

Juliane Kirschmann, Isabelle Marzano

Jugendliche in der Multikrise

*Ratgeber zur Begleitung und Betreuung
von Lernenden in der beruflichen Grundbildung*

Warum wir dich duzen

In diesem Ratgeber sprechen wir dich ganz bewusst mit «du» an. Nicht aus mangelndem Respekt, sondern weil wir davon überzeugt sind, dass gute Bildung und echte Entwicklung auf Beziehung, Vertrauen und Augenhöhe beruhen. Gerade wenn es um sensible Themen wie psychische Gesundheit und persönliche Haltung in schwierigen Ausbildungssituationen geht, braucht es Nähe statt Distanz.

Das «Du» steht für eine kollegiale Einladung zum Mitdenken, Mitfühlen und Mitwirken, unabhängig von deiner Rolle in der Begleitung junger Menschen. Wir alle stehen vor ähnlichen Fragen und genau dabei möchten wir dich auf Augenhöhe begleiten.

Die Autorinnen

Juliane Kirschmann



Vielleicht kennst du das auch: In der Berufsbildung bist du niemals «nur» Fachperson. Du bist Begleiter:in, Zuhörer:in, Entscheider:in, Vorbild, Krisenmanager:in und manchmal alles auf einmal. Seit über zehn Jahren bewege ich mich an dieser Schnittstelle zwischen Lernenden und Ausbildenden, mit offenem Ohr und wachem Blick für das, was beide Seiten wirklich brauchen.

Ich bin Pädagogin und Bildungsenthusiastin. Ich habe hautnah erlebt, wie sehr sich das Rollenbild von Berufsbildner:innen und Lehrpersonen verändert und wie wenig Raum es oft gibt, innezuhalten, zu reflektieren und diese neue Rolle bewusst auszugestalten. Dabei ist genau das der Schlüssel für die Qualität der Ausbildung, für echte Entwicklung und nicht zuletzt für das Wohlbefinden der Jugendlichen, die uns anvertraut sind.

Diesen Bedarf zu decken, ist für mich mehr als ein Beruf, es ist meine Vision. Darum habe ich eine Plattform für Menschen gegründet, die Jugendliche begleiten, unterstützen und stärken. Ich entwickle Weiterbildungen, Tools und Lernformate, die nicht nur Wissen liefern, sondern Haltung stärken und im Alltag entlasten, denn Begleiten ist für mich nicht nur Facharbeit, sondern vor allem Beziehungsarbeit.

Dieses Werk ist aus genau dieser Haltung entstanden. Es ist kein Ratgeber mit erhobenem Zeigefinger, sondern eine Einladung zum Nachdenken, zum Anders-Machen und zum Dranbleiben. Ich will dir kein perfektes Konzept vorlegen, sondern echte Werkzeuge an die Hand geben, fundiert, praxisnah und mit einem tiefen Vertrauen, dass du als Begleitperson den Unterschied machst.

Ich freue mich, wenn du in diesem Buch nicht nur fachlichen Input findest, sondern auch Ermutigung, Aha-Momente und vielleicht sogar ein bisschen Rückenwind für deinen Bildungsalltag.

Herzlich
Juliane

Isabelle Marzano



Ich bin Berufsschullehrerin, Unternehmerin sowie langjährige Leiterin für Beratung und Prävention an einer Berufsfachschule. In meiner täglichen Beratungsarbeit stehe ich im engen Austausch mit Lernenden, Berufsbildenden, sowie Eltern und begegne dabei ihren vielfältigen Herausforderungen, Sorgen und Lebensrealitäten. Die kontinuierliche Nähe zum schulischen Alltag

ermöglicht mir, individuelle Nöte frühzeitig wahrzunehmen und gezielt darauf einzugehen und entsprechende Unterstützung anzubieten.

Täglich wenden sich Lernende mit ihren Nöten an mich, mit Lebensgeschichten, die unter die Haut gehen. Oft allein und auf sich gestellt suchen sie verzweifelt Hilfe und Unterstützung in unserem niederschweligen und anonymen Beratungsangebot. Oftmals sind es Mehrfachproblematiken, die die jungen Menschen psychisch überfordern und an ihre Grenzen bringen. Bezugspersonen, die sich der Begleitung von solchen Mehrfachproblematiken gewachsen fühlen, fehlen im Leben der Heranwachsenden.

