



«TIPPS UND TRICKS ZUR BETRIEBLICHEN GESUNDHEITSFÖRDERUNG»

PSYCHISCHE GESUNDHEIT VON LERNENDEN

Die psychische Gesundheit ist ein wichtiger Faktor für eine gute Entwicklung während der Berufslehre. Allerdings zeigen Untersuchungen, dass 42% der 16- bis 24-Jährigen bei der Arbeit Stress haben und mehr als 30% emotional erschöpft sind.



Im Vergleich zu früheren Jahren ist des Weiteren eine Zunahme von Müdigkeit und Einschlafschwierigkeiten erkennbar. Die Corona-Pandemie verstärkt die Situation zudem markant. So beträgt im November 2020 die Häufigkeit schwerer depressiver Symptome bei den 14- bis 24-Jährigen 29%. Wie können Sie als Ausbildungsverantwortliche Ihre Lernenden unterstützen und ihre psychische Gesundheit stärken?

Der Beginn einer Ausbildung stellt für Jugendliche den ersten Schritt ins Berufsleben dar. Damit Jugendliche diese Aufgabe 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. Ebenfalls haben soziale Beziehungen zu Gleichaltrigen im Kontext der Identitätsbildung und der Loslösung vom Elternhaus eine zentrale Bedeutung. Das Jugendalter ist demnach so oder so eine besonders sensible und prägende Lebensphase. Durch die Coro-



Lucy Waersegers
Geschäftsführerin
Forum BGM Aargau

na-Pandemie tauchen weitere Herausforderungen auf. Schwächere Lernende sowie Lernende im Abschlussjahr sind durch die Auswirkungen der Pandemie am meisten betroffen. Auf diese Gruppen muss ein besonderes Augenmerk gelegt werden.

Worauf müssen Sie als Ausbildungsverantwortliche achten?

Erhöhtes 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 (wie beispielsweise die Ablösung vom Elternhaus) von Jugendlichen.

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. Dies sollte bei der Planung der Arbeitsaufträge unbedingt berücksichtigt werden.

Fehlende Erfahrung: Jugendliche orientieren sich oft am Arbeitsverhalten von erwachsenen Kolleginnen und Kollegen und nehmen diese als Vorbilder wahr. Da junge Menschen noch unerfahren in ihrer Arbeitstätig-

keit sind, sind sie einem wesentlich höheren Unfallrisiko ausgesetzt.

Positiver Stress: 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 und stellt somit auch keine Belastung dar.

Eine vertrauensvolle Beziehung zwischen Lernenden und ihren Bezugspersonen ist das A und O

Gelingt der Aufbau einer gegenseitigen guten Beziehung, kann dies eine wichtige gesundheitsfördernde Ressource für Lernende darstellen. Sie kann Orientierung, Motivation und Halt geben. Ebenso fällt das Ansprechen von psychischen Auffälligkeiten einfacher, wenn bereits eine vertrauensvolle Beziehung besteht. Denn: Ausbildungsverantwortliche merken in der Regel früh, wenn ein Lernender psychische Probleme hat.

Mögliche Hinweise sind:

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.

Das Ansprechen der psychischen Auffälligkeiten fällt vielen Ausbildungsverantwortlichen sehr schwer. Das Nichtansprechen verhindert allerdings oft eine rechtzeitige externe Unterstützung. Mangelnde Früherkennung und Intervention kann bis

Quellen und weiterführende Informationen:

- Psychische Gesundheit bei Lernenden, Ein Ratgeber für Ausbildungsverantwortliche und Führungskräfte, Departement Gesundheit und Soziales, 2016
- Swiss Corona Stress Study, Universität Basel, www.coronastress.ch
- Wie geht's dir? www.wie-gehts-dir.ch
- LehrstellenPuls, ETH Zürich

zu Lehrabbrüchen führen. Im Kanton Aargau bieten mehrere Fachorganisationen Unterstützung. Die Linksammlung rund um Beratung, Wissen und Kurse zu «Psychische Gesundheit von Lernenden» auf der gegenüberliegenden Seite informiert Sie über bestehende Anlaufstellen.

