

Psychische Gesundheit bei Lernenden



Ein Ratgeber für Ausbildungsverantwortliche
und Führungskräfte

Departement
Gesundheit und Soziales

Gesund durch die Lehre – ein Erfolgsfaktor für alle

Die **volkswirtschaftliche Bedeutung** der Gesundheit für Innovationskraft, Flexibilität und Kreativität gewinnt immer mehr an Beachtung. In Hochleistungsgesellschaften sind gut qualifizierte, leistungsfähige und eigenverantwortlich handelnde Arbeitskräfte ein wesentlicher Erfolgsfaktor. Ein gelungener Einstieg in die Arbeitswelt ist der Grundstein für eine erfolgreiche Karriere und für produktive Betriebe.

Der **Beginn einer Ausbildung** in einem Lehrbetrieb stellt für Jugendliche den ersten Schritt ins Berufsleben dar. Eine grosse und nicht ganz einfache Herausforderung! Damit Jugendliche diese Aufgaben bewältigen können, müssen sie psychisch und physisch gesund sein. Die Entwicklung von Selbstvertrauen, Selbstständigkeit und Konfliktfähigkeit wird von den Erfahrungen, die während der Lehre gemacht werden, mitgeprägt. Misserfolge im Beruf können zu gesundheitsschädigenden Problembewältigungsstrategien führen (zum Beispiel exzessiver Alkoholkonsum oder Essstörungen). Daher sind die Arbeit und die Arbeitssituation wesentliche Faktoren für die Gesundheit von Lernenden. **Leistungsdruck** ist für viele Jugendliche Teil des Alltags. Ein Grund dafür ist ihre ausgeprägte Leistungs- und Erfolgsorientierung. Diese entsteht aus einer positiven, zielgerichteten Motivation; zum grossen Teil aber auch aus Verunsicherung und Angst um ihre berufliche Zukunft.

Psychische Gesundheit beeinflusst die Ausbildung positiv und hat damit auch einen nachhaltigen Einfluss auf das spätere berufliche und soziale Leben als Erwachsene. Das psychische Wohlbefinden kann durch erhöhten Zeit- und Leistungsdruck, ausgeprägte Stressbelastung und regelmässige Überforderung gefährdet werden. Lernende, die häufig unter Druck stehen, sind in hohem Mass von **psychischen Belastungen** bedroht. Eine wichtige Rolle bei der Früherkennung und der Unterstützung von Jugendlichen mit psychischen Problemen kommen dem Bildungssystem und dem Arbeitsplatz zu.

Ausbildungsverantwortliche und Führungskräfte: Verantwortung übernehmen führt zu langfristigem Erfolg

Jugendliche erleben den Beginn der Lehre häufig als komplexe Situation, verbunden mit vielen Unklarheiten und Unsicherheiten. Dem Lehrbetrieb kommt deshalb eine besondere Verantwortung zu. Gemeinsam mit der Berufsschule (und den Eltern bis zum 18. Altersjahr der Jugendlichen) hat der Lehrbetrieb die Aufgabe, Lernende auf ihren zukünftigen Beruf vorzubereiten, aber auch, sie auf dem Weg zum Erwachsenwerden zu begleiten.

Herausgeber

Departement Gesundheit und Soziales
Abteilung Gesundheit
Schwerpunktprogramm Psychische Gesundheit
5001 Aarau
www.ag.ch/ggesundundzwäg

Gestaltung

Denkmal GmbH, Aarau

Abbildungen

Titelbild: Fotolia
S. 3: Gesundheitsförderung Schweiz
S. 4: OdA GS Aargau
S. 6: www.wie-gehts-dir.ch
S. 7: Kanton Aargau