Aufbauend auf meiner langjährigen Beratungserfahrung habe ich ein tiefes Verständnis für präventive Arbeit und nachhaltige Unterstützungsangebote entwickelt. Meine Tätigkeit verbindet pädagogische Expertise mit praxisnaher Beratung und einem klaren Fokus auf die Stärkung von Ressourcen und Handlungskompetenzen. Meine Erfahrungen aus dieser intensiven Praxis sind das Buch eingeflossen, in dem ich meine Erfahrungen, Erkenntnisse und bewährten Ansätze bündele und weitergebe. Ich hoffe, dieser Ratgeber hilft dir, etwas mehr Klarheit und Sicherheit im Umgang mit herausfordernden Lernenden zu finden.

Herzlichst
Isabelle

Dieses Buch

Dieses Buch soll dir helfen, dich sicherer zu fühlen. Nicht perfekt, aber handlungsfähig. Wir zeigen dir, was in jugendlichen Köpfen vor sich geht. Wir geben dir Werkzeuge in die Hand, die klar, konkret, praxisnah und verständlich sind: Checklisten, Fallbeispiele, Gesprächsleitfäden, Erste-Hilfe-Tipps, Interviews mit echten Stimmen. Kein Blabla, sondern «Was mache ich, wenn...?» Du findest viele Inhalte dieses Buchs zusätzlich als Downloadmaterial.

Der Inhalt richtet sich an alle Menschen, die in der beruflichen Grundbildung eine zentrale Rolle einnehmen und das mit vollem Herzen tun wollen.

- Lehrpersonen (Sek II / Berufsfachschulen):
- Diejenigen, die Lernende Woche für Woche begleiten, sind oft die erste Ansprechperson bei Krisen.
- Berufsbildner:innen und Bildungsverantwortliche:
- Die Profis im Betrieb, die praktische Skills vermitteln und gleichzeitig Coach, Vorbild und Krisenmanager:in sein müssen.
- ÜK-Dozent:innen:
- Die Perspektivenöffner:innen, die Lernende in neutralem Setting erleben und beobachten.
- Coach:innen und Bezugspersonen:
- Die, die nah dran sind und individuelle Lösungen suchen.
- Eltern:
- Auch wenn Teenager es selten zugeben, sie spielen weiterhin eine Rolle.
- Mitarbeitende von Berufsschulämtern und Lehraufsicht:
- Die, die den Überblick behalten, Rahmenbedingungen mitgestalten und Qualität sichern.
- Und ja, auch an dich, wenn du einfach verstehen willst, wie du Jugendliche besser erreichst. Ohne Psychologie-Studium. Ohne Fachchinesisch.

Das hier ist kein Handbuch zum Durcharbeiten. Es ist ein Ratgeber zum Mitdenken, Nachfühlen, Notizenmachen. Dein Exemplar wird am Ende nicht aussehen wie ein frisch gekauftes Buch, sondern wie ein guter, ehrlicher Begleiter. Mit Eselsohren, Markierungen, Kaffeeflecken und deinen eigenen Gedanken. Denn die Jugendlichen, die du begleitest, verdienen genau das: Menschen, die nicht nur Wissen haben, sondern Haltung und Herz.

Vorwort oder Warum dieses Buch kein langweiliges Fachgefasel ist

Stell dir vor: Du bist 16 Jahre alt. Morgens um sechs klingelt der Wecker. Du scrollst noch im Halbschlaf durch dein Smartphone: 34 ungelesene Nachrichten, 5 neue Kommentare, 112 Likes, zwei neue WhatsApp-Gruppen, 9 neue Follower (insgesamt aber 3 weniger als gestern!), Memes, Tutorials und eine unendliche Liste an (Fake)News. Deine To-do-Liste ist lang, dein Akku schwach (nicht nur der vom Handy).

Zwei Stunden später sitzt du in der Berufsschule, dein Kopf fühlt sich an wie eine Dauerbaustelle. Konzentration? Fehlanzeige. Es rattert, kreiselt und flackert in dir. Was andere, vor allem Lehrpersonen, von dir wollen, ist oft unklar oder widersprüchlich: Sei pünktlich, sei selbstständig, sei motiviert. Aber bitte nicht zu sensibel, nicht zu laut, nicht zu langsam. Zwischen Arbeitsblatt und Lernjournal summt dein Handy ununterbrochen. Und dann ist da noch dein Berufsbildner, der will, dass du «mehr Verantwortung» übernimmst. Der Druck kommt von allen Seiten. Von der Schule. Vom Betrieb. Von deiner Familie. Und von dir selbst.

