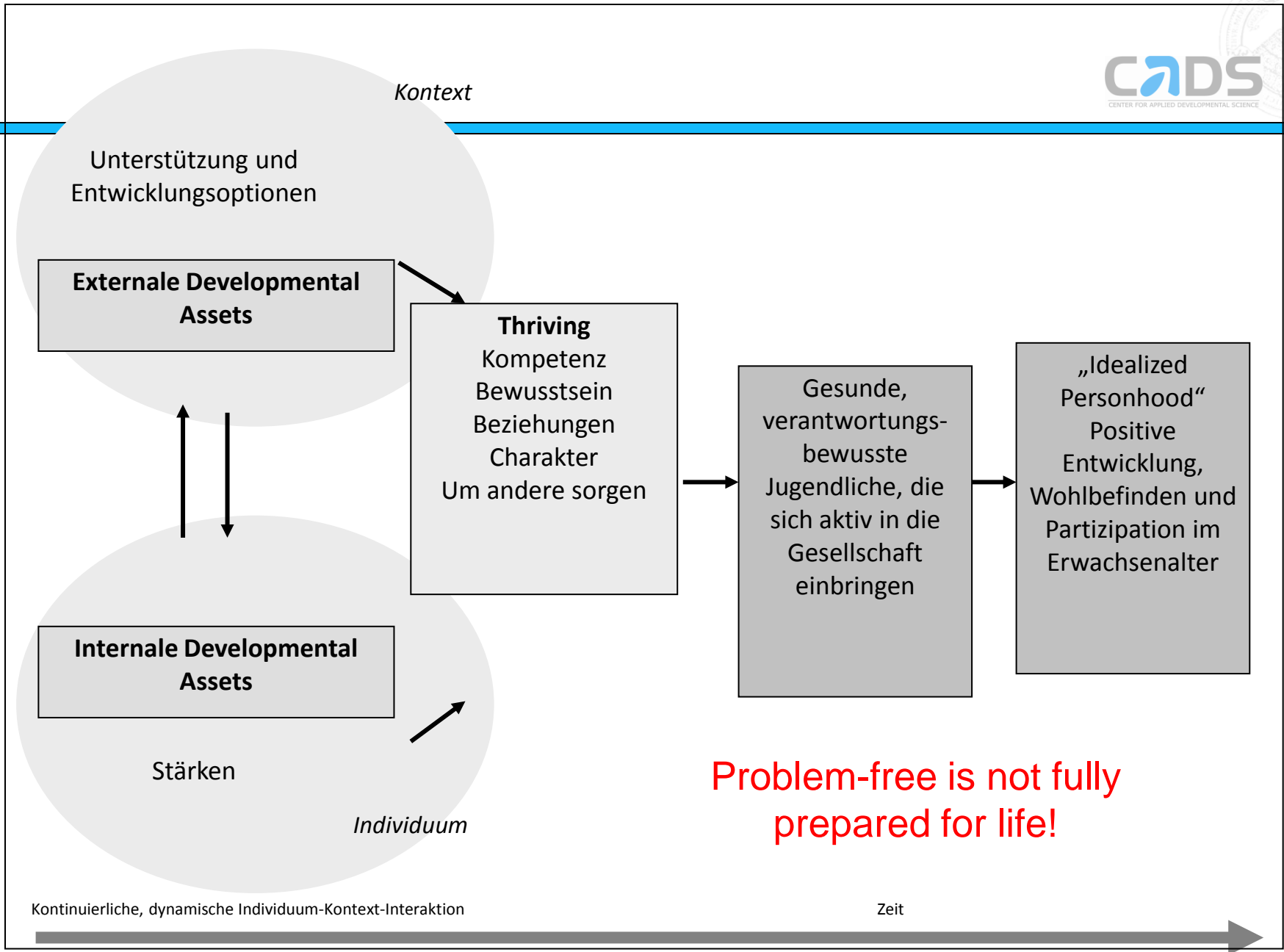
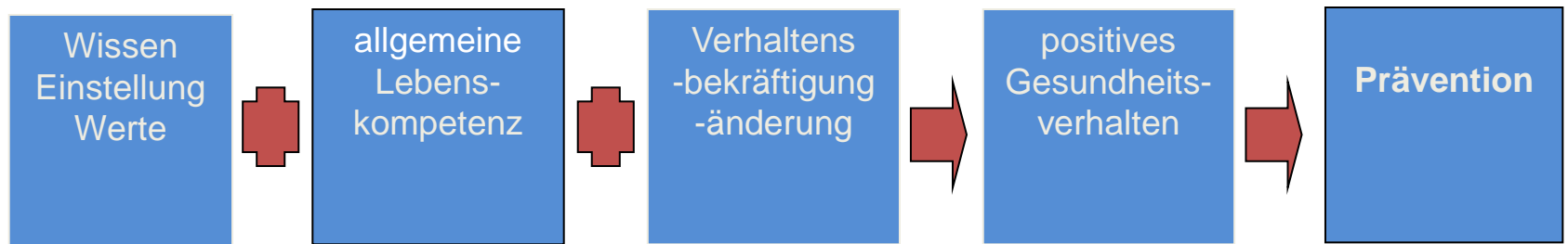


