



Sparkling Science >
Wissenschaft ruft Schule
Schule ruft Wissenschaft

Zwischenbericht, 31. Mai 2009

SKY: Selbstsicher, Kompetent – For the Youth!

PROJEKTLEITENDE EINRICHTUNG

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

KONTAKT

Mag. Mario Lehenbauer
mario.lehenbauer@univie.ac.at

WISSENSCHAFTLICHE KOOPERATIONSPARTNER

Lehr- und Forschungspraxis der
Fakultät für Psychologie der
Universität Wien

BETEILIGTE SCHULEN

Bundesbildungsanstalt für Kindergartenpädagogik, Wien 10
Bundesbildungsanstalt für Kindergartenpädagogik, Steyr, OÖ
Höhere Bundeslehranstalt für Tourismus und Wirtschaft,
HLTW Wien 13
Bundesrealgymnasium "Hamerlingschule" Linz, OÖ



BMWF^a

www.bmwf.gv.at

Bundesministerium für Wissenschaft
und Forschung



Schüchternheit ade!

"Durch dieses Projekt erhielten wir unter anderem Einblicke in die Arbeit von Psychologen. Wir konnten uns hilfreiche Tipps für die Praxis und unseren weiteren Lebensweg mitnehmen. An der Universität hatten wir dann die Möglichkeit, an einer Vorlesung teilzunehmen und das Projekt zu präsentieren. Wir sammelten viele neue Erfahrungen und fanden es sehr interessant."

Daniela und Marlene (17 Jahre), BAKIP Steyr, OÖ.

Seit Projektbeginn Mitte September 2008 nahmen insgesamt 266 Schülerinnen und Schüler aus drei Schulen am Selbstsicherheitstraining teil. Das Selbstsicherheitstraining wurde von Klinischen PsychologInnen und GesundheitspsychologInnen des SKY-Teams nach aktuellen wissenschaftlichen Standards entwickelt. Ziel dieses Trainings ist es, Jugendlichen einen Einblick in „state of the art“-Erkenntnisse über Schüchternheit und Sozialphobie zu geben.

"Das SKY - Projekt verhalf uns – wenn auch unbewusst – zu mehr Selbstsicherheit. Unter anderem lernten wir, dass mit schüchternen Menschen bereits früh an ihrem Selbstbewusstsein gearbeitet werden sollte, da es im schlimmsten Fall zu einer Sozialphobie kommen könnte. Ein umfangreiches, lehrreiches Projekt mit Tipps und Informationen für unsere spätere Zukunft, Arbeit und unser Leben."

Magdalena und Anna (17 Jahre), BAKIP Steyr, OÖ.

Im Rahmen unterschiedlicher Projektschwerpunkte (Selbstsicherheitstraining, Ausbildung zu Peer-SelbstsicherheitstrainerInnen, Exkursionen an die Lehr- und Forschungspraxis der Universität Wien, fächerübergreifende Workshops) wurden die Bereiche „Wissenschaftliche Psychologie“, „Forschung“, „Schüchternheit“ und „Soziale Angst“ gemeinsam mit SchülerInnen und PädagogInnen der Kooperationsschulen bearbeitet. Großen Anklang fand die Vermittlung von Entspannungsübungen, kognitiven Modellen und Rollenspielen zur sozialen Kompetenz. Die Jugendlichen konnten psychologische Interventionsmöglichkeiten kennen lernen und auch eigene Fragen an das Projektteam stellen.

Um den Jugendlichen einen Einblick in die klinisch-psychologische Forschung zu geben (der Weg von einer Fragestellung zu Hypothesen bzw. über die Datengewinnung zu wissenschaftlichen Erkenntnissen), fanden beispielsweise eigene Lehrveranstaltungen an der BAKIP Steyr statt. An anderen Schulen werden diese Ergebnisse noch altersgerecht präsentiert und gemeinsam mit den Jugendlichen erarbeitet werden.