So oder ähnlich sieht der Alltag vieler Jugendlicher heute aus. Und wer wirklich hinschaut, merkt: Das ist kein «pubertäres Rumgezecke», sondern der Tanz auf einem Drahtseil über der Multikrise und nein, das ist kein dramatischer Medienbegriff. Das ist der Versuch, mit Worten zu fassen, was viele Jugendliche selbst kaum benennen können. Und so sollen sie reibungslos durch die Lehre kommen? Mit 16 wissen, was sie wirklich wollen? In einem System, in dem oft die Leistung mehr zählt als Menschlichkeit? Das klappt oft nicht. Jede:r vierte Lernende in der Schweiz bringt die Ausbildung nicht zu Ende (BFS 2023). Viele Jugendliche brechen nicht nur die Lehre ab, sondern zerbrechen auch innerlich. Sie flüchten in Rückzug, in Panikattacken, Sucht oder Depression. Berufsbildner:innen und Lehrpersonen haben heute eine andere Rolle als noch vor zehn Jahren. Ausbilden reicht nicht mehr. Sie sind Coach, Haltgeberin, Zuhörer, Grenzssetzerin, Psycho-Erklärer:in und manchmal auch Blitzableiter. Nur wurden die Wenigsten darauf vorbereitet. Kein Mensch hat dir beigebracht, wie du mit einer suizidalen Äusserung umgehst oder wie du mit einem Lernenden redest, der sich selbst verletzt, oder wie du erkennst, wann du helfen kannst und wann du abgeben musst, stimmt's?

Psychische Gesundheit ist längst keine reine «Privatsache» oder Aufgabe von Spezialist:innen mehr. Sie ist eine gesamtgesellschaftliche Verantwortung. Denn während immer mehr Jugendliche mit psychischen Belastungen kämpfen, ist unser professionelles Hilfsnetz oft am Anschlag. Monatelange Wartezeiten für Abklärungen und Therapieplätze führen dazu, dass die Rolle von Begleitpersonen immer zentraler wird. Betreuungsaufgaben sind sowohl in ihrer Quantität als auch ihrer Qualität umfangreicher geworden. Mehr denn je zeigt sich im Schul- und Berufsalltag die Vulnerabilität der noch nicht ausgereiften Persönlichkeiten durch psychische Krisen, die oftmals nicht rechtzeitig erkannt werden.

Gerade in dieser intensiven Lebensphase zeigt sich, wie tragfähig und belastbar die Beziehungen zu den Bezugspersonen sind. Trotz der Tatsache, dass Jugendliche aus entwicklungspsychologischer Sicht zu unabhängigen Erwachsenen heranreifen, benötigen sie weiterhin einen sicheren Hafen, der Orientierung und Unterstützung verspricht. Wenn diese Stabilität nicht vorhanden ist, haben viele Jugendliche Schwierigkeiten damit, die Eltern oder andere Bezugspersonen mit ihren Nöten zu belasten. Diese haben oft keine Zeit und solche Themen sind auch in stabilen Familien meist ein Tabu.

Ob du willst oder nicht, du bist oft der oder die Erste, manchmal vielleicht sogar die einzige Person, die merkt: Da stimmt etwas nicht. Und vielleicht bist du auch die Person, die überbrücken kann, bis professionelle Hilfe greift, nicht als Therapeut:in, sondern als Mensch, der erkennt, hinschaut und anspricht.

Während Beratungsgesprächen mit Jugendlichen fällt immer wieder auf, dass sich diese nicht gesehen und verstanden fühlen. Tatsächlich glauben wir, dass viele Jugendliche mit ihren Intensionen missverstanden werden, weil es an Zeit, Personal, Energie oder Fachwissen mangelt. Die gute Nachricht ist, du musst dafür nicht Therapeut:in werden. Du musst auch nicht (länger) wegschauen.

Dein Werkzeugkasten besteht aus



Erste Hilfe

Unter diesem Symbol findest du Erste-Hilfe-Massnahmen für Akutsituationen, z.B. Panikattacken, Hyperventilieren oder akute Suizidgefahr



Gesprächsleitfaden

Hier findest du Kommunikationstechniken, gezielte Gesprächsleitfäden und andere Hilfsmittel z.B. zum Ansprechen von auffälligem Verhalten



Situationsanalyse

Unterschiedliche Möglichkeiten, herausfordernde Situationen und Ereignisse betrachten, und Unterstützung bei der strukturierten Analyse von problematischen Situationen.



