

Für gute psychische Gesundheit
von Auszubildenden in Berufsschule und Betrieb



Aufmachen! Psychisch fit in Berufsschule und Beruf

Wissen, Tipps und gute Praxis
für Berufsschullehrkräfte und Ausbilder:innen

IRRSINNIG] [MENSCHLICH

BAHNBKK

Irrsinnig Menschlich e.V.

Wer wir sind

Mit psychischer Gesundheit gute Berufsschule machen – wir von Irrsinnig Menschlich e.V. unterstützen Sie dabei! Seit unserer Gründung im Jahr 2000 begeistern wir Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene mit Präventionsangeboten zur psychischen Gesundheit. Ziel ist stets die Verhaltens- und Verhältnisprävention – am besten in Kooperation mit weiteren Akteuren aus den Bereichen Gesundheit, Soziales und Bildung. Wir bringen psychische Krisen zur Sprache und helfen jungen Menschen, ihre Not früher zu erkennen, sich nicht zu verstecken und Unterstützung anzunehmen. Damit greifen wir ein hochrelevantes gesellschaftliches Thema auf, das in Schule und Studium, Ausbildung und Beruf kaum Platz findet, Familien oft überfordert sowie persönliches Leid und immense gesellschaftliche Kosten verursacht.



Zielgruppe Berufsschüler:innen

Universalpräventiv:
Berufsschulklassen und ihre (Klassen)-Lehrkräfte.

Sekundärpräventiv:
Bereits betroffene Schüler:innen,
Kinder mit psychisch kranken Eltern.

Zielgruppe Berufsschullehrkräfte und Ausbilder:innen

**Psychische Krisen verhindern, verstehen, erkennen, ansprechen, bewältigen.
Prozesse zur Gesundheitsförderung in der (Berufs-)Schulgemeinschaft anstoßen.
Psychisches Wohlbefinden fördern.**

www.irrsinnig-menschlich.de

INHALT

- Vorwort // 3**
- „Aufmachen! Psychisch fit in Berufsschule und Beruf“ – Unser Angebot für Ihre Schule // 5**
- 1 Psychische Krisen kommen in den besten Familien vor // 6**
 - 1.1 Was unsere Psyche krank machen kann // 9
 - 1.2 Wie sich das auf den einzelnen Menschen und die Gesellschaft auswirkt // 10
- 2 Psychische Gesundheit von Jugendlichen und jungen Erwachsenen in der Ausbildung // 12**
 - 2.1 Daten & Fakten // 12
 - 2.2 Generation Corona // 14
 - 2.2.1 Corona und Auszubildende: Durchkreuzte (Lebens-)Pläne, verpasste Chancen, Zukunftsangst // 15
 - 2.2.2 Generation Corona und die Zukunft // 17
- 3 Stigmatisierung schadet der Gesundheit // 18**
 - 3.1 Umgang mit psychischen Erkrankungen am Arbeitsplatz // 20
 - 3.2 Stigma verhindert Hilfesuchen: Junge Menschen am stärksten stigmatisiert // 21
- 4 Psychische Gesundheitsprobleme erkennen und jungen Menschen helfen // 22**
 - 4.1 Warnsignale psychischer Krisen bei jungen Menschen // 23
 - 4.2 Typische Bewältigungsstrategien von (jungen) Menschen // 24
 - 4.3 Was bei psychischen Gesundheitsproblemen helfen kann // 25
 - 4.4 Welche Fachpersonen helfen können // 27
- 5 Psychische Krisen zur Sprache bringen:
Mit (psychisch) belasteten jungen Menschen sprechen // 28**
 - 5.1 Nützliche Haltungen im Umgang mit jungen Menschen in Schule und Ausbildung // 29
 - 5.2 Hoffnung und Zuversicht stärken // 31
 - 5.2.1 Nützliche Fragen // 32
 - 5.2.2 Nützliche Wörter // 33
 - 5.3 Mit einfachen Mitteln jederzeit helfen // 34
 - 5.4 Unterstützung in akuten Krisen // 35
- 6 Prävention psychischer Krisen in Berufsschule und Ausbildungsbetrieb // 36**
 - 6.1 Merkmale wirksamer schulischer Präventionsprogramme // 37
 - 6.2 Gute Praxis für die Berufsschulleitung // 38
 - 6.3 Gute Praxis für Berufsschullehrkräfte und Ausbilder:innen // 39
 - 6.4 Das Wichtigste in Kürze // 41
- Anhang**
- A Anlaufstellen und Beratungsangebote für Auszubildende in Berufsschule und Betrieb // 42**
 - a Themenoffene Angebote // 43
 - b Ausbildung, Beruf und Zukunft // 44
 - c Psychische Gesundheit und psychische Erkrankungen // 44
 - d Selbsthilfe, Beratung und Therapie // 44
 - e Suizid, Depression und Angst // 45
 - f Mobbing, Diskriminierung und Gewalt // 46
 - g Sucht, Drogen und Alkohol // 47
 - h Psychisch kranke Angehörige und Young Carers // 48
 - i Körper und Sexualität // 48
 - j Selbstverletzendes Verhalten // 49
 - k Psychose // 49
 - l Tod und Trauer // 49
- B Mehr zum Thema „Psychische Gesundheit von Berufsschüler:innen“ für Lehrkräfte und Ausbilder:innen // 50**
 - a Programme, Infomaterial und Broschüren // 51
 - b Literatur // 52

Mit freundlicher Unterstützung der



Vorwort



Dr. Manuela Richter-Werling,
Gründerin und Geschäftsführerin von
Irrsinnig Menschlich e.V.
Autorin dieser Broschüre

Liebe Berufsschullehrkräfte und Ausbilder:innen!

