

Alfis Gefühlsreise

Pilotstudie zu einem Trainingsprogramm zur Förderung emotionaler Kompetenzen bei Kindern in Jugendhilfeeinrichtungen im Rahmen universitärer Lehre

Ariane von Goldammer, Universität Hildesheim



I. THEORETISCHER HINTERGRUND & FRAGESTELLUNG

- Emotionale Kompetenzen, insbesondere die Fähigkeit zur flexiblen Emotionsregulation, sind zentrale Ressourcen für psychische Gesundheit, soziale Integration und schulischen/beruflichen Erfolg (Jones et al., 2015; Taylor et al., 2017).
- Defizite in diesen Fähigkeiten sind mit erhöhtem Risiko für psychische Störungen assoziiert (Aldao et al., 2010).
- Kinder in Jugendhilfeeinrichtungen sind durch Belastungen wie Traumata oder Vernachlässigung besonders gefährdet, Entwicklungsrückstände im Bereich emotionaler Kompetenzen zu zeigen (Bronsard et al., 2016).
- Bisher fehlen in diesem Setting spezifische Trainings – bestehende Programme fokussieren meist den Schul- oder Therapiekontext.

→ Fragestellung: Kann das Training „Alfis Gefühlsreise“ die Emotionserkennungs- und Emotionsregulationsfähigkeiten bei Kindern in Jugendhilfeeinrichtungen verbessern?

II. INTERVENTION: „ALFIS GEFÜHLSTREISE“

Entwicklung:

- manualisiertes, verhaltenstherapeutisch orientiertes Gruppenprogramm
- entwickelt von Psychologiestudierenden im Master-Projektseminar Pädagogische Psychologie, Universität Hildesheim, Studienjahr 2024-2025

Zielgruppe: Kinder im Alter von 7–12 Jahren in teil- und vollstationären Jugendhilfegruppen

Ziel: niedrigschwellige Förderung sozial-emotionaler Kompetenzen wie Emotionswissen, Emotionserkennung, -ausdruck & -regulation

Aufbau: 6 Sitzungen à 90 Minuten (plus Kennenlernertermin), modular strukturiert

- Sitzung 1: Einführung in das Programm und das Thema Gefühle
- Sitzungen 2–5: Vertiefung je einer Basisemotion (Freude, Angst, Wut und Trauer)
- Sitzung 6: Wiederholung, Reflexion, Abschied

Methodik:

- standardisierte Sitzungsstruktur, z.B. Begrüßungs-/Abschlussrituale
- Lernen am Modell anhand einer fortlaufenden Geschichte um die Identifikationsfigur „Alfi Affe“, die auf einer Reise durch die Wüste verschiedene emotionale Herausforderungen bewältigt
- interaktives und spielerisches Lernen
- Vermittlung angemessener Ausdrucksformen und neuer Emotionsregulationsstrategien
- Gestalten persönlicher Skillkarten zu jeder Emotion
- positive Verstärkersysteme



III. DESIGN

Prätest

- Stichprobe: n = 15 (8 Mädchen, 7 Jungen) teilnehmende Kinder mit Erlaubnis der Erziehungsberechtigten zur Teilnahme an der Evaluation
- Messinstrumente:
 - IDS-2 Sozial-Emotionale Kompetenz (Subtests „Emotionen erkennen“, „Emotionen regulieren“)
 - Modifizierte Kurzform des Emotionalen-Kompetenz-Fragebogens (EKF; Rindermann, 2008) – Fremdurteile durch betreuende Pädagog:innen und Sorgeberechtigte

6-8
Wochen

- Durchführung des Programms in 4 Tages- und Wohngruppen eines Jugendhilfeträgers
- April bis Juli 2024
- pro Gruppe: 4–7 Kinder und 2–3 Trainer:innen (Masterstudierende, im Wechsel anwesend)

Posttest

- Stichprobe: siehe oben
- Messinstrumente: siehe oben

V. FAZIT

Das Gruppenprogramm „Alfis Gefühlsreise“

- war in der Jugendhilfe gut umsetzbar und wurde positiv angenommen.
- führte bei den Kindern zu Verbesserungen bei Emotionserkennung und -regulation in objektiven Tests.
- führt zu leicht verbesserten Fremdeinschätzungen emotionaler Kompetenzen, ohne statistische Signifikanz.

