

## Faktenblatt 80b

# Umgang mit psychisch belasteten Lernenden im Betrieb

## Teil 2: Handlungsempfehlungen

### Einleitung

Gesundheitsförderung Schweiz unterstützt Berufsbildende dabei, die psychische Gesundheit von Lernenden zu fördern, und bietet mit [Apprentice](#) (siehe Infokasten auf [Seite 3](#)) eine Palette von Hilfestellungen an. Anhand der Studie «Umgang mit psychisch belasteten Lernenden» [1] wurde mit Unterstützung von Gesundheitsförderung Schweiz nun erstmals eine Datengrundlage zu Schwierigkeiten in der Lehre sowie zum Engagement der Berufsbildungsverantwortlichen geschaffen. Aus diesen Erkenntnissen hat WorkMed Hinweise abgeleitet, wie Lernende und Berufsbildner\_innen künftig noch besser unterstützt werden können. Im Folgenden finden Sie konkrete Tipps und Hilfestellungen für psychisch belastete Lernende, den Betrieb und das involvierte Umfeld.

### 1 Schwierigkeiten in der Lehre gemeinsam meistern

Viele Jugendliche freuen sich auf den Start in die Berufsausbildung. Sie sind motiviert, Neues zu lernen und in die Arbeitswelt einzusteigen. Dieser wichtige Schritt ist mit Hoffnungen und Erwartungen verknüpft. Aber natürlich auch mit Unsicherheit und Bedenken: Finde ich gute Kolleginnen und Kollegen? Kann ich das leisten, was von mir erwartet wird?

Probleme während der Lehre sind normal. Viele Lernende haben zwischendurch mal ein Stimmungstief, Motivationsprobleme, halten nicht immer alle Regeln ein, sind unpünktlich oder fehlen auch mal. Meistens geht das wieder vorbei oder Lernende und Berufsbildner\_innen finden zusammen eine Lösung.

Manchmal leiden Lernende aber auch unter Belastungen, die nicht von selbst verschwinden. Es kann nicht immer eine gute Lösung gefunden werden.

Die Folge können zunehmende Leistungsprobleme, mangelnde Zuverlässigkeit, zwischenmenschliche Probleme oder gar ein Lehrabbruch sein. In solchen Situationen ist es besonders wichtig, genau hinzuschauen und frühzeitig zu reagieren.

### Inhaltsverzeichnis

1	Schwierigkeiten in der Lehre gemeinsam meistern	1
2	Worauf kommt es an? Wer kann was tun?	2
3	Tipps für Lernende	2
4	Tipps für Berufsbildner_innen und Praxisbildner_innen	2
5	Tipps für Lehrpersonen	4
6	Tipps für Eltern	4
7	Tipps für Therapeutinnen, Therapeuten, Ärztinnen und Ärzte	4
8	Lesetipps zur Vertiefung	5
9	Literaturverzeichnis	5

## 2 Worauf kommt es an? Wer kann was tun?

Die nachfolgende Zusammenstellung gibt konkrete Hinweise, wie alle Beteiligten zu guten Lösungen beitragen können. Denn auch mit Belastungen wie zum Beispiel psychischen Problemen ist es möglich, dass Lernende eine erfolgreiche Ausbildungszeit haben können. Entscheidend ist, wie die Beteiligten in solchen Situationen reagieren.

## 3 Tipps für Lernende

Damit du deine Lehre erfolgreich meisterst, ist es zunächst wichtig, dass du, wenn es Probleme geben sollte, aktiv wirst, das Gespräch suchst und dich nicht zurückziehst.

### 3.1 Allgemein

- Wenn es dir nicht gut geht oder du mit etwas Probleme hast, suche frühzeitig Hilfe und sprich darüber mit einer Person, der du vertraust.
  - Vielleicht tauschst du dich zuerst mit deinen Freundinnen und Freunden aus. Falls du aber merkst, dass es nicht besser wird, wende dich an deine Eltern, an Berufsbildner\_in, Lehrer\_in, Therapeut\_in usw.