Das Erwachsenwerden ist eine der spannendsten und zugleich schwierigsten Etappen in unserem Leben. Dazu gehört ganz entscheidend der Übergang von der Schule in die Berufsausbildung und später ins Erwerbsleben. Junge Menschen sollen eine schulische Allgemeinbildung erlangen, ökonomische Verantwortung übernehmen und Selbstständigkeit in der Lebensführung erreichen.

Dieser Übergangsprozess verläuft oft nicht geradlinig. Das erleben Sie als Berufsschullehrkräfte und Ausbilder:innen wahrscheinlich jeden Tag aufs Neue: Einigen gelingt der Übergang in die Berufsausbildung nicht direkt. Andere scheitern während der Ausbildung und brechen diese ab. Wieder Andere schaffen die Ausbildung gut.

Wieso das bei den jungen Menschen so unterschiedlich ist, hat viele Gründe: die familiäre und die soziale Herkunft, der Bildungsverlauf und die Qualität der schulischen Berufsvorbereitung, die Wohn- und Finanzsituation, die (psychische) Gesundheit. Entscheidend ist auch, inwiefern die jungen Menschen Zugang zu Hilfe und Unterstützung in Schule, Berufsschule und Ausbildungsbetrieb einerseits und in der Kommune andererseits erhalten.

Psychische Gesundheitsprobleme beginnen in keiner Lebensphase so häufig wie in der Jugendzeit und im jungen Erwachsenenalter. Die Folge: Entwicklungsaufgaben können oft nur eingeschränkt oder gar nicht gemeistert werden.

Zentrale Themen für die Gesundheit von Jugendlichen und jungen Erwachsenen von 16 bis 27 Jahren sind: Den eigenen Körper spüren. Sich Grenzen setzen. Die eigene Identität finden. Sich entscheiden. Intimität leben. Verantwortung übernehmen.¹

Mit dem Präventionsprogramm „Aufmachen! Psychisch fit in Berufsschule und Beruf“, das im Kern aus Schultagen für Berufsschüler:innen und ihre Lehrkräfte und Ausbilder:innen besteht, bringen wir psychische Krisen und deren Bewältigung klassenweise zur Sprache, verringern das Stigma psychischer Erkrankungen, machen Mut, vermitteln Lösungswege und fördern Ausbildungserfolg.

Damit uns das gemeinsam immer besser gelingt, liebe Lehrkräfte und Ausbilder:innen, haben wir diese Broschüre für Sie verfasst. Es geht darum, wie Sie psychische Krisen von Auszubildenden in Schule und Betrieb verstehen, erkennen, ansprechen und bewältigen können. Dafür gibt es kein Allheilmittel, und schnell geht es meistens auch nicht. Vielmehr braucht es dafür tausend kleine Schritte: Information

¹ Deutscher Bundestag (Hrsg.) (2009): *Bericht über die Lebenssituation junger Menschen und die Leistungen der Kinder- und Jugendhilfe in Deutschland – 13. Kinder- und Jugendbericht – und Stellungnahme der Bundesregierung*. URL: <<https://dserver.bundestag.de/btd/16/128/1612860.pdf>> (28.02.2022). S. 116, 139.

und Aufklärung, Offenheit, Geduld und Zuversicht, Austausch im Kollegium, schulische, betriebliche und kommunale Vernetzung, Mut und Hoffnung.

In den vielen Jahren unserer Präventionsarbeit in Schulen, Hochschulen und Unternehmen haben wir zahlreiche betroffene Jugendliche und junge Erwachsene kennengelernt, die uns immer wieder gesagt haben, wie wichtig verständnisvolle und zugleich strenge Lehrkräfte und Ausbilder:innen für sie waren und sind, um das Erwachsenwerden, die Ausbildung und die Zukunft gut zu meistern.

Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen erprobtes Handwerkszeug zur Bewältigung dieser Aufgabe an die Hand geben: Wissen, Tipps und gute Praxis, damit Sie mit einfachen Mitteln viel erreichen. Denn eines steht fest: zwischenmenschliche Zuwendung, soziale Verbundenheit in der Gemeinschaft, Frieden und Lebenstraining in der Offline-Welt schützen unsere seelische und körperliche Gesundheit – und das an jedem (Ausbildungs-)Tag. Fangen Sie einfach an!

Im Namen von Irrsinnig Menschlich e.V.



Hinweise zum Lesen

Auszubildende (Azubis), Berufsschüler:innen: Wir benutzen in dieser Broschüre beide Bezeichnungen und meinen damit junge Menschen in der Ausbildung in Berufsschule und Ausbildungsbetrieb (duale Berufsausbildung).

Was ist psychische Gesundheit? Dazu gibt es unterschiedliche Definitionen. Während die Einen ein positives Wohlbefinden in den Vordergrund stellen, betonen die Anderen die Abwesenheit von psychischen Problemen. Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat psychische Gesundheit und psychische Krankheit so definiert:

„Psychische Gesundheit ist ein Zustand des Wohlbefindens, in dem eine Person ihre Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv arbeiten und einen Beitrag zu ihrer Gemeinschaft leisten kann.“

„Psychische Störungen stellen Störungen der psychischen Gesundheit einer Person dar, die oft durch eine Kombination von belastenden Gedanken, Emotionen, Verhaltensweisen und Beziehungen zu anderen gekennzeichnet sind. Beispiele für psychische Störungen sind Depressionen, Angststörungen, Verhaltensstörungen, bipolare Störungen und Psychosen.“²

In dieser Broschüre betrachten wir psychische Gesundheit auf einem Kontinuum von guter psychischer Gesundheit bis hin zu psychischer Krankheit. Das **Gesundheits-Krankheits-Kontinuum** ist eng verbunden mit dem Gesundheitsmodell der Salutogenese und bringt die Vorstellung zum Ausdruck, dass Gesundheit und Krankheit keine sich gegenseitig ausschließenden Zustände sind: Vielmehr umfassen sie ein **Spektrum** von gesunden und kranken Anteilen, die jeder Mensch in sich trägt. Ein Individuum ist demnach nie ausschließlich gesund oder krank, sondern bewegt sich auf diesem Kontinuum von Gesundheit und Krankheit zwischen den Polen der „vollständigen Gesundheit“ und der „absoluten Krankheit“.