Checkliste

Mit Hilfe verschiedener Checklisten kannst du dein Vorgehen besser planen oder vorhandene Strukturen auf Vollständigkeit überprüfen.



Interview (QR-Code zu Video)

Du findest unterschiedliche Interviews mit Betroffenen, Angehörigen und Betreuungspersonen. Du kannst sie lesen oder über den QR Code als Video ansehen.



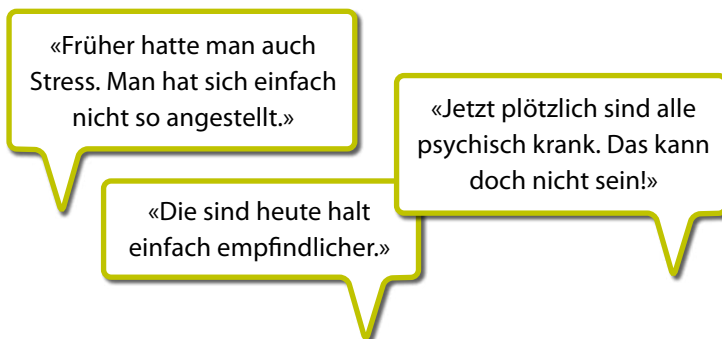
Downloadmaterial

Hier gibt es zusätzliche Materialien zum Downloaden.

1. Psychische Erkrankungen

Gemäss den Monitoringberichten des Schweizerischen Gesundheitsobservatoriums ist der Anteil der erwachsenen Bevölkerung in der Schweiz mit psychischen Störungen bzw. mit mittel bis starker psychischer Belastung seit vielen Jahren insgesamt relativ stabil und bewegt sich in einem ähnlichen Prävalenzbereich. Die häufigsten Störungsbilder, depressive Störungen und Angststörungen, zeigen in der erwachsenen Gesamtbevölkerung keine durchgängig starke Zunahme, sondern eher moderate Schwankungen (Schuler, Tuch & Peter, 2020; Schweizerisches Gesundheitsobservatorium [Obsan], 2025).

Zunahme psychischer Erkrankungen bei Jugendlichen



Kennst du solche Sätze? Ja? Wir auch. Und wir sagen: Stopp!
Bitte einmal Fakten statt Vorurteile!

Bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen zeichnet sich hingegen ein anderes Bild ab. In den letzten Jahren häufen sich die Hinweise, dass die psychische Gesundheit Jugendlicher sich verschlechtert, und zwar deutlich mehr als bei Erwachsenen. Laut einer Studie der Unicef gaben 37 % der 14- bis 19-Jährigen in der Schweiz an, psychisch belastet zu sein. 8,7 % (jede:r 11.!) haben bereits versucht, sich das Leben zu nehmen (UNICEF Schweiz und Liechtenstein, 2021). Psychische Belastung bei Jugendlichen ist damit keine Ausnahmeerscheinung.

Mehrere aktuelle Schweizer Erhebungen weisen in eine ähnliche Richtung. Psychische Belastungen, Erschöpfung, depressive Symptome und psychoaffektive Beschwerden werden von Jugendlichen und jungen Erwachsenen deutlich berichtet, besonders häufig von Mädchen und jungen Frauen.

Viele Jugendliche erleben Belastung oder psychische Beschwerden, die ihren Alltag, ihre Ausbildung und ihre Entwicklung beeinflussen können.

Gemäss Sucht Schweiz berichteten 2022 rund 58 % der 11- bis 15-jährigen Mädchen und rund 35 % der gleichaltrigen Jung, in den letzten sechs Monaten mindestens zwei wiederkehrende oder chronische psychoaffektive Symptome erlebt zu haben. Dazu zählen unter anderem Müdigkeit, Einschlafprobleme, Reizbarkeit, Traurigkeit, Nervosität oder Ängstlichkeit. (Sucht Schweiz, 2022 / Balsiger 2025).

Während die HBSC-Daten von Sucht Schweiz vor allem zeigen, dass psychoaffektive Beschwerden bereits von 11- bis 15-Jährigen häufig berichtet werden, richtet die folgende Obsan-Tabelle den Blick auf Jugendliche und junge Erwachsene zwischen 15 und 24 Jahren. Zusammengekommen zeigen beide Datenquellen, dass psychische Belastungen nicht erst in der Ausbildung beginnen, dort aber oft besonders sichtbar werden.

