

Gesundheit Zunehmend können Jugendliche in ihrer psychischen Gesundheit beeinträchtigt sein. Die Beratungsstelle am Bildungszentrum Polybau unterstützt sie.

Psychische Gesundheit – Wie geht es den Lernenden?

Text: Deborah Conversano | Fotos: shutterstock.com



Psychische Belastungen betreffen nicht nur Erwachsene. Auch Jugendliche können darunter leiden. Am Bildungszentrum Polybau gibt es mit dem Beratungsangebot eine Anlaufstelle für Lernende der Gebäudehüllen-Berufe sowie deren Lehrbetriebe. Linda Höin, Sozialarbeiterin und Coach, spricht im Interview über psychische Belastungen, über das Beratungsangebot und Möglichkeiten, wie man als Betrieb die psychische Gesundheit von Jugendlichen unterstützen kann.

» Welche Themen beschäftigen die Jugendlichen in der Beratung am meisten?

Die Themen sind sehr vielschichtig. Gewisse Jugendliche beschäftigt gerade so viel Unterschiedliches, dass sie zum Teil nicht mehr wissen, was sie machen und was sie als Nächstes angehen sollen. Einige haben auch Probleme im Umgang mit Geld, Schlafstörungen oder Probleme an der Arbeitsstelle.

» Sind Lernende auch von psychischen Belastungen betroffen?

Ja, einige Lernende haben psychische Probleme, beispielsweise eine Suchtproblematik. Gewisse sind in therapeutischer Behandlung, andere bisher noch nicht. Da ist es wichtig, neue Wege aufzuzeigen und diese aufzugleisen. Es kommen auch immer wieder Lernende in die Beratung, bei denen ein oder beide Elternteile psychisch erkrankt sind. Das belastet die Lernenden und sie wissen oft nicht, wie sie mit dieser Situation umgehen sollen.

» Welche Anzeichen gibt es für psychische Probleme bei Jugendlichen? Wie wirken sich diese Probleme im Alltag in Schule und Betrieb aus?

Das kann sich sehr unterschiedlich äußern. Mögliche Anzeichen sind Lustlosigkeit, Konzentrationsschwäche, Erschöpfung, Niedergeschlagenheit, der Verlust des Appetits oder Ähnliches. Einige neigen zum Rückzug, einige aber auch zu eher übermäßigem Verhalten. Wichtig ist zu ergründen, ob es «nur» Anzeichen oder Warn- oder gar Alarmzeichen sind, die Lernende aussenden. Das ist wichtig zu unterscheiden, um die nächsten Schritte oder Interventionen zu planen.

» Wie unterscheiden sich die Themen von Jugendlichen gegenüber denen von Erwachsenen?

In der Phase vom Jugendlichen zum Erwachsenen passiert in Bezug auf die körperliche, berufliche und soziale Neuentwicklung unglaublich viel. Es braucht dann manchmal nicht so viel, dass es zu einer Überforderungssituation kommt, da sie über viel weniger Lebenserfahrung als Erwachsene verfügen. Ich stelle

Auch bei Jugendlichen ist die psychische Gesundheit ein wichtiges Thema.



fest, dass sich die Lernenden wenig bis gar nicht untereinander austauschen. Die vorhin genannten Themen sind mit viel Scham behaftet. Wenn sie mit anderen reden würden, würden sie merken, dass sie nicht allein sind, und könnten die Dinge oder Situationen besser einordnen. Sie könnten so wieder handlungsfähig werden oder hilfreiche Unterstützung könnte aufgebracht werden.

» Wir haben das Beratungsangebot von Polybau kurz angesprochen. Was ist der Weg, wie kommen Jugendliche zu dir in die Beratung?

Ich stelle mich und das Angebot jeweils bei Schuljahresbeginn in den neuen Klassen vor, zudem gibt es einen Flyer und Informationen auf der Website. Ich arbeite eng mit den Lehrpersonen zusammen; ihnen fällt es auf, wenn Lernende sich anders verhalten und sie allenfalls Unterstützung benötigen. Zudem stehen die Lehrpersonen im Kontakt mit den Lehrbetrieben. Kommt ein Betrieb nicht mehr weiter, wenden sich die Berufsbildner ebenfalls an mich.