Abb. 1: Zusammenfassung der Beziehung zwischen Developmental Assets, Thriving und positive Entwicklung im Erwachsenenalter im interaktionistischen Entwicklungsprozess (aus: Weichold & Silbereisen, 2007)

- Reduktion des Einflusses von Risikofaktoren und Erhöhen des Einflusses von Schutzfaktoren bei Jugendlichen
- Unterstützung in der Bearbeitung von Entwicklungsaufgaben
- Neuere Trends: Förderung positiver Entwicklung bzw. Entwicklungsressourcen im Fokus
- Universelle/primäre Programme: vor Problemverhalten, bei gesamten Populationsgruppen
- Oft im Schulkontext: Typischerweise in interaktiver Form in der Schule für gesamte (koedukative) Klassen angeboten (optimal über mehrere Schuljahre)

Life-Skills-Ansatz (WHO, 1997)

- Entgegen traditionellen Präventionsansätzen (Wissensvermittlung, affektive Erziehung, alternative Beschäftigungsprogramme) Fokus auf der Förderung allgemeiner Lebenskompetenzen und damit der Persönlichkeitsentwicklung

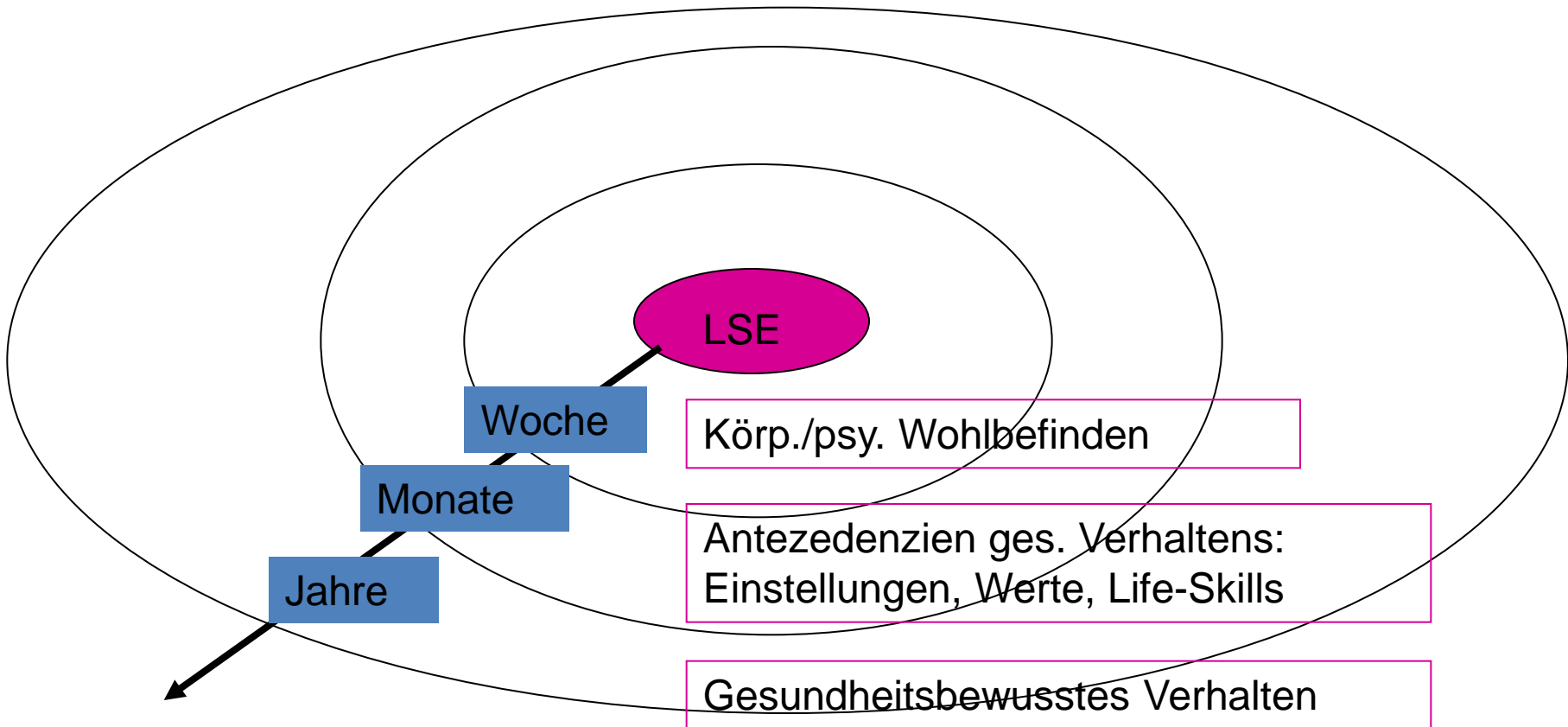


- Life Skills = Fähigkeiten und Fertigkeiten, die Kinder und Jugendliche befähigen, effektiv mit altersadäquaten Herausforderungen und Aufgaben des täglichen Lebens umgehen zu können (WHO, 1997)
 - Entscheidungsfähigkeit
 - Kreatives Denken
 - Kommunikative Fähigkeiten