Indikator	Anteil der Befragten in % (95%-Vertrauensintervall)			
	2017		2022	
	Frauen	Männer	Frauen	Männer
Psychische Belastung (hoch)	3,9	1,2	8,7	2,6
Psychische Belastung (mittel)	15,1	8,4	20,2	13,8

Quelle: BFS - SGB © Obsan 2025

Tabelle 1: Psychische Beschwerden der 15- bis 24-Jährigen, nach Geschlecht

Die Tabelle zeigt, dass sich die psychische Belastung bei 15- bis 24-Jährigen zwischen 2017 und 2022 deutlich erhöht hat, besonders bei jungen Frauen. Immer mehr Jugendliche und junge Erwachsene in der Schweiz berichten von psychischen Beschwerden.

Gleichzeitig braucht es eine wichtige Einordnung: Diese Zahlen bedeuten nicht, dass «alle Jugendlichen psychisch krank» sind. Viele Jugendliche fühlen sich psychisch wohl, haben tragfähige Beziehungen, erleben Selbstwirksamkeit und bewältigen Belastungen im Alltag erstaunlich kompetent.

Die Pro Juventute Jugendstudie 2026 zeigt z.B., dass sich eine grosse Mehrheit der befragten Jugendlichen in der Schweiz psychisch wohlfühlt. Gleichzeitig werden bei bestimmten Gruppen aber deutlich höhere Belastungen sichtbar, insbesondere bei Mädchen und jungen Frauen sowie bei Jugendlichen mit Migrationshintergrund (Pro Juventute, 2026).

Die Antwort auf die Frage «Fakt oder Mythos?» lautet deshalb: Es ist ein Mythos, dass plötzlich «alle Jugendlichen psychisch krank» sind. Fakt ist aber, dass psychische Belastungen bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen sichtbarer geworden sind und zum Teil zugenommen haben.

Wichtig ist die Unterscheidung zwischen psychischer Belastung, psychischen Beschwerden und einer psychischen Erkrankung. Nicht jede belastete Person hat eine Diagnose. Aber eine anhaltende Belastung verdient Aufmerksamkeit.

2. Einflussfaktoren auf die psychische Gesundheit von Jugendlichen

Was geht eigentlich in jungen Köpfen vor? Und warum geraten manche Jugendliche schneller unter Druck als es den Erwachsenen bewusst ist?

Sie sind nicht schwierig, sie haben es schwer.

Psychische Krisen bei Jugendlichen fallen nicht vom Himmel, sie sind das Resultat eines Zusammenspiels aus biologischen, sozialen, emotionalen und kulturellen Kräften, die immer früher, immer dichter und immer komplexer auf Heranwachsende einwirken. Je besser wir die Hintergründe verstehen, desto gezielter können wir handeln.

Eine psychische Krise ist ein emotionaler Ausnahmezustand, bei dem eine akute Belastung die eigenen Bewältigungsmöglichkeiten übersteigt.

In diesem Kapitel fokussieren wir uns auf die drei besonders relevanten Einflussbereiche, die wir exemplarisch vertiefen: Körper, Gesellschaft und Medien. Warum diese Faktoren Stress verstärken können, erläutern wir in den Folgekapiteln.

«Psychische Gesundheit ist ein Zustand des Wohlbefindens, in dem eine Person ihre Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Belastungen des Lebens bewältigen, produktiv arbeiten und einen Beitrag zur Gemeinschaft leisten kann.» (WHO, 2018). Gemäss Welt Gesundheitsorganisation WHO sind folgende Kriterien essenziell, um die psychische Gesundheit, insbesondere von Jugendlichen während der Ausbildung zu stärken:

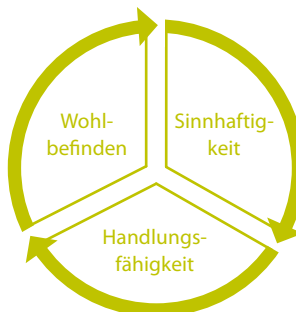


Abbildung 1: Grundlagen der psychischen Gesundheit

Checkliste möglicher Risikofaktoren im Alltag von Jugendlichen

Anleitung:

Markiere für jede Aussage, wie oft du das Verhalten oder die Situation beobachtet hast. Nutze die Liste als Reflexionshilfe im Austausch mit anderen (Eltern, Lehrpersonen, Berufsbildner:innen etc.) oder als Gesprächseinstieg mit dem/der Jugendlichen selbst.