→ erste Hinweise auf das Potenzial kurzzeitiger, strukturierter Interventionen im Setting stationärer Jugendhilfe

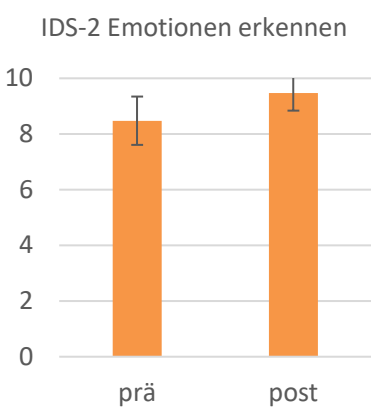
- begrenzte Datenbasis:
 - kleine, altersgemischte Stichprobe
 - keine Kontrollgruppe
 - keine Langzeitmessung
- Wissenschaftliches Arbeiten im Kontext der Jugendhilfe ist herausfordernd. Weitere Forschung ist nötig.

→ Universitäre Interventionsprojekte schaffen Versorgungsangebote für Kinder und Jugendliche und bieten gleichzeitig Studierenden wertvolle Erfahrungen im Sinne einer praxisnahen Ausbildung.

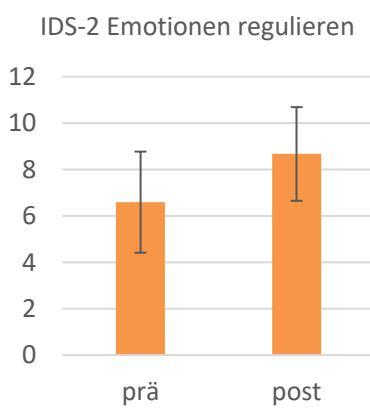


IV. ERGEBNISSE

Objektive emotionale Kompetenzen

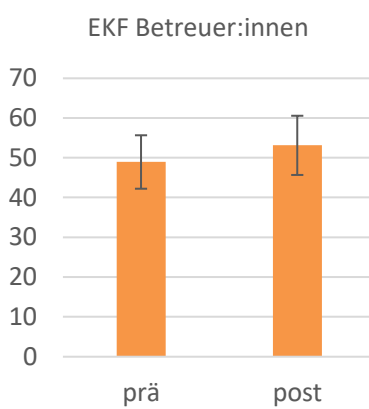


Emotionen erkennen (max. 10 Punkte)
Prä: $M = 8,47$ ($SD = 0,87$)
Post: $M = 9,47$ ($SD = 0,64$)
 $t(14) = 3.55, p < 0.01, d_{RM} = 0.53$
→ signifikante Verbesserung, mittlerer Effekt



Emotionen regulieren (max. 12 Punkte)
Prä: $M = 6,59$ ($SD = 2,18$)
Post: $M = 8,67$ ($SD = 2,02$)
 $t(14) = 2.74, p < 0.01, d_{RM} = 0.60$
→ signifikante Verbesserung, mittlerer Effekt

Fremdeinschätzung



Emotionale-Kompetenz-Fragebogen (max. 75 Punkte)
Prä: $M = 47,24$ ($SD = 6,71$)
Post: $M = 50,53$ ($SD = 7,44$)
 $t(14) = 1.74, p = .05, d_{RM} = 0.41$
→ höhere Bewertungen nach dem Training, statistisch jedoch nicht signifikant

Literatur:

- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237.
- Bronsard, G., Alessandrini, M., Fond, G., Loundou, A., Auquier, P., Tordjman, S., & Boyer, L. (2016). The prevalence of mental disorders among children and adolescents in the child welfare system: a systematic review and meta-analysis. *Medicine*, 95(7), e2622.
- Jones, D. E., Greenberg, M., & Crowley, M. (2015). Early social-emotional functioning and public health: The relationship between kindergarten social competence and future wellness. *American Journal of Public Health*, 105(11), 2283-2290.
- Taylor, R. D., Oberle, E., Durlak, J. A., & Weissberg, R. P. (2017). Promoting positive youth development through school-based social and emotional learning interventions: A metaanalysis of follow-up effects. *Child Development*, 88(4), 1156-1171.

Danksagungen:

Ich bedanke mich bei allen Studierenden des Master-Projektseminars Pädagogische Psychologie im Studienjahr 2024-2025 für ihr Engagement und Herzblut! Und bei Leon Trinh für die Datenerhebung und -aufbereitung.

Gemeinsam bedanken wir uns bei allen teilnehmenden Kindern, Erziehungsberechtigten und Pädagog:innen sowie beim Team des Psychologischen Dienstes der Kinder- und Jugendhilfe St. Ansgar für ihre Unterstützung und ihr Vertrauen.



Kontakt:
goldammer@uni-hildesheim.de