Es standen auch Exkursionen an die Lehr- und Forschungspraxis der Universität Wien am Programm. Die SchülerInnen konnten den klinisch-psychologischen Forscheralltag hautnah erleben und beispielsweise BioFeedback-Geräte ausprobieren. Schülerinnen der BAKIP Steyr hatten sogar die Möglichkeit, an einer Lehrveranstaltung der Fakultät für Psychologie teilzunehmen („Innovative Entwicklungen in der Klinischen Psychologie“), vor StudentInnen zu referieren und über das SKY-Projekt Auskunft zu geben.



„Eine wichtige Bereicherung und Ergänzung für Schulen“

Großen Anklang fand die Ausbildung zu Peer-SelbstsicherheitstrainerInnen. Jugendliche bekamen von Klinischen PsychologInnen und GesundheitspsychologInnen des SKY-Teams im Rahmen dieser Ausbildung eine Einführung in kognitive Grundsätze der Klinischen Psychologie, in die Verwendung von Entspannungsverfahren, sowie ein Grundwissen über Erst- und Folgegespräche. Die Peer-Selbstsicherheitstrainer sind in den beteiligten Schulen wichtige Ansprechpersonen für Kinder und Jugendliche mit Problemen im Selbstwert- und Selbstsicherheitsbereich.



“Für mich war die Zusammenarbeit mit Klinischen PsychologInnen und GesundheitspsychologInnen im Rahmen der Ausbildung von SchülerInnen zu Peer-SelbstsicherheitstrainerInnen sehr spannend und interessant. Es ist schön zu sehen, mit welcher Begeisterung die Jugendlichen bei dieser Sache sind, und wie wichtig diese Themen auch in der Schule sind. Der Bedarf ist auf alle Fälle gegeben!”

Mag. Adrienne Schuh, HLTW Wien 13

“Es war sehr spannend und interessant mehr über die Arbeit von Klinischen PsychologInnen und GesundheitspsychologInnen zu erfahren. Ich habe sehr viel davon profitiert und freue mich auf meine Tätigkeit als Peer-Selbstsicherheitstrainerin an der HLTW Wien 13. Für mich war die Teilnahme an diesem Projekt ein Ansporn dazu, Psychologie zu studieren und ich möchte unbedingt einmal Klinische Psychologin und Gesundheitspsychologin werden.”

Hannah (18 Jahre), HLTW Wien 13



Schülerinnen der BAKIP Steyr während ihrer Präsentation im Rahmen der Lehrveranstaltung “Innovative Entwicklungen in der Klinischen Psychologie”.

“Das Projekt - SKY stellte für mich eine willkommene Abwechslung neben dem gewohnten Unterricht dar. Es war nicht nur ein gut durchdachtes und strukturiertes Training, sondern auch eine Möglichkeit, verschiedenste Fragen an ausgebildete Klinische PsychologInnen und GesundheitspsychologInnen zu stellen, die immer bemüht waren, uns eine zufriedenstellende Antwort zu geben .”

Miriam (18 Jahre), BAKIP Steyr

Derzeit wird an der Erstellung des Onlinetrainings gearbeitet, einem weiteren innovativen Eckpfeiler dieses Projekts. Die 14 Einheiten des Offline-Selbstsicherheitstrainings werden für eine online Umsetzung überarbeitet. Da das Onlinetraining frei zugänglich sein wird, werden Jugendliche in ganz Österreich die Möglichkeit haben, von diesem Projekt zu profitieren. Das Onlinetraining ist ab Sommer 2009 unter der Adresse <http://www.selbstsicherheit.at> verfügbar. Auf dieser Seite finden sich auch weitere Informationen über das Projekt **SKY: Selbstsicher, Kompetent – For the Youth!**



Sparkling Science >
Wissenschaft ruft Schule
Schule ruft Wissenschaft

BMWF^a

www.bmwf.gv.at

Bundesministerium für Wissenschaft
und Forschung