Um diesem Kontinuum gerecht zu werden, benutzen wir folgende Wörter zur Beschreibung dieses Spektrums: psychische Gesundheitsprobleme, psychische Belastungen, psychische Krisen, psychische Belastungen, psychische Erkrankungen.³

2 World Health Organization (WHO) (Hrsg.) (2019): *Psychische Gesundheit – Faktenblatt*. URL: <https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0006/404853/MNH_FactSheet_DE.pdf> (28.02.2022).

3 Peter Franzkowiak (2018): „Gesundheits-Krankheits-Kontinuum“. In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (Hrsg.) (2018): *Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden*. DOI: <<https://dx.doi.org/10.17623/BZGA:224-i026-1.0>>.

„Aufmachen! Psychisch fit in Berufsschule und Beruf“ – Unser Angebot für Ihre Schule

Der Anbieter

Erprobt. Evaluiert. Nachgefragt.

IRRSINNIG | MENSCHLICH

Irrsinnig Menschlich e.V. begeistert seit über 20 Jahren junge Menschen mit Präventionsangeboten zur psychischen Gesundheit.

Wir bringen psychische Krisen in Schule, Ausbildung, Studium und Beruf offen und leicht zur Sprache. Damit helfen wir jungen Menschen, ihre Not früher zu erkennen, sich nicht zu verstecken, sich Hilfe zu suchen und sich gegenseitig zu unterstützen.

www.irrsinnig-menschlich.de

Unsere Programme sind mehrfach ausgezeichnet und erfüllen die Qualitätskriterien der gesetzlichen Krankenkassen.



- Grüne Liste Prävention
- Hessischer Gesundheitspreis
- Großer Präventionspreis Baden-Württemberg
- 2. Preis »Gesundes Land NRW«

Ein Modellprojekt von gesundheitsziele.de

Angebot buchen

Sie melden sich bei uns

Wir klären mit Ihnen alle Fragen rund um »Psychisch fit in Berufsschule und Beruf«.

Wir **kommen** mit einem Tandem aus fachlichen und persönlichen Expert:innen – offline oder online.

Wir **unterstützen** Sie, Ihre Schüler:innen und Kolleg:innen mit Infomaterial zum Thema.

Wir **freuen uns auf Ihre Berufsschule!**

Kontakt

IRRSINNIG | MENSCHLICH

Irrsinnig Menschlich e.V.
 Anne-Kathrin Lange
 Erich-Zeigner-Allee 69–73
 04229 Leipzig
 Tel.: 0341 492561 80
 a.lange@irrsinnig-menschlich.de
www.aufmachen.irrsinnig-menschlich.de



**PSYCHISCH fit
IN BERUFSSCHULE
UND BERUF**



BAHN BKK



**PSYCHISCH fit
IN BERUFSSCHULE
UND BERUF**



Aufmachen!

Psychisch fit in Berufsschule und Beruf

Ein Präventionsprogramm von

IRRSINNIG | MENSCHLICH

In Zusammenarbeit mit der



BAHN BKK

Gut zu wissen

Daten. Fakten.

Junge Menschen

- sind am häufigsten von psychischen Erkrankungen betroffen.
- haben noch größere Angst vor Ausgrenzung und Stigmatisierung als Erwachsene.
- suchen sich auch deshalb noch seltener Hilfe als Erwachsene.

Beschäftigte im Betrieb

65 %, insbesondere die jüngeren, würden sich für eine psychische Krankheit schämen. Etwa **62 %** würden mit einer schweren Depression zur Arbeit gehen, ohne mit Vorgesetzten oder Kolleg:innen darüber zu sprechen.

www.inqa.de, 2020

In jeder Berufsschulklasse sind etwa ...

- 4 bis 5 Schüler:innen von psychischen Erkrankungen betroffen.
- 2 bis 5 Schüler:innen, die psychisch kranke Eltern haben.
- 2 Schüler:innen, die sich um ein (psychisch) krankes Familienmitglied kümmern.

Die Folgen

Junge Menschen mit psychischen Erkrankungen ...

- brechen häufiger Schule und Ausbildung ab.
- sind stärker von körperlichen Krankheiten, Arbeitslosigkeit, Frühberentung, Armut, sozialer Isolation und Suizid betroffen.

Gemeinsam können wir das ändern!

Unser Angebot

Authentisch. Direkt. Intensiv.

Zielgruppe

Berufsschüler:innen, ihre Lehrkräfte und Ausbilder:innen.

Ziele

- Psychische Krisen ansprechen, verstehen, erkennen, bewältigen.
- Resilienz fördern.
- Gesundheitsförderliche Prozesse in Ausbildung und Beruf anstoßen.

Inhalt

Stigma abbauen – Hilfesuchverhalten verbessern – Selbstverantwortung fördern!

Die Teilnehmer:innen ...

- lernen Warnsignale psychischer Krisen kennen.
- setzen sich mit Bewältigungsstrategien auseinander.
- hinterfragen Ängste und Vorurteile gegenüber psychischen Krisen.
- erfahren, was hilft und wo sie Hilfe erhalten.
- finden heraus, was ihre Psyche stärkt – in Ausbildung, Beruf und Leben.
- begegnen Menschen, die psychische Krisen gemeistert haben.