### 3.2 In der Lehre (Betrieb, Berufsfachschule, Überbetriebliche Kurse)

- Halte dich an Regeln und Abmachungen, auch wenn du sie nicht immer sinnvoll und manchmal mühsam findest. Darauf wird besonders viel Wert gelegt.
- Zeige Engagement, auch wenn es nicht so gut geht. Wenn die anderen merken, dass du dir Mühe gibst, werden sie dir eher helfen wollen.
- Frag nach, wenn du etwas nicht verstehst. Hol dir Hilfe, wenn dich etwas noch überfordert. Du musst nicht alles schon können.
- Interessiere dich für dein Team und versuche, Anschluss zu finden. Manchmal ist das schwer, bleib trotzdem dran. Es lohnt sich.
- Wenn es dir während einer Phase nicht so gut geht, bleib wenn immer möglich nicht zuhause. Arbeit und Kontakte lenken ab und das hilft.
- Wenn eine Absenz nicht zu vermeiden ist: Bleib im Kontakt mit deinem Lehrbetrieb.

### 3.3 Im Privaten und in der Freizeit

- Bleib im Kontakt mit deinen Freundinnen und Freunden – gerade wenn es dir nicht so gut geht. Rückzug verstärkt die Probleme.
- Versuche trotz Problemen, deine Freizeit aktiv zu gestalten und Sachen zu unternehmen. Aktiv sein hilft dir, aus einem Tief herauszukommen.
- Drogen oder nächtelanges Gamen sind keine Problemlöser, sondern verstärken die Schwierigkeiten in der Lehre.
- Genügend Schlaf stärkt deine Konzentration und Aufmerksamkeit. Schau, dass du nicht dauernd übermüdet zur Arbeit oder in die Schule gehst.

## 4 Tipps für Berufsbildner\_innen und Praxisbildner\_innen

### 4.1 Allgemein

- Seien Sie offen und gesprächsbereit, wenn Lernende wegen Belastungen auf Sie zukommen.
- Pflegen Sie den Kontakt zu den Eltern ab Lehrbeginn regelmässig (z. B. einmal pro Semester oder Lehrjahr) und unabhängig davon, ob es Probleme gibt. Das kann eine Zusammenarbeit erleichtern, sollte es wirklich zu Schwierigkeiten kommen.
- Kommunizieren Sie, dass Sie nicht die Erwartung haben, dass Lernende keine Probleme haben, sondern dass man darüber sprechen und Lösungen suchen kann.

### 4.2 Umgang mit Auffälligkeiten

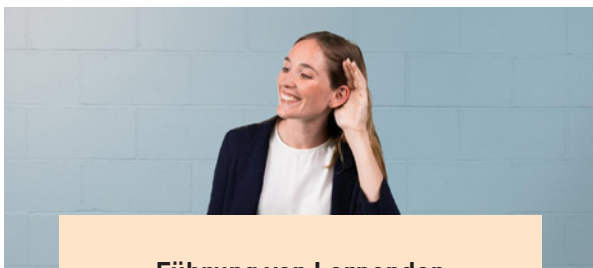
- Sprechen Sie Probleme oder Auffälligkeiten frühzeitig an, am besten, wenn sie Ihnen erstmals auffallen. Damit zeigen Sie, dass Sie die Lernenden beachten und dass sie Ihnen wichtig sind.
  - Sprechen Sie an, was Ihnen auffällt: das Verhalten in der Gruppe, die Leistung oder Zuverlässigkeit und Disziplin. Fragen Sie nach und versuchen Sie zu verstehen. Besprechen Sie dann, wie das Verhalten oder die Leistung wieder besser werden kann.
- Teilen Sie den Lernenden die Anforderungen und Erwartungen von Lehrbetrieb und Schule klar mit und fordern Sie die Einhaltung konsequent ein. Lernende schätzen Orientierung und Sicherheit.
- Raten Sie den Lernenden früh, sich Unterstützung zu suchen (z. B. Suchtberatung, Coaching oder psychotherapeutische Behandlung).