 - Selbstwahrnehmung
 - Stressbewältigung
 - Problemlösen
 - Kritisches Denken
 - Zwischenmenschliche Beziehungen
 - Empathie
 - Umgang mit Emotionen

Beeindruckende konzeptionelle
Überlappung zu
Developmental Assets!

Für die breite Masse ist
Gesundheitsförderung und
Förderung positiver
Entwicklung besonders effektiv
(Suchtprävention, aber auch
anderer
Entwicklungsstörungen im
Kindes- und Jugendalter)!

Modell der Effekte von Life-Skills-Erziehung



Effekte bei Dauer des
Programms

Anwendbarkeit von Life Skills Programmen

- Kompetenzförderung und Förderung positiver Entwicklung im Kindes- und Jugendalter
 - POKI – Förderung positiver Entwicklung im Kindergarten
 - Nelecom – Neue Lernkultur in Kommunen
 - TimeWise – Förderung positiver Freizeitgestaltung im Jugendalter
- Suchtprävention
 - IPSY – Kompetenzförderung und Suchtprävention in der Schule
- Prävention internalisierter Störungen
 - Lars & Lisa – Prävention von Depressionen in der Schule
- Förderung positiver Entwicklungsergebnisse und erfolgreicher Bearbeitung von Entwicklungsaufgaben
 - SchuuuB-II – Förderung eines erfolgreichen Übergangs von Schule zu Beruf

Beispiele theoriengeleiteter Life Skills Programme mit
erfolgreicher Evaluation anhand von
Längsschnittstudien