Umsetzung

Workshops für Klassen, Gruppen und Berufsschulkollegien.
Offline und/oder online. Dauer: 3 bis 5 Stunden.

Team

Ein Tandem aus Expert:innen, die beruflich und persönlich Erfahrungen mit psychischen Krisen und deren Bewältigung haben.

Ihr Nutzen

Krisenfester. Zuversichtlicher.

Was Berufsschüler:innen sagen

»Ihr habt mir Mut gemacht, mich aus meiner Depression rauszuziehen, und mir gezeigt, dass ich nicht allein bin.«

Marie, 17



Was Lehrkräfte sagen

»Ich habe heute selbst viel über psychische Gesundheit gelernt. Außerdem war ich erstaunt, wie offen sich meine Schüler:innen ausgetauscht haben und wie entlastend das für einige von ihnen war. Wir fühlen uns ja oft überfordert mit dem Thema.«

Jan Krause



Was Berufsschulkollegien sagen

»Wir haben jetzt mehr Wissen, Sicherheit und Handlungsmöglichkeiten im Umgang mit psychischer Gesundheit in der Schule. Damit können wir die Chancen auf Schul- und Ausbildungserfolg unserer Schüler:innen verbessern.«

BSZ II Leipzig

2

Psychische Gesundheit von Jugendlichen und jungen Erwachsenen in der Ausbildung



Die Ausbildung in Berufsschule und Betrieb ist ein wichtiger Abschnitt im Leben der jungen Menschen: Zum einen müssen die jungen Berufseinsteiger:innen neue Anforderungen in der (analogen) Arbeitswelt meistern und zum anderen sind sie noch in ihrer Entwicklung. Das stellt für viele von ihnen eine starke psychische Belastung dar. Das erleben Sie als Lehrkraft und Berufsausbilder:in tagtäglich in der Praxis, und das zeigen auch die folgenden Ausführungen.

2.1 Daten & Fakten

„Die Bundesregierung erhebt keine statistischen Angaben über das Auftreten von psychischen Erkrankungen bei Auszubildenden. Zwar führt das Bundesinstitut für Berufsbildung regelmäßig gemeinsam mit der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin Befragungen hinsichtlich Arbeitsanforderungen und -belastungen durch, jedoch beziehen sich diese Befragungen auf Erwerbstätige und nicht auf Auszubildende.“¹²

Im Vergleich zu jungen Erwachsenen, die studieren, ist die Datenlage zu Auszubildenden deutlich schlechter. Außerdem gibt es für Auszubildende in Berufsschule und Betrieb keine zentralen Beratungsangebote wie für Studierende die psychosozialen Beratungsstellen der Studierendenwerke an den Hochschulstandorten. Doch natürlich haben Auszubildende genau wie Studierende durch ihre Krankenversicherung umfassenden Zugang zu den Leistungen der psychiatrischen und psychotherapeutischen Versorgung.

Einzelne – insbesondere von Krankenkasse durchgeführte oder geförderte – Studien liefern Erkenntnisse zum psychischen Gesundheitszustand von Auszubildenden:

Fehlzeiten aufgrund psychischer Probleme

Von 2000 bis 2017 haben sich die Fehlzeiten der 16- bis 25-jährigen Berufsanfänger:innen wegen Depressionen oder Anpassungs- und Belastungsstörungen **mehr als verdoppelt**. Zum Vergleich: Über alle Altersgruppen hinweg betrug der **Anstieg psychisch bedingter Fehlzeiten** bei Arbeitnehmer:innen **88 %**.¹³

Wie Auszubildende ihre (psychische) Gesundheit einschätzen

Laut einer Studie des Wissenschaftlichen Instituts der AOK von 2019 bewerten über **80 %** der befragten Auszubildenden ihre **Gesundheit als gut oder sehr gut**.

Dennoch geben knapp **60 %** der befragten Auszubildenden an, gesundheitliche Probleme zu haben, die mit dem Arbeitsplatz zusammenhängen.

- **63,7 %** von ihnen nennen **körperliche** und **52,3 % psychische Beschwerden**.
- Jeweils ein knappes Viertel erklärt, häufig oder immer unter **Verspannungen (27,8 %)**, **Kopfschmerzen (26,2 %)** oder **Rückenschmerzen (21,7 %)** zu leiden.
- Insgesamt **43,2 %** aller befragten Azubis geben an, sich immer oder häufig **müde** oder **erschöpft** zu fühlen.
- Trotz gesundheitlicher Probleme äußern sich drei Viertel der Azubis (**79,8 %**) als **sehr zufrieden mit den Arbeitsbedingungen** in ihrem Betrieb.

¹² Deutscher Bundestag (Hrsg.) (2021): *Antwort der Bundesregierung auf die Kleine Anfrage der Abgeordneten Dr. Jens Brandenburg (Rhein-Neckar), Katja Suding, Grigorios Aggelidis, weiterer Abgeordneter und der Fraktion der FDP – Drucksache 19/26331. Psychische Gesundheit von Studierenden und Auszubildenden*. URL: <<https://dserver.bundestag.de/btd/19/267/1926712.pdf>> (28.02.2022). S. 7.

¹³ Deutsches Ärzteblatt (2017): „Bei Azubis steigen psychisch bedingte Fehlzeiten überdurchschnittlich“. URL: <<https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/76635/Bei-Azubis-steigen-psychisch-bedingte-Fehlzeiten-ueberdurchschnittlich>> (28.02.2022).



