

# Stark, frei und sicher

## Fachinformation über das soziale Kompetenztraining für männliche Jugendliche und junge männliche Erwachsene

### 1. Projektbeschreibung

#### Soziale Kompetenz

Soziale Kompetenz ist eine Schlüsselqualifikation. Sie bezieht sich auf alle Fertigkeiten, die für ein zufriedenstellendes Zusammenleben in den diversen sozialen Lebenswelten und Soziotopen (Familie, Freunde/Peers, Schule/Universität, Arbeitswelt, Sportverein etc.) erforderlich sind. Solche Fertigkeiten setzen eine differenzierte soziale Wahrnehmung, eine komplexe soziale Urteilsfähigkeit und ein umfassendes Repertoire an sozialen Handlungsweisen voraus.

Soziale Fertigkeiten orientieren sich an den Anforderungen einer Situation, den Ressourcen und den persönlichen Bedürfnissen der Beteiligten, aber auch an gesellschaftlichen Normen. Soziale Kompetenz umfasst eine Vielzahl von Fähigkeiten, Sozialverhalten – in Abhängigkeit von Kontextbedingungen – differenziert zu äußern. Am deutlichsten springt das Fehlen sozialer Kompetenz ins Auge. Jugendliche mit sozial inkompetentem Verhalten sind vermeidend-unsicher oder aggressiv, um die beiden Verhaltensextreme zu benennen.

Soziale Kompetenz ist für uns eine Entwicklungsaufgabe. Soziale Kompetenz kann als Katalog von Entwicklungszielen definiert werden, der für uns mindestens die folgenden fünf Aspekte umfasst:

- Fähigkeit zur Perspektivenübernahme
- Erkennen des Stellenwerts von Freundschaften
- Problemlösestrategien für soziale Interaktionen
- Entwicklung von moralischen Wertvorstellungen
- Kommunikative Fähigkeiten.

Der Mangel an den 5 Aspekten der sozialen Kompetenz hat einschneidende Konsequenzen für das persönliche und berufliche Leben. Die Burschen und männlichen Jugendlichen scheitern am Schulabschluss und bei der Suche nach einem Ausbildungsplatz. Sie haben oft ein Problem beim Aufbau von Partnerbeziehungen und anderen Rollen, die unsere Gesellschaft für Heranwachsende bereithält. Wenn beim Übertritt in das Erwachsenenalter die sozialen Lösungsalternativen fehlen, können Probleme oft nur inadäquat oder mit Gewalt gelöst werden. Beispiele hierfür ergeben sich immer wieder aus unserer täglichen Arbeit mit jungen männlichen Erwachsenen. Von Entwicklungsproblemen dieser Art sind viele Burschen und junge männliche Erwachsene betroffen.

Wir haben es uns zum Ziel gesetzt, mit den Betroffenen an ihren Entwicklungsbedürfnissen zu arbeiten und mit ihnen damit eine starke, freie und sichere Haltung zu ermöglichen.

## Die Auswirkungen der Corona-Lockdowns

Das Problem eines Teils der Jugendlichen liegt nun darin, dass sie die oben beschriebene Entwicklungsaufgabe mehr oder weniger verfehlen. Nicht zuletzt aufgrund der gerade für Jugendliche sehr nachteiligen Corona-Lockdowns stellen wir vermehrt zu gering entwickelte sozialen Kompetenzen fest. Aus der Genderperspektive gesehen sind die Zielgruppe für dieses Projekt Burschen und junge Männer. Es ist für unsere Zielgruppe in normalen Zeiten besonders wichtig, miteinander eine aktive Zeit verbringen zu können, da auf diese Weise Freundschaften geschlossen werden können. Die in den Lockdowns verordnete Rückzugsphase führte in der Folge zu Kontaktarmut. Viele unserer Klienten haben es regelrecht verlernt, mit ihren Freunden gemeinsame Aktivitäten zu unternehmen. Zudem führte der Bewegungsmangel in einigen Fällen zu einer Gewichtszunahme, die Passivität und weiterem Rückzug bewirkte. Die Pflege des Kontakts zu den Peers allein über Kommunikation ist für viele Burschen und männliche Jugendliche grundsätzlich weniger bevorzugt. Dabei wäre gerade dies während der Lockdowns die einzige Möglichkeit gewesen, die sozialen Kontakte zu halten. Mit unserem Programm möchten wir die kommunikativen Fähigkeiten der Burschen und männlichen Erwachsenen für das Halten von Kontakten zu den Peers weiter entwickeln.