Zwei Beispiele erfolgreicher Life Skills Programme

Suchtprävention

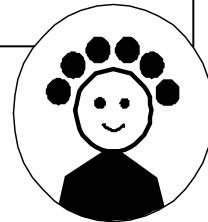
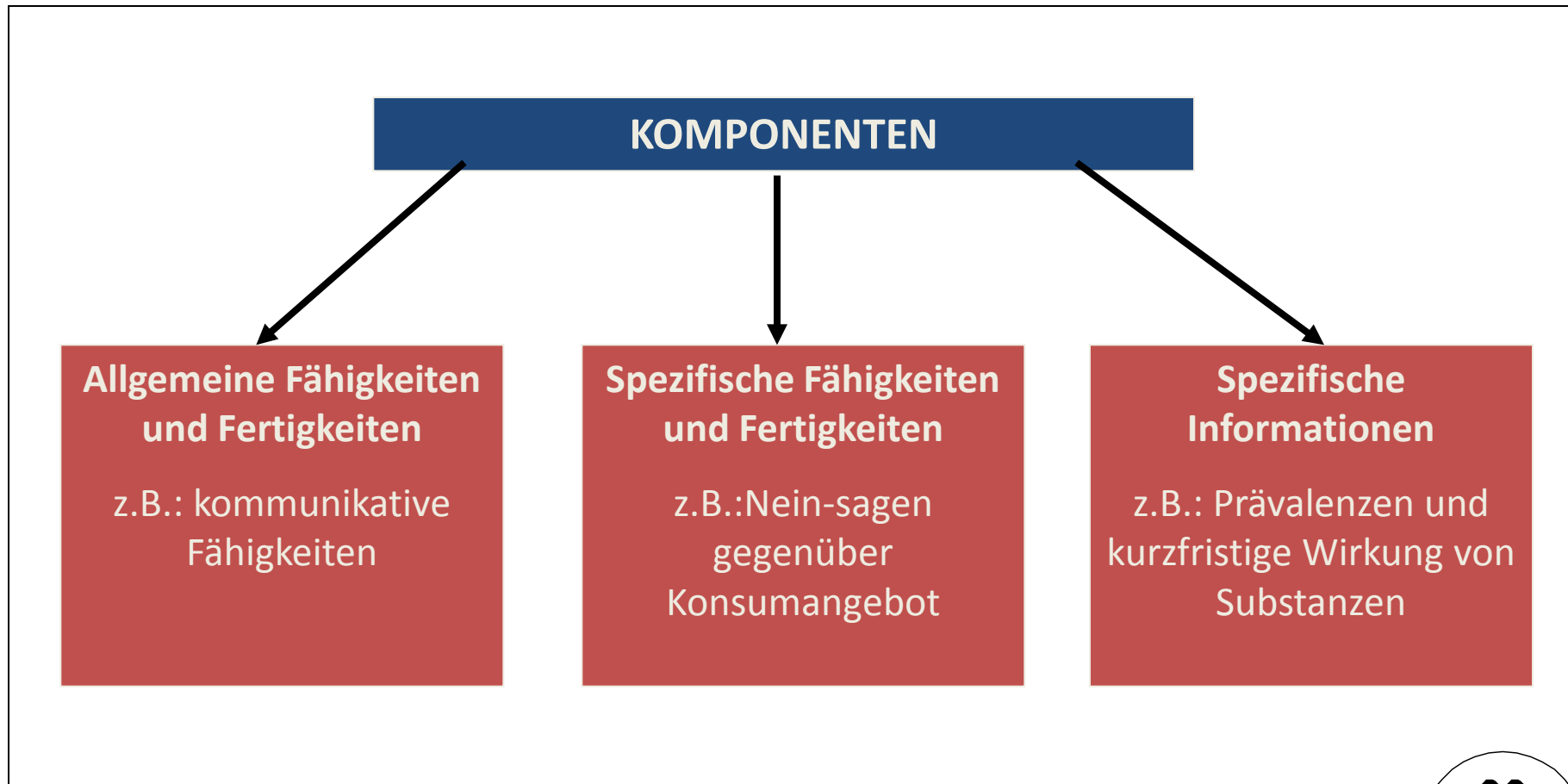
- IPSY – Kompetenzförderung und Suchtprävention in der Schule