### 4.3 Bleiben Sie nicht allein – suchen Sie die Zusammenarbeit mit Dritten

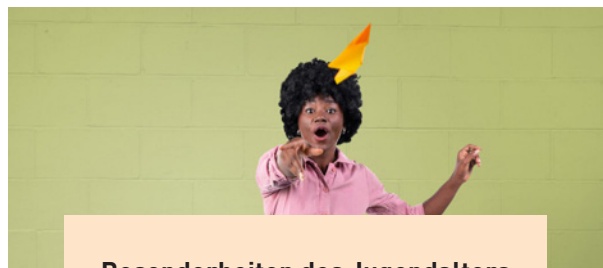
- Können die Probleme nicht innerhalb von ein paar Wochen zwischen Ihnen und der/dem Lernenden gelöst werden, suchen Sie das Gespräch mit den Eltern und Lehrpersonen. Finden Sie gemeinsam einen Weg. Eine Lösung ist viel wahrscheinlicher, wenn sie von allen mitgetragen wird. Von der/dem Lernenden darf nun auch verlangt werden, sich externe Unterstützung zu suchen.
- Tauschen Sie sich mit anderen aus. Wenden Sie sich früh an interne oder externe Unterstützungsangebote. Austausch gibt Sicherheit und Entlastung.
- Viele Lernende mit psychischen Auffälligkeiten sind in Behandlung. Ein Austausch mit den Behandlungspersonen kann sehr hilfreich sein – für beide Seiten.
- Prüfen Sie den Bezug der IV-Stelle oder des kantonalen Case Managements. Diese können mit Know-how und verschiedenen Massnahmen Unterstützung und Entlastung für Betroffene und Lehrbetriebe bieten.

#### Apprentice – Die Werkzeugkiste

Gesundheitsförderung Schweiz bietet mit Apprentice eine Palette von Hilfestellungen für Berufsbildner\_innen, um die psychische Gesundheit von Lernenden zu fördern. Hier finden sich Grundlageninfos zur Führung von Jugendlichen, zu Themen wie Aufgaben und Stress, Motivation und Leistung sowie Besonderheiten im Jugendalter, aber auch Fallbeispiele, Handlungsempfehlungen, Weiterbildungen und Links zu Anlaufstellen. [friendlyworkspace.ch/de/bgm-services/apprentice](https://friendlyworkspace.ch/de/bgm-services/apprentice)



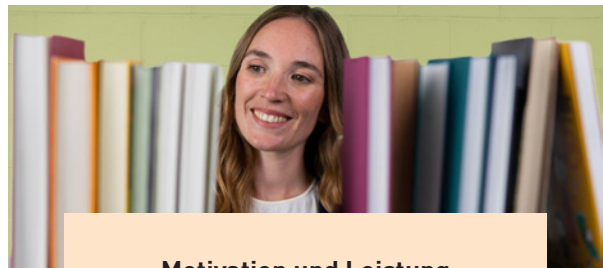
**Führung von Lernenden**



**Besonderheiten des Jugendalters**



**Aufgaben und Stress**



**Motivation und Leistung**



## 5 Tipps für Lehrpersonen

- Auch wenn es altmodisch klingt: Schützen Sie einen stressarmen Lernraum. Bestehen Sie auf Disziplin und Anstand.
- Sprechen Sie die Lernende oder den Lernenden bei Auffälligkeiten im Verhalten oder in der Leistung früh, direkt und unkompliziert an. Ihr Interesse wird normalerweise als wertschätzend empfunden – auch oder gerade weil Sie Schwierigkeiten ansprechen.
  - Typische Auffälligkeiten: Unzuverlässigkeit, Unpünktlichkeit, Niedergeschlagenheit, sozialer Rückzug, vermehrte Absenzen, störendes Verhalten im Unterricht, schwankendes Verhalten, ungenügende Motivation usw.
- Zeigen Sie im Gespräch Offenheit gegenüber den psychischen Belastungen der Lernenden – und besprechen Sie dann auch konkrete Lösungsmöglichkeiten.
  - Wenn Ihre Gespräche nicht rasch (innert weniger Wochen) Wirkung zeigen: Verweisen Sie Lernende an interne oder externe Beratungsstellen und motivieren Sie sie, Hilfe in Anspruch zu nehmen. Sich Hilfe zu suchen ist eine Stärke.
- In schwierigen Situationen und bei Disziplin- und Motivationsmängeln kann ein Dreier-Gespräch mit der/dem Lernenden und dem Lehrbetrieb helfen. Manchmal unterstützt das die Veränderungsmotivation, weil der Lehrbetrieb der Vertragspartner ist.
- Für Ihre Gesundheit: Tauschen Sie sich früh mit anderen aus. Deutliche psychische Probleme bei Lernenden lassen uns nicht kalt.

