

BERUFLICHE GRUNDBILDUNG: PSYCHISCHE GESUNDHEIT BEI LERNENDEN

«Berufsbildende sollten ihr Bauchgefühl ernst nehmen»

Immer mehr Jugendliche und junge Erwachsene leiden an psychischen Problemen. Die letzte Berufsbildungstagung des Kantons Solothurn nahm sich deshalb dem Thema «Psychische Gesundheit bei Lernenden» an. Referentin war Katrin Arnold von Iradis, einem Geschäftsfeld der IV-Stelle Solothurn. Sie berät Berufsbildende hinsichtlich Gesundheitsförderung und Prävention. Im Interview verrät die Expertin, wie die Psyche der Lernenden im betrieblichen Setting gestärkt werden kann und wie man Warnzeichen psychischer Belastung erkennt.

Seit der Pandemie hört man viel von überlasteten Jugendpsychiatrien und erhöhtem psychischen Druck bei jungen Menschen. Wie spüren Sie bei Iradis diese Entwicklung?

Schon vor der Pandemie hat die psychische Gesundheit junger Menschen weltweit tendenziell abgenommen. Die Pandemie hat das Problem weiter verstärkt. Sie hat aber auch dazu beigetragen, dass man offener über die psychische Gesundheit spricht und sich auch traut, Hilfe zu holen. Bei Iradis spüren wir es dadurch, dass sich vermehrt Verbände und Führungsverantwortliche aktiv bei uns melden mit dem Anliegen, dass wir die Berufsbildenden in ihren Betrieben für die psychische Gesundheit der Lernenden sensibilisieren. Auch die 120 Teilnehmerinnen und Teilnehmer an der letzten Berufsbildungstagung des Personalamtes haben signalisiert, wie wichtig und aktuell das Thema ist.

Sind Jugendliche und junge Erwachsene heute anfälliger für psychische Erkrankungen?

Das Jugendalter war schon immer eine sensible Phase für die psychische Gesundheit. 75 Prozent der psychischen Störungen machen sich vor dem 25. Lebensjahr bemerkbar. Was sich verändert hat, ist das Umfeld, in dem Jugendliche heute aufwachsen. Mediale Überforderung, Zukunftsängste und das fehlende Fortschrittsversprechen, das über Generationen hinweg gegolten hat, sind Beispiele für Themen, die die Jugendlichen mehr als andere Altersgruppen betreffen. Wichtig ist, dass sie in der Bewältigung dieser psychischen Belastungen unterstützt werden. Zentral dabei sind die soziale Unterstützung und die Selbstwirksamkeit – Jugendliche sollten die Erfahrung machen, dass sie auch schwierige Situationen erfolgreich beeinflussen können und

dass bei Bedarf Personen da sind, die unterstützen. Im betrieblichen Setting kann man dahingehend viel tun.

Was sind Risikofaktoren für Lernende in Bezug auf die psychische Gesundheit?

Mögliche Risikofaktoren sind beispielsweise schwierige Familienverhältnisse, ein tiefer sozioökonomischer Status oder fehlende soziale Kontakte. In der Regel müssen mehrere Risikofaktoren zusammenkommen, damit ein Mensch psychisch erkrankt. In Bezug auf die Lernenden ist der Übergang von der Schule in die Berufswelt natürlich ein grosser Schritt. Die Tagesstruktur und das Umfeld verändern sich und es werden neue Erwartungen an die Jugendlichen gestellt sowie neue Kompetenzen gefordert. Man darf aber

«Indem man die eigene Sorge äussert, macht man nie etwas falsch. Man zeigt dem Gegenüber so, dass es gesehen und wertgeschätzt wird.»

auch festhalten: Vielen gelingt dieser Übergang gut und sie meistern die Lehre erfolgreich.

Wie können Arbeitgebende/Berufsbildende konkret die psychische Gesundheit der Lernenden stärken?

Ein wichtiger Faktor ist eine offene Unternehmenskultur. Das heisst, dass jeder seine Probleme, ob beruflich oder privat, offen ansprechen kann. In der Berufsbildung ist ausserdem die Vorbildfunktion zentral. Wenn man selber auch einmal anspricht, dass es einem heute nicht so gut geht, werden die Auszubildenden animiert, dieses Verhalten nachzuahmen.

Weiter ist eine Sensibilisierung der Berufsbildenden und Führungskräfte für das Thema psychische Ge-

sundheit wichtig – und zwar präventiv, also bevor es brennt.

Haben Sie Tipps, wie man im oft vollgepackten Arbeitsalltag dafür sorgen kann, dass man seine Lernenden auch in Sachen psychische Gesundheit im Blick hat?

Oftmals sind es kleine Dinge, die einen grossen Unterschied machen können: Die Begrüssung am Morgen, das Verabschieden am Abend, verbunden mit der Frage: «Wie lief es heute bei dir?» Es ist wichtig, mit den Lernenden in Kontakt zu bleiben, indem man, bildlich gesprochen, seine Türe stets offenhält. Für Jugendliche ist das Vertrauen und das Gefühl der emotionalen Sicherheit eine Voraussetzung für eine offene Kommunikation. Wer eine vertrauensvolle Beziehung zu seinen Lernenden aufbaut, schafft die Basis, Veränderungen, die auf eine psychische Erkrankung hindeuten, frühzeitig zu erkennen.

Sie haben das Stichwort Früherkennung gegeben. Was können solche Veränderungen sein, die auf ein psychisches Problem hindeuten?