- Auch das **Verhältnis zu ihren Vorgesetzten** hat die große Mehrheit (**87,7 %**) als **gut** bewertet.
- Allerdings hat mehr als jeder 5. Azubi (**21,5 %**) **Angst davor**, bei der Arbeit **Fehler zu machen**.
- Ähnlich viele Azubis (**20,9 %**) haben angegeben, dass sie **nur teilweise Anerkennung und Lob** erfahren; weitere **7,2 %** erleben das **gar nicht**.
- 4 von 5 der befragten Azubis (**81,5 %**) halten **betriebliche Gesundheitsangebote für gut**. Bei **Frauen** fällt die Zustimmung mit **86,6 %** höher aus als bei **Männern** mit **73,8 %**.¹⁴

Psychiatrische Diagnosen häufiger bei weiblichen Auszubildenden

Während ihrer Ausbildung sind Frauen häufiger wegen Depressionen oder anderer psychischer Leiden krankgeschrieben als Männer.

Besondere Belastungen bei Auszubildenden in Medienberufen

Die Branche mit dem höchsten Krankenstand bei den 15- bis 19-Jährigen ist mit 3,5 % der Wirtschaftszweig „Bildung, Kultur und Medien“.¹⁵

PS: Eine Erklärung dafür bietet sicher ihr (Arbeits-)Alltag, der sich durch langes Sitzen vorm Computer und immer weniger Bewegung auszeichnet: Online-Beschulung, Lieferdienste, Online-Einkäufe, Netflix und Co. Die Coronapandemie hat das alles noch verstärkt. Jugendliche und jüngere Erwachsene verbringen berufsbedingt und in der Freizeit noch mehr Zeit im Sitzen und vor Monitoren als Ältere. – Je höher der Bildungsabschluss, desto länger wird gesessen. Dabei ist der Mensch zum Gehen und Laufen, für Bewegung geboren. Die Bewegung im Alltag fehlt!¹⁶
Für Berufsschule und Ausbildungsbetrieb ergibt sich daraus die Herausforderung, die digitale Welt mit der analogen Welt zu verbinden!

2.2 Generation Corona

Die Datenlage zeigt, dass die Anzahl der unter einer psychischen Erkrankung leidenden jungen Erwachsenen ansteigt. Die Coronapandemie hat diese Entwicklung zusätzlich verstärkt und wird sie auch noch weiter vorantreiben: Kontakt- und Bewegungsmangel, ein fehlender Tagesrhythmus, schlechter Schlaf, ungesundes Essverhalten, der erschwerte Zugang zu Hilfe und Versorgung, mehr Suizidgedanken, mehr Beschäftigung mit dem Thema Tod, die Zunahme familiärer Konflikte bis hin zu Gewalt, höherer Alkoholkonsum. Hinzu kommt der rasante Anstieg des Konsums von Netflix und Co: Vor der Pandemie verbrachten 16- bis 18-Jährige etwa 58 Stunden pro Woche online; während der Pandemie waren es 70,4 Stunden pro Woche. Zudem geht die Schere zwischen den leistungsschwachen und den leistungsstarken Schüler:innen nun noch weiter auseinander.¹⁷

14 Sarah Jane Böttger / Klaus Zok (2019): „Gesundheitszustand und Gesundheitsverhalten von Auszubildenden. Eine bundesweite Repräsentativ-Umfrage unter Auszubildenden in kleineren und mittleren Unternehmen“. In: *WidOmonitor* 16(2), S. 1–16. URL: <https://www.wido.de/fileadmin/Dateien/Dokumente/Publikationen_Produkte/WidOmonitor/wido_monitor_2019_2_azubis.pdf> (28.02.2022).

15 DAK-Gesundheit (2015): *Psycho-Diagnosen bei Azubis. Azubis: Frauen häufiger mit Psycho-Diagnosen*. 21.07.2015, Hamburg. URL: <[https://www.dak.de/dak/bundesthemen/psycho-diagnosen-bei-azubis-2109078.html#/>](https://www.dak.de/dak/bundesthemen/psycho-diagnosen-bei-azubis-2109078.html#/) (28.02.2022).

16 Melanie Hümmelgen / Helge Riepenhof / Christian Sturm (2020): *Die Bewegungs-Docs – Bewegung als Medizin. Schritt für Schritt gesund und fit werden*. Hamburg: ZS Verlag, S. 8–9.

17 Rüdiger Maas (2021): *Generation lebensunfähig. Wie unsere Kinder um ihre Zukunft gebracht werden*. München: Yes, S. 206–211.

Es ist hinreichend belegt,¹⁸ dass sich globale Phänomene wie Pandemien, der Klimawandel, (bewaffnete) Konflikte, Zwangsmigration, der Verlust von Lebensräumen, Armut, Hunger, Unterernährung, Übergewicht und die Digitalisierung negativ auf die psychische Gesundheit – besonders von jungen Menschen – auswirken. Hinzu kommt die Angst vor diesen Phänomenen: Sie sorgt ebenfalls dafür, dass die Zahl der psychisch Erkrankten wächst. Doch eine schlechte psychische Gesundheit der jungen Generation hat entscheidende Auswirkungen auf die Stabilität von Gesellschaften sowie darauf, inwiefern gesamtgesellschaftliche Herausforderungen gelöst werden können.