## 6 Tipps für Eltern

- Eltern bleiben für die Jugendlichen auch während der Ausbildung wichtig – auch wenn diese sich betont selbstständig verhalten. Interessieren Sie sich dafür, wie es in der Ausbildung Ihres Kindes läuft.
- Freundschaften und eine aktive Freizeitbeschäftigung sind von grosser Bedeutung für die psychische Gesundheit. Unterstützen Sie Ihr Kind in diesen Bereichen.

- Setzen Sie sich direkt mit dem Lehrbetrieb in Verbindung, wenn Sie den Eindruck haben, dass es Schwierigkeiten gibt.
- Suchen Sie nicht zuerst nach «Schuldigen», sondern hören Sie zu und verschaffen Sie sich einen Überblick über die Situation. Es geht nur darum, wie Ihr Kind zufrieden eine möglichst erfolgreiche Ausbildung absolvieren kann.
- Konzentrieren Sie sich darauf, was Sie selbst zur Lösung der Probleme beitragen können.
- Wenn Ihr Kind schon während der Schulzeit öfters Schwierigkeiten gehabt hat: Nehmen Sie mit dem Ausbildungsbetrieb zu Beginn der Lehre Kontakt auf. Sie können darüber informieren, was Ihrem Kind bisher geholfen hat und was eher schwierig war. So ist der Lehrbetrieb vorbereitet und kann sich darauf einstellen, damit sich nicht einfach alles wiederholt.

## 7 Tipps für Therapeutinnen, Therapeuten, Ärztinnen und Ärzte

- Wenn sich Probleme in der Lehre anbahnen: Besprechen Sie mit Ihren jungen Klientinnen oder Klienten, ob ein Austausch mit dem Lehrbetrieb sinnvoll wäre. Damit der Lehrbetrieb «Verständnis» zeigen kann, muss er auch etwas verstehen. Dafür braucht er meist gewisse Informationen von Ihnen.
- Ein Austausch zwischen Unterstützerinnen und Unterstützern der/des Lernenden und dem Lehrbetrieb bringt beiden Seiten wertvolle Erkenntnisse. Gemeinsam lässt sich der Unterstützungsbedarf genauer erheben. Wenn alle am gleichen Strick ziehen, ist die Unterstützung wirksamer.
  - Gemeinsam können wichtige Fragen geklärt werden: Was kann der/dem Lernenden zugemutet werden? Wo braucht es Toleranz? Wo sind Arbeitsplatzanpassungen hilfreich? Wie soll man in Betrieb und Schule mit der/dem Lernenden umgehen?