Das ist sehr unterschiedlich. Einige werden aggressiv und ecken überall an, andere wiederum ziehen sich zurück und werden immer stiller. Wir raten, auf Veränderungen im Arbeits-, Sozial- und Gesundheitsverhalten zu achten. Ein Beispiel: Jemand ist neuerdings unzuverlässig, reagiert sehr empfindlich auf Kritik

Iradis

Iradis ist ein Geschäftsfeld der IV-Stelle Solothurn und wurde vor zehn Jahren ins Leben gerufen. Der Auftrag von Iradis ist es, im Arbeits- und Berufsbildungskontext für Themen rund um den Erhalt der psychischen Gesundheit zu sensibilisieren. Dafür bietet Iradis kostenlose Workshops, Schulungen und Referate für Berufsbildende, Führungsverantwortliche und Teams in Betrieben im Kanton Solothurn an.

oder klagt häufig über körperliche Beschwerden. Nicht hinter jeder Veränderung steckt aber ein psychisches Problem, es kann sich auch um Liebeskummer, Geldsorgen oder etwas anderes handeln. So oder so lohnt es sich, die Lernenden mit den eigenen Beobachtungen zu konfrontieren.

Einen schlechten Tag oder eine schwierige Phase haben bestimmt viele Lernende einmal. Gibt es bestimmte Signale, die darauf hindeuten, dass es ernst ist?

Das ist für Berufsbildende tatsächlich eine sehr grosse Herausforderung. Denn viele Symptome psychischer Erkrankungen ähneln den Merkmalen der normalen Entwicklung im Jugendalter. Jugendliche sind in ihrem Verhalten oft nicht konstant. Wenn aber ein grosser Leidensdruck bei den Lernenden zu beobachten ist und/oder sie sich von Gleichaltrigen

«Nicht hinter jeder Verhaltensveränderung steckt ein psychisches Problem.»

zurückziehen, dann sind das deutliche Hinweise auf eine Gefährdung.

Was raten Sie Berufsbildenden, die solche Warnsignale beobachten?

Ich empfehle jeweils die eigenen Beobachtungen gegenzuchecken. Das heisst, sich im Team auszutauschen, ob auch andere die Verhaltensveränderungen bemerken. Ist das der Fall, gilt es, die Beobachtungen in einem Gespräch mit dem oder der Lernenden anzusprechen. Wichtig hier: Keine Diagnosen stellen, sondern die eigenen Wahrnehmungen in der Ich-Form kommunizieren. Zum Beispiel: «Mir ist aufgefallen, dass du nicht mehr mit uns Pause machst, das finde ich schade und ich mache mir Sorgen um dich.» Indem man die eigene Sorge äussert, macht man nie etwas falsch. Man zeigt dem Gegenüber so, dass es gesehen und wertgeschätzt wird.

Wer sich unsicher fühlt, soll sich an eine Fachstelle wenden, vorab an das Case Management Berufsbildung des Kantons. Es ist auch für die Expertinnen und Experten der Fachstellen einfacher zu unterstützen, wenn sie frühzeitig beigezogen werden und sich die Situation nicht bereits zuge-spitzt hat.

Wann ist der richtige Zeitpunkt, das



Thema anzusprechen und in welchem Rahmen könnte dies stattfinden?

Berufsbildende sollten nicht lange zuwarten, sondern bereits bei ersten Anzeichen das Gespräch suchen. Wir appellieren stets an die Berufsbildenden, ihr Bauchgefühl ernst zu nehmen und auch bei kleinen Signalen zu reagieren. Ein frühzeitiges Ansprechen kann helfen, die Chronifizierung einer Störung und Arbeitsausfälle zu verhindern. Der richtige Rahmen des Gesprächs kann ganz unterschiedlich sein und je nach Vertrauensbasis anders aussehen. Das kann auch mal informell zwischen Tür und Angel sein.

Mit einem Gespräch ist es sicher nicht getan, wie bleibt man am Ball?

Wir empfehlen, die Lernenden gut im Auge zu behalten und die Beob-

«Wenn es den Berufsbildenden auch nicht mehr gut geht, ist keinem gedient.»

achtungen zu notieren. Es ist ausserdem wichtig, ihnen möglichst konkretes Feedback zu geben und auch

Die 45-jährige Psychologin Katrin Arnold ist seit eineinhalb Jahren als Fachexpertin betriebliche Gesundheitsförderung bei Iradis tätig. Vorher hat sie längere Zeit im bildungspolitischen Bereich gearbeitet. Sie ist davon überzeugt, dass es sich für Berufsbildende und Führungskräfte lohnt, mehr in die Beziehungspflege zu investieren.

zvg

ihre Anstrengungen anzuerkennen. Man darf übrigens auch in solchen Situationen durchaus Erwartungen an seine Lernenden formulieren. Struktur und Klarheit helfen den betroffenen Personen in belasteten Momenten.

Und was ist, wenn der/die Lernende ein offenes Gespräch abblockt?

Grundsätzlich muss man mit Zurückweisung rechnen. Davon sollte man sich aber nicht abschrecken lassen, sondern dranbleiben und seine Sorgen weiterhin zum Ausdruck bringen. Bleibt die Person dabei, keine persönlichen Schwierigkeiten zu haben, sollte man sich ausschliesslich auf die beruflichen Aspekte beziehen, die verbessert werden müssen. Schlussendlich tragen die Lernenden die Verantwortung für ihr Verhalten und Handeln. Wenn sie Hilfe nicht annehmen, dann ist das ihre Entscheidung. Berufsbildende sollten sich dann selbst schützen, indem sie sich bewusst abgrenzen. Ich erlebe oft, dass ihnen das sehr schwerfällt und sie gerne noch mehr tun würden, aber wenn es den Berufsbildenden auch nicht mehr gut geht, ist keinem gedient.

Melissa Burkhard