IPSY: Information + Psychosoziale Kompetenz = Schutz, Weichold, 2002

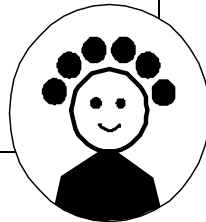
- Entwickelt für 5.Klassen 15 Einheiten (bzw. 6. und 7. Klasse Auffrischungssitzungen, je 7 Einheiten) zur schulbasierten Implementation durch die Klassenlehrer; Interaktive Lehrmethoden, ressourcenorientiertes Lehren
- Quellen des Lehrmanuals
 - (1) Überblicksliteratur zu den effektivsten Komponenten von substanz-bezogenen Präventionsprogrammen und WHO-Richtlinien
 - (2) Bestehende international anerkannte Manuale
 - TACADE, BOTVIN-MANUAL, ALF, PALK





Themen in IPSY / 5

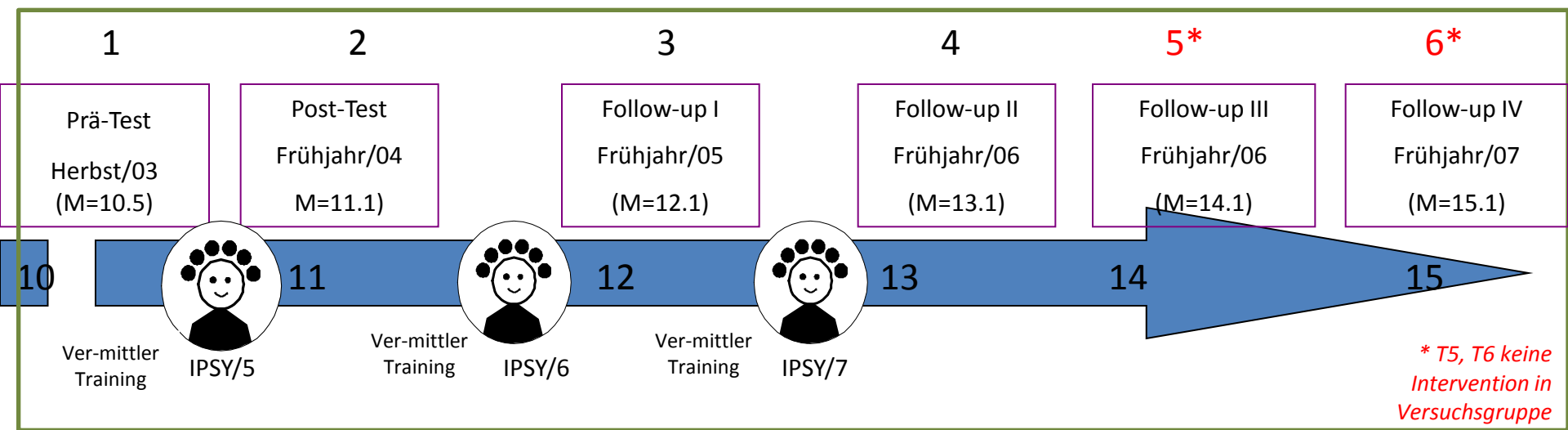
1 Sich kennenlernen	90min
2 Wie bin ich?	90min
3 Kommunikation	45min
4 Information Rauchen	90min
5 Selbstsicherheit	90min
6 Missverständnisse	45min
7 Werbung & Medien	90min
8 Schule & ich	90min
9 Umgang mit Angst und Stress	45min
10 Information Alkohol	90min
11 Nein sagen	90min
12 Schule & ich - Lernen	45min
13 Gefühle & sich wohl fühlen	90min
14 Bedürfnisse & Problemlösen	90min
15 Freizeit / Abschluss	45min



Längerfristiges Life-Skills-Curriculum (optimal)



Evaluation: Studiendesign



23 IPSY-Schulen
21 Kontroll- Schulen

Schulweise randomisierte Zurodnung

Eintägige Vermittler-Trainings anhand eines strukturierten Manuals

Prozessevaluation
Fragebogen Vermittler nach jeder Einheit

Ergebnisevaluation Fragebogen (Selbstbericht) für Schüler und Lehrer zu Risiko- und Schutzfaktoren sowie Substanzkonsum zu jedem MZP