Wenn Kreuze hauptsächlich in den Spalten «häufig» oder «immer» gesetzt sind, nimm diese Beobachtungen ernst. Die Checkliste stellt keine Diagnose. Sie hilft dir, Belastungen besser einzuordnen, wichtige Beobachtungen zu priorisieren und Themen zu erkennen, die du im Gespräch ansprechen solltest. Bei Unsicherheit, anhaltender Belastung oder akuten Warnzeichen: Hole Fachpersonen dazu.

(Quelle: In Anlehnung an: De Boni und Lauper (2017), angepasst, ergänzt und zeitgemäss kategorisiert)

	Nicht beobachtbar	Wenig beobachtbar	Häufig beobachtbar	Permanently zu beobachten
Emotionale & psychische Verfassung				
Wirkt oft überreizt oder innerlich unruhig				
Zieht sich zurück				
Zeigt wenig Freude				
Hat Schwierigkeiten mit Selbstbild oder Selbstwert				
Zeigt Anzeichen von Angst oder tiefer Traurigkeit				
Sucht gezielt nach Risiken oder provoziert bewusst				
Familiäre Belastungen				
Konflikte zu Hause nehmen zu oder eskalieren				
Eltern scheinen überfordert oder psychisch belastet				
Fehlende Verlässlichkeit, Fürsorge oder Strukturen				
Fehlende Rollenmodelle (positive erwachsene Vorbilder)				
Soziale Beziehungen				
Wenig oder sich verändernde tragfähige Freundschaften				
Häufige Konflikte mit Gleichaltrigen				
Abwertung oder Mobbing (online/offline)				
Alltagsgestaltung & Medienverhalten				
Sehr hoher Medienkonsum, kaum andere Interessen				
Rückzug in digitale Welten (z. B. Gaming, TikTok etc.)				
Starker Wunsch nach Anerkennung in sozialen Medien				
Kann sich nicht 10 Minuten auf etwas konzentrieren, ohne aufs Handy zu schauen				



REFLEXIONSIMPULS 1:

Welche Fragen oder Beobachtungen könnten bei der Fallschilderung helfen? Konkret lohnen sich folgende Beobachtungen:

- Ist ein «Ich-brauche das jetzt» Gefühl erkennbar?
- Ist XY der Initiant des Feierabendbiers?
- Trinkt XY mehr als ein Bier, auch wenn er sich vielleicht nur eins vornimmt?
- Sind körperliche oder psychische Entzugssymptome erkennbar, wie Unruhe, Zittern, Gereiztheit oder Schlafstörungen?
- Trinkt XY immer mehr, um die gleiche Wirkung zu erzielen?
- Ist eine Vernachlässigung wichtiger Lebensbereiche erkennbar, z. B. Unzuverlässigkeit bei der Arbeit, zu spät kommen, Hobbys nicht mehr nachgehen?
- Wird Alkoholkonsum bagatellisiert oder verleugnet?



REFLEXIONSIMPULS 2:

Umgang mit suchtmittelkonsumierenden Jugendlichen

Überprüfe hier deine Haltung zum Thema Sucht.

Grundverständnis

- ☐ Ich vermeide Bewertungen und Vorurteile. Sucht ist eine Krankheit, kein Charakterfehler.
- ☐ Ich erkenne erste Anzeichen, ohne sie zu bagatellisieren oder zu dramatisieren.
- ☐ Ich akzeptiere meine Rolle als Begleitperson, nicht als Therapeut:in.

Beobachten und Dokumentieren

- ☐ Ich notiere Auffälligkeiten sachlich (Was? Wann? Wie oft? Wer war anwesend?).
- ☐ Ich erkenne Veränderungen im Verhalten, in der Leistungsfähigkeit oder im sozialen Umgang.
- ☐ Ich sammle keine «Beweise», sondern bereite eine gute Gesprächsgrundlage vor.

Gespräch führen

- ☐ Ich suche zeitnah das Gespräch, ruhig, vertraulich und ohne Pub-

TAKE HOME

- Du musst nicht alles allein tragen. Gute Begleitung ist Teamarbeit und gelingt nur im Netzwerk.
- Begleitpersonen sind wichtig, aber nicht für Diagnostik oder Therapie zuständig. Wir ersetzen keine Fachstelle.
- Zuständigkeiten müssen früh geklärt werden: Wer informiert wen, wer begleitet, wer dokumentiert, wer entscheidet? Unklarheit produziert Chaos.
- Nicht über Lernende sprechen, sondern mit ihnen. Transparenz stärkt Vertrauen – Kontrolle hinter dem Rücken schwächt es.