## 8 Lesetipps zur Vertiefung

- Vollständiger Studienbericht: [«Umgang mit psychisch belasteten Lernenden»](#)
- Faktenblatt 80a [«Umgang mit psychisch belasteten Lernenden im Betrieb. Teil 1: Studierenerkenntnisse»](#).
- Baer, N., Schmocker, B. & Kuhn, T. (2022). [Wie soll man mit psychisch belasteten Lernenden umgehen?](#)
- Bericht 9 [«Gesundheitsförderung für und mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen»](#) über die psychische Gesundheit der Jugendlichen (Kapitel 8, ab Seite 68) von Gesundheitsförderung Schweiz (2022).
- Arbeitspapier 55 [«Junge Erwerbstätige – Arbeitsbedingungen und Gesundheit»](#) von Gesundheitsförderung Schweiz (2021).
- Schweizerische Konferenz für Sozialhilfe (2022). *Bildung*. [www.skos.ch/themen/bildung](http://www.skos.ch/themen/bildung)
- Bundesamt für Statistik (2021). [Schweizerische Arbeitskräfteerhebung](#).
- Staatssekretariat für Bildung, Forschung und Innovation SBFI (2021). *Berufliche Grundbildung*. [www.sbfi.admin.ch/sbfi/de/home/bildung/berufliche-grundbildung.html](http://www.sbfi.admin.ch/sbfi/de/home/bildung/berufliche-grundbildung.html).
- Baer, N., Frick, U., Besse, C., Cuonz, N. & Matt, M. (2018). *Beruflich-soziale Eingliederung aus der Perspektive von IV-Versicherten*. Beiträge zur sozialen Sicherheit, Forschungsbericht Nr. 8/18. Bern: Bundesamt für Sozialversicherungen.
- Greve, W. & Leipold, B. (2012). Problembewältigung und intentionale Selbstentwicklung. In W. Schneider & W. Lindenberger (Hrsg.), *Entwicklungspsychologie* (7. überarb. Aufl.), S. 563–575. Weinheim: Beltz.
- Kessler, R. C. et al. (2005). Lifetime Prevalence and Age-of-Onset Distributions of DSM-IV Disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, 62, 593–602. [www.doi.org/10.1001/archpsyc.62.6.593](http://www.doi.org/10.1001/archpsyc.62.6.593)

## 9 Literaturverzeichnis

- [1] Schmocker, B. et al. (2022). *Umgang mit psychisch belasteten Lernenden*. [www.workmed.ch/wp-content/uploads/2022-03-30-studienbericht-bb-befragung.pdf](http://www.workmed.ch/wp-content/uploads/2022-03-30-studienbericht-bb-befragung.pdf) (Zugriff: 09.01.2023).

## Impressum

### Herausgeberin

Gesundheitsförderung Schweiz

### Projektleitung Gesundheitsförderung Schweiz

Anita Blum

### Autorinnen und Autoren des Faktenblatts

WorkMed, Kompetenzzentrum der Psychiatrie  
Baselland, Binningen:

- Niklas Baer
- Debora Heimgartner
- Christine Hersperger
- Lina Pircher
- Barbara Schmocker

### Autorinnen und Autoren der Studie

- Barbara Schmocker, WorkMed, Binningen
- Tanja Kuhn, WorkMed, Binningen
- Niklas Baer, WorkMed, Binningen
- Ulrich Frick, HSD Hochschule Döpfer, Köln

### Forschungsteam

Autorinnen und Autoren der Studie sowie:

- Corina Schweighauser, Gesundheitsdepartement  
Basel-Stadt
- Reto Baumgartner, Gewerbeverband Basel-Stadt
- Peter Ettl, Berufsbildung und Mittelschulen  
Basel-Stadt
- Alex Frei, Arbeitgeberverband Basel-Stadt

### Lektorat

Miriam Rauber, wordup GmbH, Nidau

### Mitfinanzierung der Studie

- Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz
- Gesundheitsdepartement Basel-Stadt
- ALU-Stiftung GmbH
- Sophie und Karl Binding Stiftung
- Koechlin-Vischer Stiftung
- Stiftung für Hilfeleistungen an Arbeitnehmende

### Fotonachweis Titelbild

© iStock

### Reihe und Nummer

Gesundheitsförderung Schweiz, Faktenblatt 80b

© Gesundheitsförderung Schweiz, Mai 2023

### Auskünfte/Informationen

Gesundheitsförderung Schweiz  
Wankdorffallee 5, CH-3014 Bern  
Tel. +41 31 350 04 04  
office.bern@promotionsante.ch  
www.gesundheitsfoerderung.ch/publikationen