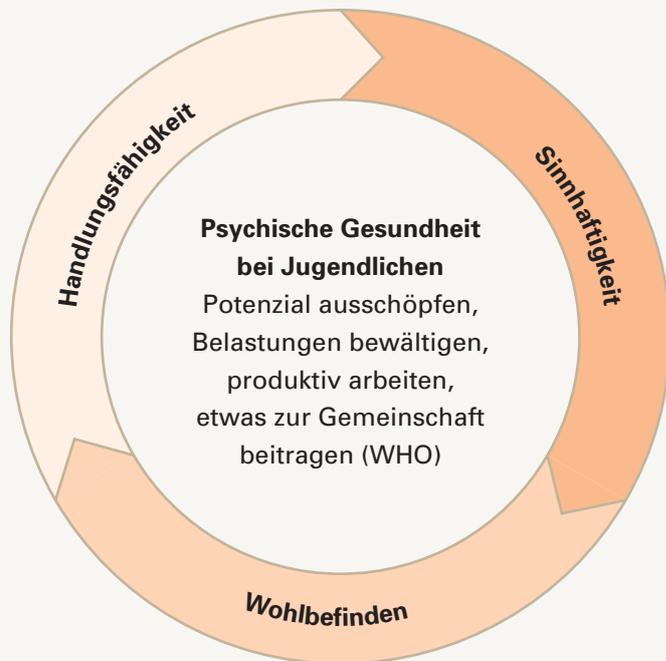
Druck

Brogel Druck AG, Gipf-Oberfrick

Copyright

© 2016 Kanton Aargau

Psychische Gesundheit bei Lernenden – was heisst das?



Handlungsfähigkeit

Lernende

- können Ziele setzen und dranbleiben
- können Ziele gegebenenfalls anpassen
- können psychische und körperliche Prozesse abstimmen

Wohlbefinden

Lernende

- sind zufrieden und bewerten das eigene Berufsleben positiv
- fühlen sich psychisch und körperlich gut und aktiv

Sinnhaftigkeit

Lernende

- verstehen die Arbeitswelt um sich herum
- sind fähig, mit den Anforderungen der Arbeitswelt umzugehen
- erleben die Arbeitswelt als sinnvoll

(Projekt Companion, Gesundheitsförderung Schweiz)

Weshalb die psychische Gesundheit der Lernenden stärken?

- Über 90% der Schweizer Jugendlichen geben an, dass ihnen die Arbeit Spass macht, die Ausbildungsinhalte interessant sind und dass sie ein gutes Verhältnis zu ihren Ausbilder/innen haben. Schule, Ausbildung und Beruf fordern aber auch heraus: 56% der Schweizer Jugendlichen fühlen sich häufig bis sehr häufig gestresst und überfordert.
- Mehr als die Hälfte der Jugendlichen leiden während ihrer Ausbildung oder Erwerbstätigkeit häufig bis sehr häufig unter Leistungsdruck. Diese Jugendlichen zweifeln oft an sich selbst und ihren Fähigkeiten. Ihr Selbstvertrauen und die Motivation an der Arbeit können darunter leiden.
- Jugendliche und junge Erwachsene fühlen sich überwiegend gesundheitlich gut oder sehr gut. Psychische Beschwerden sind dennoch häufig: Bei 10–20% der Jugendlichen muss mit einer behandlungsbedürftigen Störung gerechnet werden.

(*Juvenir 2.0, 4.0, Schweizerische Gesundheitsbefragung, Seco, H.-C. Steinhausen*)

Arbeiten mit Lernenden – auf was müssen Sie achten?

