

## GESUNDHEIT AM ARBEITSPLATZ

# PSYCHISCH FIT IN LEHRE UND SCHULE

Die psychische Gesundheit ist ein wichtiger Faktor für eine gute Entwicklung im Jugend- und frühen Erwachsenenalter. Stress, emotionale Erschöpfung, Müdigkeit, Einschlafschwierigkeiten und depressive Symptome sind jedoch bei 16- bis 24-Jährigen weitverbreitet. Lehrpersonen, Berufs- und Praxisbildende können in ihrer Rolle einen positiven Einfluss auf die psychische Gesundheit der Jugendlichen haben.

In der Jugend passiert viel. Es finden starke körperliche Veränderungen statt, die mit einer vermehrten Ausschüttung von Hormonen verbunden sind. Die sexuelle Reife wird erlangt, das Gehirn sowie das Sozialverhalten und die Gefühlswelt der Jugendlichen verändern sich. All diese Veränderungen können zu psychischen Herausforderungen führen.

## Neue Entwicklungsaufgaben

In der Jugendzeit gibt es viele neue Dinge zu lernen und schwierige Situationen zu meistern. Dabei entwickeln sich die Jugendlichen weiter und erwerben neue Fähigkeiten. Typische

Aufgaben in dieser Lebensphase sind beispielsweise:

### ■ Entwicklung von neuen Fähigkeiten

- intellektuell, praktisch, sozial
- Selbstständigkeit/Selbstkontrolle
- Berufswahl und Erreichung von Abschlüssen, um finanziell unabhängig zu sein

### ■ Bindung

- Entwicklung einer eigenen Geschlechts- und Körperidentität/Akzeptanz des eigenen Körpers
- Ablösung von den Eltern
- erste Erfahrungen mit intimen Beziehungen

### ■ Konsum

- Entwicklung eines gesunden Konsum- und Freizeitverhaltens

### ■ Beteiligung

- Suche nach dem eigenen Platz in der Gesellschaft mit allen politischen und gesellschaftlichen Rechten und Pflichten

### ■ Entwicklung einer Identität

- **Aufbau einer Zukunftsperspektive**

## Unterstützung leisten in Lehre und Schule

Jugendliche, denen es gut geht, lernen besser, sind motivierter und leistungsfähiger. Laut dem deutschen

Psychologen Klaus Grawe müssen vier Grundbedürfnisse in ausreichendem Mass befriedigt sein, um sich gesund entwickeln, motiviert arbeiten und lernen zu können. Auf die Erfüllung dieser Grundbedürfnisse können Berufs- und Praxisbildende sowie Lehrpersonen einen erheblichen Einfluss nehmen:

- **Selbstwerterhöhung** durch Zuwendung, Interesse, bestärkendes Feedback, fairen Umgang, Wertschätzung, Respekt

- **Zugehörigkeit** durch wohlwollende Beziehungen auf Augenhöhe, regelmässigen Austausch, ehrliches Interesse

- **Orientierung, Sicherheit und Kontrolle** durch klare Regeln und Werte, nachvollziehbare Anweisungen, erreichbare Ziele, konstruktiven Umgang mit Konflikten, Möglichkeit zur Mitgestaltung und Mitsprache

- **Arbeits-/Lernfreude und Spass** durch interessante, herausfordernde Aufgaben mit Erfolgserlebnissen, hohe (aber nicht zu hohe) Erwartungen, Unterstützung beim Lernen, individuelle Förderung

## Krise und Suizidalität

Die häufigste Todesursache bei Jugendlichen ist nach Verkehrsunfällen der Suizid. Eine psychische Erkrankung ist für diesen «Ausweg» nicht zwingend. Gerade im Jugendalter kann eine momentane Krise wie zum Beispiel Probleme im Lehrbetrieb, in der Schule oder Liebeskummer und scheinbare Ausweglosigkeit einen Suizidversuch oder Suizid im Sinne einer Kurzschlusshandlung begründen. Suizidale Krisen werden oft nicht als solche erkannt, sondern als normale pubertäre Stimmungsschwankungen missverstanden. Früherkennung und das direkte Ansprechen sind zentral. Jugendliche in der Krise brauchen eine direkte Ansprache, wobei Suizidgedanken nicht tabuisiert werden dürfen. Die häufige Sorge von Bezugspersonen, dass Suizidgedanken durch das Darübersprechen verstärkt werden



könnten, bestätigt sich nicht. Im Gegenteil, die Suizidalität wird eher geringer durch die Erleichterung der Jugendlichen, sich mit ihren Suizidgedanken jemandem anvertrauen zu können.

## Selbstfürsorge

Damit Berufs- und Praxisbildende sowie Lehrpersonen ihren Beruf gut ausüben und ihre Verantwortung gegenüber den Jugendlichen wahrnehmen können, ist es sehr wichtig, der eigenen Gesundheit Sorge zu tragen und sich Gutes tun. Ebenso wirkt es entlastend, sich regelmässig mit Berufskolleginnen und -kollegen auszutauschen und sich gegenseitig zu unterstützen.

Möchten Sie mehr über das Thema erfahren? Dann nehmen Sie am kostenlosen Online-Dialog teil:

Linksammlung zur psychischen Gesundheit bei Lernenden:

[www.bgm-ag.ch/files/public/literatur/pdf/psychisch-gesundheit-bei-lernenden-linksammlung.pdf](http://www.bgm-ag.ch/files/public/literatur/pdf/psychisch-gesundheit-bei-lernenden-linksammlung.pdf)

## Online-Dialog zu «Psychisch fit in Lehre und Schule»

**Wann:** Hauptdialog: Montag, 30. Oktober 2023, 16 bis 18 Uhr  
Follow-up: Mittwoch, 22. November 2023, 16 bis 17.30 Uhr

**Wo:** online, den Zugangslink erhalten Sie nach der Anmeldung

**Mehr Informationen:** [www.bgm-ag.ch/veranstaltungen/online-dialoge.html](http://www.bgm-ag.ch/veranstaltungen/online-dialoge.html)

**Anmeldung:** bis 23. Oktober 2023 an [info@bgm-ag.ch](mailto:info@bgm-ag.ch)

Das **Forum BGM Aargau** unterstützt Betriebe kostenlos bei der Einführung und der Umsetzung von gesundheitsförderlichen Massnahmen am Arbeitsplatz.

Weitere Informationen:

[www.bgm-ag.ch](http://www.bgm-ag.ch)  
[info@bgm-ag.ch](mailto:info@bgm-ag.ch) / 056 205 61 99



**Selina Skalsky-Züllig**  
Co-Geschäftsführerin  
Forum BGM Aargau