2.2.1 Corona und Auszubildende: Durchkreuzte (Lebens-)Pläne, verpasste Chancen, Zukunftsangst

Die Coronapandemie stellte und stellt uns alle vor ungeahnte Herausforderungen, auch die fast 1,5 Mio. Auszubildenden in Deutschland, die dadurch oft keine reguläre, gute Berufsausbildung hatten und haben. Doch nicht nur die jetzigen Azubis sind von den Folgen der Coronapandemie betroffen, sondern auch die jungen Menschen, die in den nächsten Jahren mit einer Ausbildung beginnen werden. Die Chancenungleichheit auf dem Ausbildungsmarkt wird sich wahrscheinlich weiter verschärfen. Betriebe halten sich zurück und bieten weniger Ausbildungsplätze an, und Bewerber:innen sind verunsichert. So wurden auch 2021, im zweiten Jahr der Pandemie, weniger Ausbildungsverträge abgeschlossen als vor der Pandemie.¹⁹

Psyche angeschlagen – Perspektive unsicher

Es hat lange gedauert, bis im öffentlichen Bewusstsein angekommen ist, wie schwerwiegend die negativen Folgen von Lockdown und anderen Einschränkungen für Jugendliche und junge Erwachsene waren und sind.

- **52 %** der Auszubildenden, jungen Beschäftigten und dual Studierenden haben seit Beginn der Pandemie das Gefühl, ihr eigenes Leben nicht mehr unter Kontrolle zu haben.
- **61 %** haben zudem angegeben, dass sich ihre psychische Gesundheit während der Pandemie verschlechtert habe.
- **71 %** der befragten Azubis haben angegeben, dass sich die Situation in der Berufsschule seit dem Ausbruch der Pandemie verschlechtert habe.
- **53 %** schätzen, dass ihre Chancen auf dem Arbeitsmarkt mit dem Beginn der Pandemie gesunken seien.
- **41 %** beklagen sich über eine Verschlechterung der Ausbildungssituation im Betrieb.
- **40 %** sehen ihre Übernahme in den Betrieb in Gefahr und sagen, sich wegen Corona beruflich neu orientieren zu müssen.
- Viele Auszubildende, denen die Praxiserfahrung fehlt, haben Angst, ihr Ausbildungsjahrgang sei unattraktiver auf dem Arbeitsmarkt.
- Gleichzeitig führen die Folgen der Coronapandemie bei der Hälfte der Befragten zu einer Verschlechterung der Motivation; **jeder Fünfte** verliert sogar die Lust auf eine Zukunft im eigenen Betrieb.
- Die Ergebnisse zeigen ein starkes Absinken der Ausbildungs- und Berufsschulqualität, das offenbar nicht durch moderne digitale Methoden aufgefangen wird.²⁰

18 Nicolas Rüschi (2021): *Das Stigma psychischer Erkrankung. Strategien gegen Ausgrenzung und Diskriminierung*. München: Elsevier, Urban & Fischer. S. 14–15.

19 DGB-Jugend (Hrsg.) (2021): *Corona-Ausbildungsstudie. Sonderstudie zu den Auswirkungen der Corona-Krise auf die duale Berufsausbildung*. URL: <<https://jugend.dgb.de/meldungen/ausbildung/++co++353ab594-04f4-11ec-859d-001a4a16011a>> (28.02.2022).

20 IG Metall Vorstand (Hrsg.) (2021): *IG Metall Jugendstudie Plan B – Datenreport*. URL: <https://www.igmetall.de/download/Plan_B_Jugendstudie_IG_Metall_Datenreport_6aa81fa7de6aab6f040eca29bb6da886c7f99cdf.pdf> (28.02.2022).

„Ich bin zum Glück nicht lange im Homeoffice gewesen. Das macht als Mechatronikerin auch nicht viel Sinn. In den fünf Wochen Homeoffice haben wir Schulaufgaben bekommen, die niemand kontrolliert hat. Dementsprechend hat in der Zeit auch kaum jemand was gemacht.“

„Für einen Mechatroniker ist es der Tod, wenn man in der Ausbildung ins Homeoffice muss. Was Schlimmeres gibt es nicht für einen, der Schrauber ist. Die Lernqualität und die Lerngeschwindigkeit ist rapide gesunken, weil wir keine Praxiserfahrung mehr haben. Uns fehlen einfach 50 % der Sachen, die wir lernen müssten.“

„Man lebt so ohne Ziele in den Tag hinein, und braucht eine gewisse Struktur. Ich habe mich immer auf den Feierabend gefreut. Jetzt sitzt man nur noch daheim rum und empfindet keine richtige Freude mehr. Ich weiß, ehrlich gesagt, nicht mehr so recht weiter.“

„Das letzte Jahr war ich fast durchgehend im Homeoffice. Anfangs war's 'ne nette Abwechslung, aber irgendwann habe ich das Werk vermisst, die praktischen Erfahrungen und Tätigkeiten. Die praktische Arbeit ist [das], worauf ich mich beworben hatte: mit den Händen und der Technik was zu schaffen.“²¹

Unsicherheit ist die einzige Klarheit

Zu ähnlichen Ergebnissen kommen die Forscher:innen des Instituts für Sozialpädagogische Forschung Mainz, die im Auftrag der DGB-Jugend 1.035 Auszubildende befragt haben.

- **35 %** der Befragten befürchten, die Ausbildung nicht erfolgreich abschließen zu können, da wegen der Pandemie Ausbildungsinhalte nur teilweise vermittelt werden konnten.
- **95 %** haben die Coronakrise im Homeschooling bzw. im Distanzunterricht verbracht. Zufrieden sind die Befragten damit nicht. Von den Azubis, die bereits vor der Coronapandemie ihre Ausbildung begonnen haben, hat etwa ein Drittel erklärt, dass sich die Qualität des Berufsschulunterrichts seit Beginn der Pandemie verschlechtert habe.
- **60 %** der Befragten haben Teile ihrer Ausbildung – anstatt im Betrieb – von zu Hause aus absolviert. Dabei haben allerdings nur etwa **35 %** der Befragten alle Materialien und Geräte, die sie für die Ausbildung im Homeoffice brauchen, vom Betrieb zur Verfügung gestellt bekommen.²²

²¹ Ebenda. S. 62.