Kurse



8.2 Psychische Gesundheit als Thema im Rekrutierungsprozess

Die Rekrutierung von Lernenden ist weit mehr als ein formaler Prozess. Sie ist der Beginn einer gelingenden Ausbildung. Gerade im Hinblick auf psychische Gesundheit kann der Einstieg entscheidend sein. Letztlich geht es auch darum abzuschätzen, ob der Betrieb über die nötigen Ressourcen verfügt, die oder den Lernende:n mit besonderen Bedürfnissen – z. B. bei einer psychischen Diagnose oder Teilleistungsstörung wie Legasthenie oder Dyskalkulie – angemessen zu begleiten und zu unterstützen. Daher ist es unabdingbar, bereits im Rahmen des Rekrutierungsverfahrens gezielte Fragen zu stellen, um genau diesem Umstand gerecht zu werden. Ein Klima der Offenheit ermöglicht es, Bedürfnisse früh zu erkennen und Lehrabbrüche zu reduzieren. Deshalb lohnt es sich, psychische Gesundheit schon im Rekrutierungsverfahren zu thematisieren. Einzelne Jugendliche sprechen das Thema selbst aktiv an (z. B. Nael, Interview Depressionen, siehe [Seite XX](#)) andere nicht. Um ein Gespräch zu öffnen, können Berufsbildende durch wertschätzende Fragen einladen, etwa:

«Gibt es Dinge, die wir als Ausbildungsbetrieb wissen sollten, damit du gut ins Berufsleben starten kannst?»

«Was hat dir in der Schule geholfen, wenn es mal schwierig war?»

So kann sich z. B. ein Hinweis auf ADHS, Autismus-Spektrum-Störung, Angststörungen oder Depression ergeben, vielleicht bereits verbunden mit konkreten Strategien, die sich in der Vergangenheit bewährt haben. Diese Erfahrung können Betriebe nutzen. Psychische Gesundheit ist kein Ausschlusskriterium, sondern ein Aspekt wie jeder andere auch. Entschei-

Leitfaden: Sokratische Gesprächsführung mit Lernenden

Den Leitfaden
findest du
hier:



1. Gesprächsvorbereitung

- Klare, ruhige Gesprächsatmosphäre schaffen
- Zeit nehmen, kein Zeitdruck
- Neutrale Haltung einnehmen
- Ziel des Gesprächs klären (z. B. Entscheidung, Verhalten, Konflikt, Lernschwierigkeit)

2. Gesprächsstruktur nach der sokratischen Methode

- Phase 1: Klärung des Themas/ Problems
 - «Was genau beschäftigt dich im Moment?»
 - «Kannst du mir ein konkretes Beispiel nennen?»
 - «Was war der Auslöser für diese Situation?»
 - «Wie hast du dich dabei gefühlt?»
- Phase 2: Begriffe hinterfragen/ Definition klären
 - «Was meinst du mit ‚Ich schaffe das nicht‘?»
 - «Was verstehst du unter einem ‚guten Lernenden‘?»
 - «Wie definierst du Erfolg in deiner Lehre?»
- Phase 3: Gegenfragen & Perspektivwechsel
 - «Gab es schon mal eine Situation, wo du es trotzdem geschafft hast?»
 - «Was würde deine Kollegin dazu sagen?»
 - «Was würde passieren, wenn du es einfach ausprobierst?»
 - «Welche anderen Möglichkeiten siehst du?»
- Phase 4: Konsequenzen reflektieren
 - «Was passiert, wenn du bei dieser Einstellung bleibst?»
 - «Was wäre eine sinnvolle nächste Handlung?»
 - «Welche Entscheidung fühlt sich für dich richtig an?»
- Phase 5: Zusammenfassung & Ausblick
 - «Was nimmst du aus dem Gespräch mit?»
 - «Was willst du bis nächste Woche konkret umsetzen?»
 - «Was brauchst du von mir zur Unterstützung?»

Beobachtungen/Konsequenzen des Gesprächs:

Formulierung von Zielsetzungen durch den Lernenden:

Überprüfung der Ziele

Beispiel:

So könnte eine ausgefüllte Stressampel von Aylin, 17, FaGe-Lernende, aussehen. Die Angaben sind fiktiv und dienen nur als Beispiel.