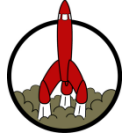


Programmeffekte von IPSY

- Über einen Zeitraum von 3,5 Jahren, in dem das Programm durchgeführt wurde, zeigte das Programm sich effektiv zur Prävention von frühem, hohem Konsum und der Förderung von Kompetenzen, Wissen und Schulbindung
- Anstieg in Schulbindung und Klassenklima (=allgemeine Entwicklungsressource Bindung an Schule und gleichaltrige Peers) Vermittler der Programmeffekte auf Alkoholkonsum; bzw. Selbstsicherheit und Widerstand gegen Peerdruck Vermittler für Effekte auf Rauchen
- Keine differenzielle Wirkung von IPSY auf Substanzkonsum nach Geschlecht und Schultyp
- Programm wirkt sogar bei schon vorher belasteten Jugendlichen, für diese sind jedoch zusätzliche selektive Elemente nötig
- Effekte des Programms auch 2 Jahre nach Abschluss z.T. beobachtbar!
- Positive Programmeffekte auch im Ausland (Italien, Österreich)

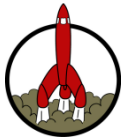


Zwei Beispiele erfolgreicher Life Skills Programme



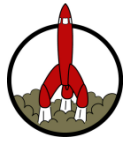
Förderung positiver Entwicklungsergebnisse und erfolgreicher Bearbeitung
von Entwicklungsaufgaben

– SchuuuB-II – Förderung eines
erfolgreichen Übergangs von Schule zu
Beruf



Struktur und Methodik von SCHuuuB-II

- basierend auf dem Lebenskompetenzansatz, adaptiert an den Kontext der beruflichen Entwicklung
 - Fokus liegt auf der Förderung allgemeiner Fertigkeiten, ergänzt mit der Vermittlung von Wissen und Fertigkeiten, die für den beruflichen Kontext spezifisch sind
 - interaktive Lehr- und Lernmethoden: Gruppenarbeit, Brainstorming, Rollenspiele, Diskussionen, Verstärkung
- Zielgruppe: Regelschüler (Haupt- und Realschüler) der 9. Klassenstufe
- 10 Module von je 90 Minuten Dauer
- durchgeführt in der Schule durch Lehrer, die ein Training in der Anwendung erhalten haben
- Lehrer erhalten ein strukturiertes Manual, Schüler ein Arbeitsheft



Modulübersicht

Modul 1: Einführung

→ Wissen über den heutigen Arbeitsmarkt

Modul 2: Berufsbezogenes Wissen

→ Erkundung eigener (beruflicher) Interessen/Stärken & Möglichkeiten

Modul 3: Selbstexploration

Modul 4: Kompetenzerwartung

→ Erkennen eigener Handlungsmöglichkeiten

Modul 5: Zielsetzung und -verfolgung

→ realistische (berufliche) Zielsetzung & -verfolgung

Modul 6: Umgang mit Rückschlägen

→ Bewältigungsstrategien

Modul 7: Soziale Kompetenzen

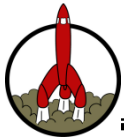
→ Perspektivenübernahme, gutes Zuhören, Geben und Annehmen von Feedback

Modul 8: Selbstsicherheit

Modul 9: Selbstpräsentation

→ selbstsicheres Auftreten und überzeugendes Präsentieren

Modul 10: Abschluss und Ausblick



Studiendesign

- an Durchführung interessierte Schulen wurden IG zugewiesen; Schulen für KG wurden nach Schultyp und Stadt/Landkreis zusätzlich rekrutiert
- 25 Thüringer Regelschulen ($N_{\text{Intervention}} = 12$; $N_{\text{Kontroll}} = 13$), $N = 600$
- vorwiegend aus städtischen Regionen (68%)

Prätest

September - November 2010

Erhebung angezielter Variablen, sozio-ökonomischer Status
Schülerfragebogen in der Schule