Wenn Sie Fragen haben oder Unterstützung brauchen, wenden Sie sich an das Forum BGM Aargau.

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

Weitere Informationen:

www.bgm-ag.ch
info@bgm-ag.ch / 058 585 61 99



Linksammlung zu Beratung, Wissen und Kursen zur psychischen Gesundheit bei Lernenden

Beratung

ask! Jugendpsychologischer Dienst mit Beratungs- und Unterstützungsangeboten für Jugendliche im Kanton Aargau sowie für Berufsbildende als Beratungsstelle bei schwierigen Situationen mit Lernenden

PDAG Fachstelle für Angehörige mit Beratung, Information und Unterstützung für Angehörige, Vorgesetzte und Arbeitskollegen/Arbeitskolleginnen psychisch erkrankter Personen

apika Website mit Angaben zu Institutionen und Angeboten für psychisch kranke Kinder und Jugendliche, deren Angehörige und Fachpersonen

VAP Psychotherapie- und Beratungsangebote von Psychologinnen und Psychologen im Kanton Aargau

pro infirmis Dienstleistungen für Lernende mit Behinderungen im Kanton Aargau

ZAKJ Zentrale Anmeldung der PDAG für psychiatrische Notfälle von Kindern und Jugendlichen

147.ch Notfallnummer für Kinder und Jugendliche

ag.ch/psychischegesundheit Leporello mit den wichtigsten Anlauf- und Notfallstellen für Jugendliche

Wissen

ag.ch/psychischegesundheit Ratgeber psychische Gesundheit bei Lernenden für Berufsbildende

ag.ch/psychischegesundheit 10 Schritte für psychische Gesundheit mit Tipps und Anregungen in 14 Sprachen

ag.ch/psychischegesundheit Materialien der «Wie geht's Dir?»-Kampagne für die Nutzung im eigenen Betrieb

Forum BGM Wissenssammlung mit Hintergrundinformationen, Buchempfehlungen, Checklisten und weiterführende Links zu Themen wie psychische Gesundheit, Resilienz oder Lernende

FWS Apprentice Materialien zu Themen wie Führung von Lernenden, Besonderheiten des Jugendalters, Aufgaben und Stress sowie Motivation und Leitung

LeadersCare Trainingstool zur Unterstützung von Führungskräften und Personalverantwortlichen bei der Bewältigung schwieriger Situationen mit psychisch auffälligen Mitarbeitenden

ZHAW Werkzeugkasten «Heb der Sorg!» in Form einer Broschüre für Jugendliche für den aktiven Umgang mit Herausforderungen

Suva Wissensvideos «Das Gehirn von Jugendlichen ist eine Dauerbaustelle»

Suva Stopp-Ausweis: 10 Schritte für eine sichere Lehrzeit (Lernende)

Aus- und Weiterbildung

Iradis Kurs für Berufsbildende zur Förderung der psychischen Gesundheit der Lernenden anhand des Konzepts «Lueg zu Dir», inklusive Follow-up Beratung

Suchtprävention Aargau Kurse zur Suchtprävention für Berufsbildende sowie interne Weiterbildung für Lernende in grösseren Betrieben

FWS Apprentice Eintägige Weiterbildung «Happiness: Psychische Gesundheit von Lernenden» für Berufsbildende zur Stärkung psychisch gesunder Lernenden

Ensa Erste-Hilfe-Kurse über psychische Gesundheit für Laien für einen besseren Zugang zu Erwachsenen und Jugendlichen mit psychischen Schwierigkeiten

OdA GS Kurse zur psychischen Gesundheit für Pflege- und Betreuungspersonen

Apps

FWS Experts App von FWS Apprentice für Berufsbildende mit aktuellen Inhalten zu den Themen psychische Gesundheit bei Jugendlichen, Arbeits- und Freizeitsicherheit

«Wie geht's dir?»-App Für Lernende und Berufsbildende zur Stärkung der psychischen Gesundheit, inklusive dem Emotionen ABC mit nützlichen Tipps als Begleiter für alltägliche Ups and Downs