²² DGB-Jugend (Hrsg.) (2021): *Corona-Ausbildungsstudie*.

2.2.2 Generation Corona und die Zukunft

Hybrides Lernen und Arbeiten wird bleiben

Die Digitalisierung in sämtlichen Bereichen des Lernens und Arbeitens wird bleiben. Die Herausforderung wird sein, wie es uns gelingt, das digitale mit dem analogen Leben zu verbinden, d.h. die Möglichkeiten und Grenzen des Digitalen aufzuzeigen, Erfolgsfaktoren für das Gelingen des Digitalen in der Ausbildung umzusetzen sowie anzuerkennen, dass wir entscheidende Fähigkeiten und Fertigkeiten nur im „echten“ Leben und im Zusammenleben mit anderen Menschen erwerben und trainieren können.



Das Gefühl von Kontrolle, Sicherheit und Zuversicht muss zurückkehren

Die Folgen der Coronapandemie haben vielen jungen Menschen den Boden unter den Füßen weggezogen. In diesen Zeiten von Krise und Wandel ist es daher umso wichtiger, ihnen Sicherheiten zu bieten, wie etwa eine gute Berufsschule, wo die Prävention psychischer Krisen und die Förderung der psychischen Gesundheit strukturell verankert und selbstverständlich ist, aber auch Sicherheit im Ausbildungsbetrieb, z. B. durch Tarifverträge. Ziel ist es, den jungen Menschen trotz aller Widrigkeiten Stabilität zu garantieren.

Beteiligung ist der Schlüssel, um Vertrauen wiederherzustellen

Durch die Coronapandemie ist in persönlichen, beruflichen und politischen Beziehungen viel Vertrauen verlorengegangen. Um dieses Vertrauen wiederherzustellen, braucht es auch in Berufsschule und Ausbildungsbetrieb die aktive und wirksame Beteiligung von Auszubildenden: Sie müssen am Finden von Lösungen beteiligt werden und ihre Bedürfnisse einbringen können.²³



Prävention psychischer Krisen – Kernaufgabe jeder Organisation

Ziel von Prävention ist es, individuell und gesellschaftlich ein Verhalten zu üben, welches unsere psychische Gesundheit erhält und fördert. In die Prävention psychischer Erkrankungen zu investieren, lohnt sich für die Gesellschaft. Dafür gibt es neben der **ethischen Verpflichtung**, vermeidbares Leid zu verhindern, insbesondere ökonomische Gründe: Das, was durch Prävention eingespart wird, übersteigt bei Weitem das, was dafür ausgegeben wird! Präventionsarbeit, insbesondere mit jungen Menschen, kann über Jahrzehnte Nutzen erbringen – nicht nur für das Gesundheitssystem: Sie führt darüber hinaus zu Einsparungen in den Bereichen Schule, Ausbildung, Beruf, Sozialleistungen und Justiz.

Ökonomisch am sinnvollsten sind Präventionsmaßnahmen für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene. Es ist wirtschaftlich und ethisch geboten, heute die psychische Gesundheit von jungen Menschen zu fördern, damit weniger von ihnen die arbeitslosen und kranken Menschen von morgen sein werden.²⁴ Dafür braucht es einen umfassenden Ansatz politischen Handelns vieler Akteure – aus Gesundheit, Bildung, Arbeit, Sozialhilfe und Justiz.

²³ IG Metall Vorstand (Hrsg.) (2021): *IG Metall Jugendstudie*. S. 73.

²⁴ Nicolas Rüsçh (2021): *Das Stigma psychischer Erkrankung*. S. 28–30.

5

Psychische Krisen zur Sprache bringen: Mit (psychisch) belasteten jungen Menschen sprechen



Berufsschullehrkraft bzw. Ausbilder:in bleiben und sich gemeinsam vorbereiten

Durch die zahlreichen Fortbildungen in Schule und Betrieb haben wir erfahren, dass Lehrkräfte und Ausbilder:innen Gespräche mit (belasteten) jungen Menschen als besonders herausfordernd erleben. Lehrkräfte und Ausbilder:innen fühlen sich oft unsicher, was Berufsschüler:innen und psychische Krisen angeht: Wie soll ich so etwas ansprechen? Was kann ich überhaupt tun? Und wo sind meine Grenzen? Die Berufsschule ist schließlich keine diagnostische oder therapeutische Einrichtung und Lehrkräfte und Ausbilder:innen keine Therapeut:innen.

In Berufsschule und Ausbildungsbetrieb findet Leben statt – und das verlangt nach Antworten auf Lebensfragen

Täglich gibt es Störungen in Unterricht und Ausbildung durch Berufsschüler:innen, die auffallen, weil sie laut und unruhig sind. Oder Berufsschüler:innen bereiten Anlass zur Sorge, weil sie allzu auffällig unauffällig sind. Doch nicht alles, was aus der Norm fällt, ist „gestört“. Meist geht es bei den großen und kleinen Fragen der Schüler:innen nicht um Unterrichts- oder Ausbildungsthemen, sondern um das Leben in der Klasse, in der Familie oder im Freundeskreis: Trennungen, Krankheiten, Sorgen, Befürchtungen, Tod.

Ermutigter:in sein

Gefragt sind Achtsamkeit und Wachsamkeit. Lehrkräfte und Ausbilder:innen sollten immer wieder ihre Wahrnehmung schulen, wie Berufsschüler:innen und Auszubildende mit sich, ihren Mitschüler:innen, ihren Kolleg:innen und ihrer Umwelt umgehen. Es lohnt sich, im Kollegium einen Konsens darüber herzustellen, wie in Berufsschule und Betrieb auffällig werdende Probleme angesprochen werden sollen. Entscheidend dafür sind Vertrauen, Diskretion und Vernetzung mit Unterstützer:innen inner- und außerhalb von Berufsschule und Ausbildungsbetrieb.

