

# 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

Schülerinnen und Schüler, die kurz vor dem Eintritt in das Berufsleben stehen (ab 13 Jahren)

### 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 der Trainerin bzw. 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

Material verfügbar unter: <https://www.testzentrale.de/shop/materialien-fuer-jugendliche-zum-jobfit-training-84241.html>

### Programmbeschreibung

<https://bipp-bremen.de/programme/jobfit-training-fuer-den-berufseinstieg/>

<https://www.kobags.de/jobfit-training/>

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)

Prof. Dr. Franz Petermann, Prof. Dr. Ulrike Petermann

Universität Bremen

Grazer Str. 6, 28359 Bremen

E-Mail: [jobfit@uni-bremen.de](mailto:jobfit@uni-bremen.de)

### Evaluation

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.

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.

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

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

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

Roos, S., Petermann, U. (2005). Zur Wirksamkeit des „Trainings mit Jugendlichen“ im schulischen Kontext. Zeitschrift für klinische Psychologie, Psychiatrie und Psychotherapie, 53(3), 262-282.

Das Programm wurde am 25.05.2011 in die Datenbank eingestellt und zuletzt am 19.01.2024 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 und Schüler 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 Kinderverhaltenstherapietage 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

---

### Präventionsthema

Gewalt / Delinquenz (inkl. Mobbing)

Angste

Depression

Psychische Gesundheit

### 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

>18

13

14

15

16

17

18