- 1. Anpassung an das Arbeitsleben führt zu erhöhtem Stressniveau:** Verschiedene Faktoren können bei Lernenden Stress auslösen: der ungewohnte Tagesrhythmus und die im Vergleich zur Schule längere Abwesenheit von zu Hause, neue Arbeitsinhalte, Arbeitsweisen, Arbeitsmittel und Regeln der Zusammenarbeit sowie neue Kollegen und neu zu knüpfende soziale Beziehungen. Begleitet werden diese Anpassungsleistungen durch typische Entwicklungsherausforderungen von Jugendlichen. Dieses Stresserleben kann zu einer Belastung der Jugendlichen führen, die oft zu vorzeitigem Abbruch eines Lehr- oder Ausbildungsverhältnisses führt.
- 2. Geringere Leistungsfähigkeit:** Im Alter von 15 bis 17 Jahren befinden sich viele Jugendliche noch in der Wachstumsphase und haben die geistigen und körperlichen Leistungspotenziale von Erwachsenen noch nicht erreicht. Vorschriften für bestimmte, besonders belastende oder gefährdende Tätigkeiten müssen eingehalten werden – wie beispielsweise Arbeiten, die dauerhaft über acht Stunden täglich und 40 Stunden wöchentlich hinausgehen. Eine ergonomische Arbeitsplatzgestaltung, welche die individuell unterschiedlichen Körpergrößen berücksichtigt, ist ebenfalls wichtig.
- 3. Fehlende Erfahrung:** Wegen ihrer Unerfahrenheit orientieren sich Jugendliche am Arbeitsverhalten von erwachsenen Kolleginnen und Kollegen und nehmen diese häufig als Vorbilder wahr. Da junge Menschen noch unerfahren in ihrer Arbeitstätigkeit sind, sind sie einem wesentlich höheren Unfallrisiko ausgesetzt.
- 4. Positiver Stress** wird in der Regel nicht als Belastung empfunden. Wenn Lernende beispielsweise eine Tätigkeit innerhalb einer bestimmten Zeit erledigen müssen und sie diese mit Begeisterung und Freude ausüben, wird dieser Zeitdruck nicht als negativer Stress empfunden.

Pflichten für Sie als Arbeitgeber

Der Arbeitgeber hat auf die Gesundheit der Jugendlichen Rücksicht zu nehmen und darauf zu achten, dass die Jugendlichen nicht überanstrengt werden. Dabei hat er zu berücksichtigen, dass Jugendliche noch wenig Erfahrung haben, ihr Bewusstsein für Gefahren noch nicht vollständig ausgebildet ist und sie weniger leistungsfähig sind als Erwachsene.

(www.seco.admin.ch)



Beziehungsgestaltung und Betreuung der Lernenden

Eine **vertrauensvolle Beziehung** zwischen Lernenden und ihren Bezugspersonen (zum Beispiel Ausbildungsverantwortlichen) ist wichtig und hilfreich. Die Abstimmung von Zielen und Aufgaben der Organisation mit den Besonderheiten, Bedürfnissen und Hoffnungen der Lernenden kann mit einer tragfähigen Beziehung viel besser gelingen. Ansonsten kann die vom Umfeld grundsätzlich gut gemeinte Führung von Jugendlichen als negativer Eingriff in ihr persönliches (Arbeits-) Leben empfunden werden. Das kann für beide Seiten belastend sein. Insbesondere für Lernende stellt eine als nicht vertrauensvoll wahrgenommene Beziehung ein Risiko für das Wohlbefinden beziehungsweise die psychische Gesundheit dar.

Gelingt der Aufbau einer gegenseitigen guten Beziehung, kann Führung eine **wichtige gesundheitsfördernde Ressource** für Lernende darstellen. Sie kann Orientierung geben, motivieren, Entwicklungswege aufzeigen und Sinn vermitteln.

Je häufiger ungewöhnliche Arbeitszeiten und fehlende Arbeitszeitplanung vorkommen oder Bestimmungen des Arbeitsgesetzes, Pausen und Ruhezeiten nicht eingehalten werden, desto stärker sind die Auswirkungen auf die Gesundheit der Lernenden. Umso wichtiger ist eine gute **Betreuung mit einer konsequenten Einhaltung der Bestimmungen**.

Tauchen **Schwierigkeiten** auf, gehen gute Vorsätze leicht vergessen. Wie reagieren Sie als Bezugsperson in solchen Situationen? Empfinden Sie Gefühle der Überforderung? Machen Sie sich Sorgen? Verändert sich Ihr Umgangston gegenüber den Lernenden?