## Projektziel

Hauptziel unseres Sozialen Kompetenztrainings ist die gesellschaftliche Integration von Jugendlichen und jungen Erwachsenen durch die Vermittlung sozialer Kompetenz und beruflicher Schlüsselqualifikationen. Vor diesem Hintergrund ergeben sich für uns folgende inhaltliche Ziele des Trainings:

- Erhöhung der Aufmerksamkeit und Ausdauer
- Ausbau von Lern- und Leistungsmotivation
- Realistische Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Verbesserung der Selbstsicherheit
- Verbesserung der Selbstkontrolle und Selbststeuerung
- Erlernen von Selbstmanagementstrategien
- Erkennen und Ausdrücken von Gefühlen
- Zuwachs an Empathie und Perspektivenübernahme
- Ausweitung der Kommunikationsfähigkeiten
- Verbesserung der Kooperation und Teamfähigkeit
- Erhöhung der Sicherheit bei Entscheidungen und Planungen
- Lob und Kritik geben und annehmen können
- Überwinden von Misserfolgen
- Ausweitung der sozialkompetenten Konfliktlösung
- Erhöhung der Kritik- und Selbstkritikfähigkeit

## Zielgruppe

Die Zielgruppe des Sozialen Kompetenztrainings sind Burschen und junge männliche Erwachsene im Alter von 10 bis 21 Jahren. Dies sind Jugendliche,

- die vereinsamt sind oder mangelnden Anschluss an ihre Peer-Group haben
- mit Neigung zu aggressiven Ausbrüchen oder fehlender Impulskontrolle
- die schwer erreichbar sind oder Verhaltensauffälligkeiten aufweisen
- die Interesse an der Verbesserung ihrer sozialen Kompetenzen haben
- mit internationalen Familiengeschichten
- ohne Hauptschulabschluss oder die eine Lehre abgebrochen haben.

## Ort, Abhaltungsformat und Kosten

### Ort

Das Soziale Kompetenztraining findet an mehreren Orten statt, die noch bekannt gegeben werden. Die Einzelgespräche und Gruppen finden in der Regel indoor statt, die aktivierenden gruppenspezifischen Module finden outdoor oder indoor statt (je nach Inhalt des Moduls).

### Einzelgespräche und Gruppen

Die Einzelgespräche und Gruppen werden in geeigneten Räumlichkeiten abgehalten, bei Bedarf unternehmen die Berater bzw. Gruppenleiter aktivierende Spaziergänge oder wechseln aufgrund des Bewegungsdrangs der Teilnehmer den Ort, um so die Konzentrationsfähigkeit wieder herzustellen.

### Aktivierende gruppenspezifische Module

Aus unserer Erfahrung benötigen die Burschen und jungen männlichen Erwachsenen neben den Einzel- und Gruppensitzungen aktivierende Inhalte. Diese sind in diesem Projekt als Module konzipiert und kommen je nach Bedarf zum Einsatz. Über den Einsatz der Module entscheidet die Projektleitung. Wir haben folgende Module vorbereitet:

- **In der Wildnis** (Outdoor für Anfänger und Fortgeschrittene)
- **Moizeit!** (Küchenzauber und gesunde Ernährung)
- **Lustvoll leben** (Beziehung, Partnerschaft und Sexualität)
- **Lampenfieber** (Mit Theaterpädagogik erfolgreich in den Beruf starten)

### Termine und Terminvereinbarung

Die Einzelgespräche als auch die Gruppentermine finden nach Möglichkeit ein- zweiwöchentlich statt. Jedes Modul besteht aus zwei Einheiten. Es können für unterschiedliche Altersgruppen Teams gebildet werden, die im Abstand von 2- 3 Jahren gestaffelt sind. Dadurch kann mit den Jugendlichen individueller gearbeitet werden. Mit jedem Teilnehmer wird zu Beginn ein Erstgespräch geführt, die

Termine hierzu werden individuell vereinbart. Die Kontaktinformationen finden sich am Ende dieses Dokuments.

## Ablauf

In einer dreiteiligen Struktur wird an einem Thema (Modul) gearbeitet: Auf einen Einleitungsteil (Stimmungslage, Besprechung von Regeln, Konzentrationsübungen) folgt die Bearbeitung des entsprechenden Moduls und die gemeinsame Auswertung, in einer gemeinsamen Abschlussrunde wird die Trainingseinheit nochmals reflektiert.

## Anzahl der Teilnehmer

Im laufenden Programm sind maximal 18 Teilnehmer möglich.

## Kosten

Die Teilnahme ist kostenfrei, da dieses Programm vom Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz finanziert wird.

## Inhalt

In 8 Modulen sollen mit den Teilnehmern lehrbare Kompetenzen wie Selbsterkenntnis, soziales Bewusstsein, Selbstmanagement, Beziehungsfertigkeiten und das Treffen von verantwortungsvollen Entscheidungen bearbeitet werden.

- Modul: Motivation und Feedback
- Modul: Selbstsicherheit und Selbstmanagement
- Modul: Kommunikation und Körpersprache
- Modul: Kooperation und Teamfähigkeit
- Modul: Lebensplanung, Beruf und Zukunft
- Modul: Konfliktmanagement
- Modul: Gefühle und Einfühlungsvermögen
- Modul: Lob und Kritik, Abschluss

## Kontakt / Projektleitung

Mag. Thomas Kraft: 0664/5369970; [thomas.kraft@maennergesundheitsalzburg.at](mailto:thomas.kraft@maennergesundheitsalzburg.at)

Mag. Eberhard Siegl, MSc: 0676/7774487; [eberhard.siegl@maennergesundheitsalzburg.at](mailto:eberhard.siegl@maennergesundheitsalzburg.at)

## Termine

Die aktuellen Termine finden Sie unter <https://www.maennergesundheitsalzburg.at/termine/>