» Wie genau sieht deine Unterstützung aus?

Das Vorgehen ist – unabhängig davon, ob sich Lernende oder ein Betrieb bei mir melden – sehr ähnlich. Wir machen gemeinsam eine Auslegeordnung und thematisieren, was bisher schon unternommen wurde. Danach bringe ich in Erfahrung, ob Betrieb und Lernende bereits miteinander gesprochen haben. Somit lässt sich schnell erkennen, was der Stand ist und welche nächsten Schritte sein könnten. Oft bespreche ich mit den Lernenden oder dem Betrieb, wie ein erstes Gespräch aussehen könnte. Grosse Probleme lassen sich nicht von heute auf morgen lösen. Aber sie können in kleinen Schritten angegangen werden. Die Gespräche sind vertraulich, ich vereinbare immer, wem ich welche Information weitergeben darf. Ich plädiere für Transparenz, denn es hilft, wenn alle Beteiligten über die Thematik und Lösungswege Bescheid wissen. Somit können wir uns gemeinsam auf den Weg machen.

» Was können Lehrbetriebe tun, um die psychische Gesundheit ihrer Lernenden zu unterstützen?

Betriebe sollten die Besonderheiten des Jugendalters kennen, Verständnis

für diese Entwicklungsphase zeigen und den Lernenden Wertschätzung entgegenbringen. Die Haltung des Betriebs oder der vorgesetzten Person ist generell sehr wichtig. Man sollte sich Fragen zur Unternehmenskultur stellen wie: «Wie wichtig sind die Mitarbeitenden? Wie kümmert man sich als Betrieb um sie? Wie pflegt man den Teamgeist?» Zu fragen «Wie geht es dir?», wenn einen die Antwort gar nicht wirklich interessiert, nützt hingegen nichts. Ein Vertrauensverhältnis zu haben, in Beziehung zu stehen, ist wichtig für alle und insbesondere für junge Erwachsene.

» Wie reagiere ich als Ausbilderin oder Ausbilder am besten auf ein verändertes Verhalten oder bei Verdacht auf psychische Belastungen des oder der Lernenden? Man könnte zum Beispiel sagen: «Mir ist aufgefallen, dass du einen niedergeschlagenen Eindruck machst. Wie geht es dir? Ist etwas vorgefallen?» Danach kann man gemeinsam schauen, ob das Gespräch allein schon reicht oder ob es noch etwas anderes braucht. Wichtig ist, dass auch Vorgesetzte wissen, dass sie nicht auf sich allein gestellt sind. Sind sie mit der Situation überfordert, können sie sich ebenfalls Unterstützung holen und sich beispielsweise bei mir oder einer Beratungsstelle in ihrer Region melden. Zudem gibt es gute Unterlagen im Internet.



INFO

Vierteilige Themenreihe

In dieser vierteiligen Reihe erhalten Sie Einblick in die psychische Gesundheit.

Teil 1: Einführung

- Psychische Erkrankungen und Stress
- Wirtschaftliche Konsequenzen
- Arbeitgeber in der Pflicht

Teil 2: Jugendliche?

- Was heisst das für den Jugendlichen?
- Wie kann der Lehrbetrieb unterstützen?
- Wo findet man Hilfe?

Teil 3: Auf der Baustelle

- Welche Symptome zeigen sich?
- Wie kann der Arbeitgeber Einfluss nehmen?
- Wo findet man Hilfe?

Teil 4: Burnout

- Wie erkennt man ein Burnout?
- Was tun, wenn jemand ausgebrannt ist?
- Interview mit einem Facharzt



WISSEN

Weiterführende Links

Beratungsangebot Polybau



Arbeitgeber-Seiten der Kampagne

«Wie geht's dir?»



Fokus «Betriebliches Gesundheitsmanagement» von Gesundheitsförderung Schweiz



PORTRÄT



Linda Höin

Soziale Dienste

T 071 955 70 41

linda.hoein@polybau.ch