In solchen Situationen hilft es:

- die wohlwollende Grundeinstellung beizubehalten,
- Ressourcen und Fähigkeiten im Auge zu behalten,
- sich an vergangenen Erfolgen und Gelungenem zu orientieren, statt überwiegend auf Fehlleistungen zu fokussieren,
- sich Hilfe und Beratung zu organisieren (siehe S. 7/8).

Drei Tipps, wie Sie die Beziehung zu Ihrem/Ihrer Lernenden pflegen

Zeit für Gespräche einplanen: Zwischenmenschliche Themen, die besondere Aufmerksamkeit verlangen, können Sie in regelmässig stattfindenden Gesprächen aufnehmen.

Verständnis und Offenheit: Wenn sich Jugendliche im Lehrbetrieb verstanden und ernst genommen fühlen, kann sich ihr Vertrauen zu anderen Personen entwickeln und festigen. Eine vertrauensvolle Beziehung ermöglicht Jugendlichen und jungen Erwachsenen, sich mit ihren persönlichen Schwierigkeiten an ihre Bezugsperson zu wenden und gemeinsam mit ihr nach Lösungen zu suchen.

Gemeinsam Entscheidungen treffen: Die Möglichkeit, bei der Gestaltung und Ausführung der Arbeit mitbestimmen zu können, vermittelt den Lernenden Wertschätzung. Dies hat einen positiven Einfluss auf ihr Selbstwertgefühl und auf die gesamte Ausbildung.

Anzeichen wahrnehmen und frühzeitig ansprechen

Ausbildungsverantwortliche und Arbeitskolleg/innen merken in der Regel früh, wenn ein Lernender/eine Lernende psychische Probleme hat. Diese zeigen sich oft im zwischenmenschlichen Kontakt, Arbeitsverhalten und/oder der Arbeitsleistung. Die verbreitete Hemmung, psychische Auffälligkeiten anzusprechen, verhindert allerdings oft eine rechtzeitige externe Unterstützung. Mangelnde Früherkennung und -intervention kann bis zu Lehrabbrüchen oder schlimmstenfalls zu früher Invaldisierung führen. Umso wichtiger ist es, dass Sie als Bezugsperson Anzeichen von psychischen Schwierigkeiten frühzeitig ansprechen.

Den ersten Schritt tun

Ein einfaches, ehrlich interessiertes, zugewandtes "Wie geht's Dir?" ist ein guter erster Schritt, in ein Gespräch einzusteigen. Vorausgesetzt, Sie nehmen sich Zeit, um zuzuhören oder erzählen zu lassen. Weitere Gesprächstipps finden Sie auf der Website www.wie-gehts-dir.ch.

Hinweise auf mögliche psychische Probleme:

Arbeitsverhalten und Arbeitsleistung: Leistungsabfall, Leistungsschwankungen, Vergesslichkeit, Verlangsamung, nachlassende Zuverlässigkeit, Häufung von Fehlzeiten, Unpünktlichkeit etc.

Sozialverhalten: Rückzug, Scheu vor Kontakt, Distanzlosigkeit, übersteigerte Empfindlichkeit gegenüber Kritik, Verursacher von Konflikten im Team etc.

Stimmungslage: aggressiv und explosiv, leicht reizbar, unsicher und ohne Selbstvertrauen, niedergeschlagen, traurig, ständig unruhig und angespannt, mutlos, resignativ, starke Stimmungsschwankungen etc.

Weiterführende Informationen finden Sie in der Broschüre "Wie gehe ich mit psychisch belasteten Mitarbeitenden um? Ein Leitfaden für Arbeitgeber und Führungskräfte", 2016. Stiftung Rheinleben, Psychiatrie Baselland (Hrsg).
www.rheinleben.ch/print/arbeitgeber.pdf
www.pbl.ch/home/psychiatrische-rehabilitation

Wir empfehlen
www.wie-gehts-dir.ch
WIE GEHT'S DIR?

