



Sparkling Science >
Wissenschaft ruft Schule
Schule ruft Wissenschaft

Projektrückschau, 27.07.2011

SKY: Selbstsicher, Kompetent – For the Youth!

PROJEKTLEITENDE EINRICHTUNG

Verein Komm-Mit-Ment
Projektleitung: Dr. Birgit U. Stetina
birgit.stetina@univie.ac.at

WISSENSCHAFTLICHER KOOPERATIONSPARTNER

Universität Wien, Lehr- und Forschungspraxis der Fakultät für Psychologie

BETEILIGTE SCHULEN

HBLA für Tourismus und wirtschaftliche Berufe Wien 13
BAKIP Wien 10
BAKIP Steyr, OÖ
BRG Linz „Hamerlingschule“, OÖ



BMWF^a

www.bmwf.gv.at

Bundesministerium für Wissenschaft
und Forschung

SKY: Selbstsicher, Kompetent – for the Youth!

In der Schule für's Leben lernen ...

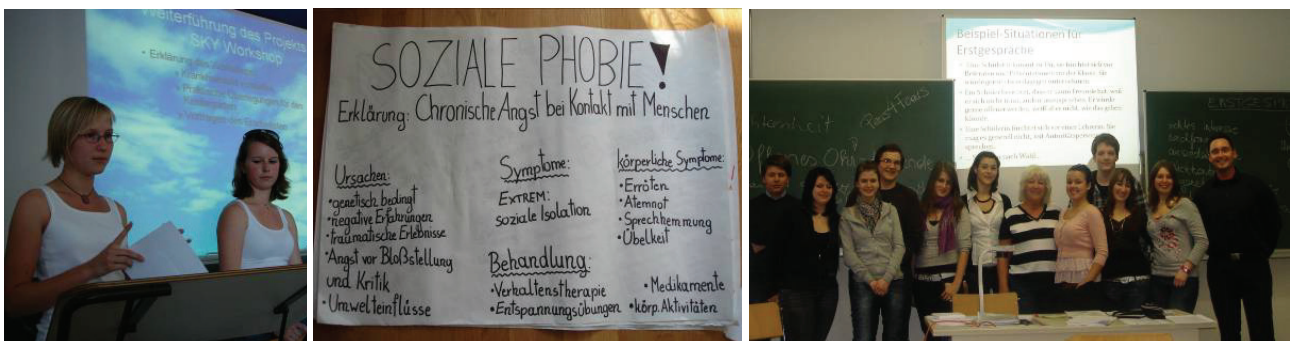
„Ein Hoch auf die Effizienz des Selbstsicherheitstrainings! Die Jugendlichen und ich bekamen wertvolle Hinweise für neue Verhaltensmuster; dabei standen für mich die sehr gut ausgewählten Rollenspiele und Feedbackrunden, ‚Win-Win‘-Situation im Mittelpunkt. Dieses Seminar hat mir besonders wertvolle Impulse gegeben, die ich sinnvoll an die Schülerinnen und Schüler weitergeben kann.“

Dr. Margret Egidy, BRG Linz „Hamerlingschule“

Im Vordergrund des Projekts SKY stand die Entwicklung eines Selbstsicherheitstrainings sowohl in einer Offline-Version als auch (erstmal!) als Online-Training. Insgesamt nahmen ca. 400 Schüler/innen direkt am SKY-Selbstsicherheitstraining teil, etwa 40 Schüler/innen absolvierten die Ausbildung zum/zur Peer-Selbstsicherheitstrainer/in. Indirekt profitierten etwa 1.000 Schüler/innen von dem Projekt. Der enge Kontakt zwischen Schüler/innen, Pädagog/innen und am Projekt beteiligten Wissenschaftler/innen erwies sich als höchst fruchtbar, aufgrund der praxis- und anwendungsorientierten Ausrichtung des Projekts konnte das Interesse für die Wissenschaft geweckt werden. Die Schüler/innen erhielten an der Lehr- und Forschungspraxis der Fakultät für Psychologie einen Einblick in die Tätigkeiten von Klinischen Psycholog/innen und Gesundheitspsycholog/innen im Bereich der Wissenschaft. Insgesamt sprechen die wissenschaftliche Auswertung der Fragebögen sowie das überwältigende Feedback der am Projekt beteiligten Schüler/innen und Pädagog/innen für sich.

„Daumen hoch für das ganze Seminar! Anfangs habe ich mir eigentlich nicht so viel erwartet. Doch als dann der erste Tag angefangen hat, war ich sehr begeistert davon und bin der Meinung, dass man mit diesem Wissen vielen Leuten weit voraus ist!“

Anonym, Schüler/in



„Im Mittelpunkt stand für mich, dass ich alle Sachen, die ich gelernt habe, anwenden kann und werde. Die Ideen waren für mich sehr brauchbar und ich bin sicher, diese Erfahrungen weitergeben zu können!“
Anonym, Schüler/in

Es ergaben sich hoch signifikante Veränderungen bei Teilnehmer/innen des Selbstsicherheitstrainings – sowohl online als auch offline. Schüchterne und sozial ängstliche Jugendliche profitierten wissenschaftlich nachweisbar vom SKY-Selbstsicherheitstraining. Im Vergleich zu Kontrollgruppen (Klassen ohne Training) ergaben sich in Schulklassen, die am SKY-Selbstsicherheitstraining teilnahmen, enorme Verbesserungen hinsichtlich sozialer Ängste (in Klassen ohne Training ergaben sich keinerlei Verbesserungen) und es wurden soziale Kompetenzen, wie zum Beispiel Verhaltens- und Entscheidungssicherheit, Standfestigkeit gegenüber Gruppen und Führungsqualität vermittelt sowie allgemeine Verbesserungen im Bereich der Emotionsregulation erzielt. Auch das Onlinetraining erzielte hoch signifikante Verringerungen im Bereich der sozialen Ängstlichkeit und Verbesserungen hinsichtlich sozialer Kompetenzen. Somit wurde auch die Effektivität des Onlinetrainings bestätigt.

„Die intensive Auseinandersetzung mit der eigenen Persönlichkeit in einer Gruppe schien sich sehr positiv auf das Miteinander der Jugendlichen auszuwirken. (...) Sowohl innerhalb der Klasse als auch klassenübergreifend können die Schülerinnen und Schüler offensichtlich Probleme direkter ansprechen und besser lösen.“
Mag. Edith Ecker, BAKIP Steyr

Insgesamt konnten alle Beteiligten von der engen interdisziplinären Kooperation profitieren: Klinische Psycholog/innen und Gesundheitspsycholog/innen, Schüler/innen sowie Pädagog/innen. Wissenschaftlich betrachtet, kann das vorliegende Projekt als durchschlagender Erfolg gesehen werden, da nun erstmals ein psychologisch fundiertes und vor allem praxistaugliches Selbstsicherheitstraining sowohl online als auch offline zur Verfügung steht, das in Kooperation mit Schüler/innen und Pädagog/innen entwickelt wurde. Schüchternheit und soziale Ängste sind kein Schicksal, Selbstsicherheit und soziale Kompetenzen sind erlernbar! Da dieses Training auch online über <http://www.selbstsicherheit.at> verfügbar ist, können österreichweit Jugendliche auch nach Projektende von SKY profitieren.





Sparkling Science >
Wissenschaft ruft Schule
Schule ruft Wissenschaft

oead'
OeAD-GmbH

www.bmwf.gv.at

BMWF^a

Bundesministerium für Wissenschaft
und Forschung