5.1 Nützliche Haltungen im Umgang mit jungen Menschen in Schule und Ausbildung

Gleichrangigkeit

Wenn man einen anderen Menschen bei der Lösung eines Problems unterstützen möchte, stellt man nach dem Motto „Ich brauche Ihre/Deine Hilfe“ eine gleichrangige Beziehung her und holt sich die Erlaubnis, viele Fragen zu stellen.

Nichtwissen

Weil Lehrkräfte und Ausbilder:innen nicht wissen können, was die Auszubildenden in Unterricht oder Ausbildung verstanden haben, und auch nicht, wie Auszubildende ein emotionales Problem „konstruieren“, vergewissern sie sich durch Nachfragen. Die Fragehaltung der:des Nichtwissenden ist ungewohnt für Lehrkräfte und Ausbilder:innen. Ungewohnt ist auch die Aufgabe, die Auszubildenden zu „Expert:innen“ zu machen. Doch nur fachlich wissen Lehrkräfte und Ausbilder:innen notwendigerweise mehr. Bezogen auf schwieriges, symptomatisches, d. h. mit pädagogischen Strategien nicht beeinflussbares, Denken, Fühlen und Verhalten von Auszubildenden sind sie Unwissende.



Kompetenzfokus

Lehrkräfte und Ausbilder:innen richten die Aufmerksamkeit auf die Fähigkeiten der Auszubildenden, denn nur so können sie deren Lernen verbessern.

Lösungsorientierung

Die Aufmerksamkeit wird auf ein realisierbares Ziel gerichtet, keinesfalls auf das Problem! Das Ziel sollte so attraktiv sein, dass das Gegenüber bereit ist, sich anzustrengen, um es zu erreichen.

Alles nutzen, was von der anderen Person angeboten wird

Wenn sich Auszubildende im Unterricht oder in der Beratung nicht kooperativ verhalten, ist das eine wichtige Information für Lehrkräfte: Das Angebot stimmt nicht, die Beziehung ist gestört, die Auszubildenden sind überfordert. Die Konsequenz: Lehrkräfte ändern das Angebot.

Selbstachtsamkeit

Achten Sie als Lehrkraft und Ausbilder:in auf Ihr Wohlbefinden nach dem Motto: „Wenn es einer Person in diesem Raum besser geht als mir, habe ich etwas falsch gemacht.“

Wollen psychisch belastete junge Menschen überhaupt angesprochen werden?

Wenn Berufsschullehrkräfte und Ausbilder:innen psychisch belastete Auszubildende auf ihr Verhalten, Denken und Fühlen ansprechen, ...

- sind manche von ihnen froh darüber.
- reagieren manche von ihnen darauf aggressiv.
- wollen manche von ihnen geschont werden.
- legen manche von ihnen Wert darauf, dass an sie dieselben Anforderungen gestellt werden wie an Andere.
- haben manche von ihnen das Bedürfnis, über ihre Probleme zu reden.
- wollen manche von ihnen überhaupt nicht darüber sprechen.



Unterstützen Sie uns!

Wir öffnen Herzen. Wir geben Hoffnung. Wir machen psychische Krisen besprechbar.

Ihre finanzielle Unterstützung hilft uns dabei, unsere erfolgreichen Programme weiterhin durchzuführen, weiterzuentwickeln und zu skalieren. So erreichen wir immer mehr Menschen und können uns langfristig und nachhaltig für psychisches Wohlergehen sowie gegen die Stigmatisierung von psychischen Erkrankungen starkmachen.



Das Konto für Ihre Spende:

Irrsinnig Menschlich e.V.
IBAN DE48 8602 0500 0003 5150 02
BIC BFSWDE33LPZ
Bank für Sozialwirtschaft

Sie finden uns auch auf:  **betterplace.org**

Jede Spende zählt und ist eine großartige Unterstützung und Motivation für uns! Gemeinsam mit Ihnen bereiten wir so den Weg für den sozialen Wandel hin zu einer Gesellschaft, in der es für alle selbstverständlich ist, auf seelisches Wohlbefinden zu achten, und in der niemand wegen einer seelischen Krise ausgegrenzt wird.

Herzlichen Dank für alle Spenden!

Im Namen von Irrsinnig Menschlich e.V.:

Dr. Manuela Richter-Werling, Gründerin und Geschäftsführerin von Irrsinnig Menschlich e.V.

Impressum

Irrsinnig Menschlich e.V.
Erich-Zeigner-Allee 69–73
04229 Leipzig
Tel.: +49 341 149190-02
info@irrsinnig-menschlich.de
www.irrsinnig-menschlich.de

Vorstand

Prof. Dr. Georg Schomerus
Dr. Regine Schneider
Cornelia Lakowitz

Sitz des Vereins: Leipzig

Registergericht: Amtsgericht Leipzig VR 3359
Steuernummer: 232/140/16540
USt-IdNr.: DE249415115

Autorin & Redaktion: Dr. Manuela Richter-Werling

Mitarbeit / Lektorat / Korrektorat: Linda Stegmann

Fotos: iStock

Piktogramme: Simone Fass, Gabine Heinze

Layout und Satz: Gabine Heinze /TOUMAart

Erscheinungsjahr: 2022

ISBN 978-3-00-072248-6

IRRSINNIG] [MENSCHLICH



PSYCHISCH *fit*
IN BERUFSSCHULE
UND BERUF

BAHN **BKK**

A thick yellow curved line that starts under the 'B' and ends under the 'K', arching upwards.

ISBN 978-3-00-072248-6