Implementation

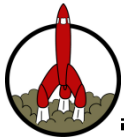
September 2010 - April 2011

Erhebung von Daten zur Umsetzung und Durchführung
Lehrerfragebogen zur Beurteilung jeden Moduls

Posttest

Februar - Mai 2011 (5,2 Monate nach Prätest, 89% Rücklauf)

Erhebung angezielter Variablen, Fragen zur Akzeptanz des Programms
Schülerfragebogen in der Schule



Evaluationsbefunde

- Programm ist gut im Schulkontext umsetzbar
- Programm wird von Schülern und Lehrern gut akzeptiert
- positive Programmeffekte auf Faktoren, die einer informierten und sicheren Berufswahl zugrunde liegen:
 - Wissen über Berufs- und Ausbildungsmarkt erhöht (vor allem in Gruppe ohne Teilnahme an berufspraktischem Projekt)
 - Erhöhung der Exploration verschiedener beruflicher Optionen bei Schülern, die zum Prätest eher unsicher bzgl. ihrer Berufswahl waren (verstärkte Exploration bei Schülern, die schon relativ sicher bzgl. ihrer Berufswahl waren, könnte sich negativ auf Sicherheit, mit der Berufsentscheidung getroffen wird, auswirken)
- kein Programmeffekt auf Unsicherheit bzgl. der Berufswahl (möglicherweise verzögerter Effekt nach mit umfassender Exploration)

Wie müssen Angebote inhaltlich laut Life Skills Ansatz und dem Konzept der Positiven Entwicklung strukturiert sein, um eine gelingende Bewältigung von Entwicklungsaufgaben zu fördern?

Maßnahmen sollten

- allgemein kompetenzfördernd sein,
- sich an den Entwicklungsaufgaben, Interessen und Lebenslagen der Kinder Jugendlichen orientieren,
- als herausfordernd erlebt werden,
- erfolgreich evaluiert und längerfristig angeboten werden Projekte sein (z.T. durch Schule und Freizeit) und
- die Jugendlichen mit Regeln (prosozialen Normen, optimalerweise durch starke erwachsene Rollenmodelle) versehen.
- Differenzielle zusätzliche Angebote müssen für bestimmte Problemgruppen geschaffen werden (z.B. früh Verhaltensauffällige).
- Vorbedingungen müssen gegeben sein, um Partizipation zu ermöglichen (Life Skills mit breiter Anwendbarkeit für anvisierte Entwicklungsergebnisse).

Das Lebenskompetenz-Konzept ist breit auf vielfältige Problemverhaltensweisen anwendbar und kann gegen Entwicklungsprobleme in Kindheit und Jugend erfolgreich angehen

Dazu ist es ähnlich dem modernen Ansatz der Positiven Jugendentwicklung, der ebenfalls Interventionsbemühungen leitet

Eine Kombination beider Ansätze scheint nach derzeitigen Kenntnissen besonders erfolgversprechend zu sein, um umfassende positive Entwicklungspfade bei jungen Menschen zu fördern

Die meisten LKP sind im Schul- und Freizeitkontext angesiedelt, wenige Interventionen beziehen größere Sozialräume ein, was noch nachhaltigere Effekte verspricht (Bsp. Nelecom), und berücksichtigen dabei Empfehlungen der Positiven Jugendentwicklung wie:

- *Zusammenarbeit aller sozialen Systeme (Familie, Schule, Freunde, Nachbarn, Vereine), einschließlich lokaler Politik und Wirtschaft,*
- *Bündelung vielfältiger Maßnahmen zur Kompetenz- und Ressourcenbildung,*
- *Einbeziehung der Kinder und Jugendlichen, schon in der Planung,*
- *Möglichkeiten für wiederholte und vielfältige positive Erfahrungen von Unterstützung (Breite und Tiefe an Erfahrungen)*

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

- Dr. Karina Weichold

Lehrstuhl für Entwicklungspsychologie

CADS – Center for Applied Developmental Science

Institut für Psychologie

Am Steiger 3 / Haus I

07743 Jena

karina.weichold@uni-jena.de

03641 / 945221