Auto.
Überstunden.
Schlafstörung.

Wir reden. Auch über psychische Gesundheit.

Gesprächstipps: www.wie-gehts-dir.ch

pro mente sana und Kantone

Wo erhalten Sie Unterstützung?

Die Zeitspanne zwischen dem erstmaligen Auftreten einer psychischen Störung und der ersten Behandlung beträgt im Durchschnitt zwölf Jahre. Früherkennung und rechtzeitige Unterstützung von Jugendlichen mit psychischen Problemen sind für ihre spätere berufliche und private Zukunft deshalb sehr wichtig.

Lernende in Grossbetrieben und KMU

In Grossbetrieben ist das Personalwesen oft professionell organisiert und es bestehen genügend Ressourcen, um die Mitarbeitenden umfassend zu betreuen – auch Jugendliche im Bereich der psychischen Gesundheit. In KMU haben die Vorgesetzten eine tragende Rolle.

Übersichtsliste über Fachstellen und Angebote

Es bestehen diverse kantonale und nationale Angebote und Fachstellen zur Förderung der Gesundheit, insbesondere der psychischen Gesundheit. Die Schwierigkeit besteht häufig darin, das richtige Angebot für die entsprechende Situation zu finden.

Auf www.ag.ch/ggesundundzwäg finden Sie eine Übersichtsliste mit Angeboten und Anlaufstellen für Jugendliche und/oder deren Bezugspersonen. Zögern Sie nicht, frühzeitig Unterstützung zu holen – Sie unterstützen damit die Jugendlichen und helfen mit, erhebliche Folgekosten zu sparen!

 sich selbst annehmen	 etwas Kreatives tun
 um Hilfe fragen	 mit Freunden in Kontakt bleiben
<h2>10 SCHRITTE FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT</h2>	
 darüber reden	 sich beteiligen
 sich nicht aufgeben	 sich entspannen
 Neues lernen	 aktiv bleiben

Angebote für Ausbildungsverantwortliche, Führungskräfte und Lernende:

- **www.ag.ch/ggesundundzwäg** Angebote und Anlaufstellen im Bereich psychische Gesundheit / psychische Krankheit bei Jugendlichen
- **www.beratungsdienste-aargau.ch/hilfe-bei-krisen-und-schwierigkeiten** Der Jugendpsychologische Dienst von ask! bietet Unterstützung und Beratung für Lernende und Ausbildungsverantwortliche im Umgang mit Schwierigkeiten während der Ausbildung
- **www.bgm-ag.ch** Das Forum Betriebliches Gesundheitsmanagement bietet Standortgespräche und Workshops im Betrieb, Informationen und Veranstaltungen an
- **www.suchtpraevention-aargau.ch** Die Suchtprävention Aargau bietet Kurse für Lernende zu den Themen Gesundheit, Stress und Sucht an; Beratungen: www.suchtberatung-ags.ch
- **www.companion-web.ch** Das Projekt Companion der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz bietet Materialien, Checklisten, eine App für Lernende und Links an

Informationsmaterial kostenlos bestellen oder herunterladen unter www.ag.ch/ggesundundzwäg:

- Leporello mit wichtigen Adressen für Lernende fürs Portemonnaie
- 10 Schritte für psychische Gesundheit: Postkarte in 10 Sprachen, Youtube-Videos und Links zu weiteren Materialien
- Broschüren und Poster der nationalen Sensibilisierungskampagne "Wie geht's Dir?"

Notfall

- Beratungstelefon der Dargebotenen Hand: Tel. 143 (24 Stunden, kostenlos, anonym)
- Psychiatrische Dienste Aargau AG, www.pdag.ch:
 - bis 18 Jahre: Zentrale Anmeldung für Kinder und Jugendliche (ZAKJ): Tel. 056 462 21 10
 - ab 18 Jahre: Kriseninterventions- und Triagezentrum (KITZ): Tel. 056 462 28 50

Mit Unterstützung von