Zone	Typische Situationen / Stressoren	Stressverstärker (Gedanken)	Stressreaktionen (Körper / Gefühle / Verhalten)	Was mir hilft (Strategien)
 Grün (ich bin gut belastbar)	• Normaler Frühdienst, • klare Aufgaben • genug Einarbeitung	• «Ich kenne die Bewohner:innen.» • «Wenn ich etwas nicht weiss, kann ich fragen.»	• Leichte Nervosität, aber Konzentration und Humor sind da	• Kurze Pausen • Musik auf dem Weg • To-do-Liste schreiben
 Gelb (ich komme an meine Grenzen)	• Zwei Ausfälle im Team • hoher Zeitdruck • Prüfungsphase in der Schule	• «Ich darf keinen Fehler machen.» • «Alle anderen sind besser organisiert als ich.»	• Herzklopfen • Gereiztheit • mehr Fehler • Aufschieben von Lernaufträgen	• Prioritäten mit der Praxisbildner:in setzen • 5-Minuten-Pause zum Durchatmen • formulieren: «Ich bin grad gestresst.»
 Rot (Überlastung / Alarm)	• Praktische Prüfung • Konflikt mit Mitlerner • Streit zu Hause am Vorabend	• «Ich schaffe das nie.» • «Wenn ich durchfalle, war alles umsonst.» • «Ich bin ein Fail.»	• Weinen • Schlaflosigkeit • Blackout-Gefühl • nicht zur Schule gehen wollen	Vorher: • Ansprechperson klären • früh da sein, • kurze Atemübung Nachher: • Mit Vertrauensperson reden • Schulsozialarbeit bei Bedarf

Damit wir aus diesem Modus wieder herausfinden können, braucht es im Körper einen Gegenspieler zum Stresssystem, so etwas wie eine eingebaute «Entspannungsbremse», den Parasympathikus.

Autonome Stressregulation unterstützen

Es gibt einige evidenzbasierte Methoden, wie Jugendliche (und du!) die parasympathische Aktivität fördern können:

- Tiefe Bauchatmung, d. h. langsam, durch die Nase einatmen und doppelt so lang ausatmen. Z. B. 4 Sekunden ein, 8 aus. Schon nach wenigen Minuten beruhigt sich der ganze Körper.
- Summen oder Singen, da der Vagus durch Töne in Brust- und Kopfstimme sanft stimuliert wird. Gurgeln funktioniert ähnlich.

Übung zur Selbstwirksamkeit, du kannst sie auch herunterladen:

Selbstwirksamkeit



Warum diese Übung wichtig ist:

Selbstwirksamkeit bedeutet: Ich habe Einfluss auf mein Leben. Ich kann durch mein Handeln etwas verändern. Wenn Jugendliche erfahren, dass ihr Einsatz etwas bewirkt – sei es in der Schule, im Alltag oder bei persönlichen Zielen –, stärkt das ihr Vertrauen in die eigene Kraft. Gerade in schwierigen Situationen hilft das Gefühl: Ich bin nicht hilflos. So entsteht Mut, Verantwortung zu übernehmen und aktiv zu werden.

Arbeitsauftrag – «Ich kann was!»

1. Denk an eine Situation, in der du ein Problem gelöst oder eine Herausforderung gemeistert hast. Das kann etwas Grosses oder Kleines sein – z.B. ein Streit, eine Klassenarbeit, ein Sportereignis oder eine Entscheidung, die du getroffen hast.
2. Beantworte folgende Fragen:
 - Was war die Herausforderung?
 - Was hast du selbst dazu beigetragen, dass es gut ausgegangen ist?
 - Welche Fähigkeiten oder Stärken hast du eingesetzt?
 - Wie hast du dich danach gefühlt?
3. Überlege nun: In welchen anderen Bereichen könntest du diese Fähigkeiten noch nutzen?

9.3.7 Zukunftsgestaltung fördern

Resiliente Menschen haben nicht nur Ziele, sie haben auch ein Bild davon, wer sie sein möchten und eine Idee, wie sie dorthin kommen. Besonders für Jugendliche ist diese Säule zentral, weil sie sich in einer Lebensphase befinden, in der Zukunftsfragen das Denken und Fühlen stark prägen: «Was will ich später machen?», «Wer bin ich überhaupt?» oder «Was, wenn ich scheitere?» sind keine banalen Fragen, sondern fundamental für die Identitätsbildung.