



# mental stark

**Berufsorientierung von Jugendlichen  
mit psychischen Belastungen**

**Herzlich Willkommen!**

### **Stefan Weiss**

Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut  
Dozent, Supervisor, staatl.Prüfer

Coach und Berater  
Resilienztrainer und Ausbilder

**Inhaber und Geschäftsführer Resilienzakademie Schweiz**

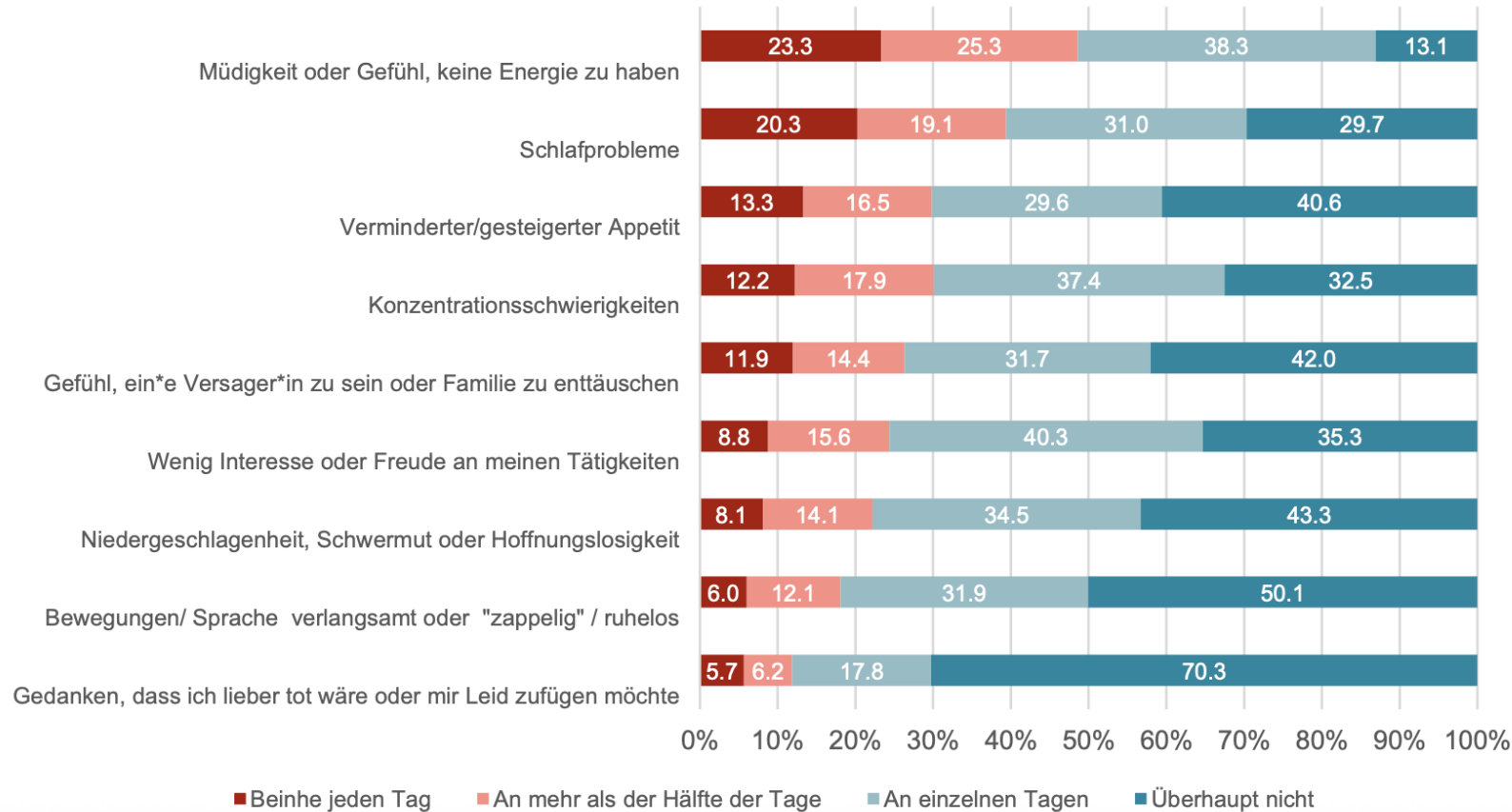


# Was verstehen Sie unter einer psychischen Störung?



# Wie zeigt sich Stress?

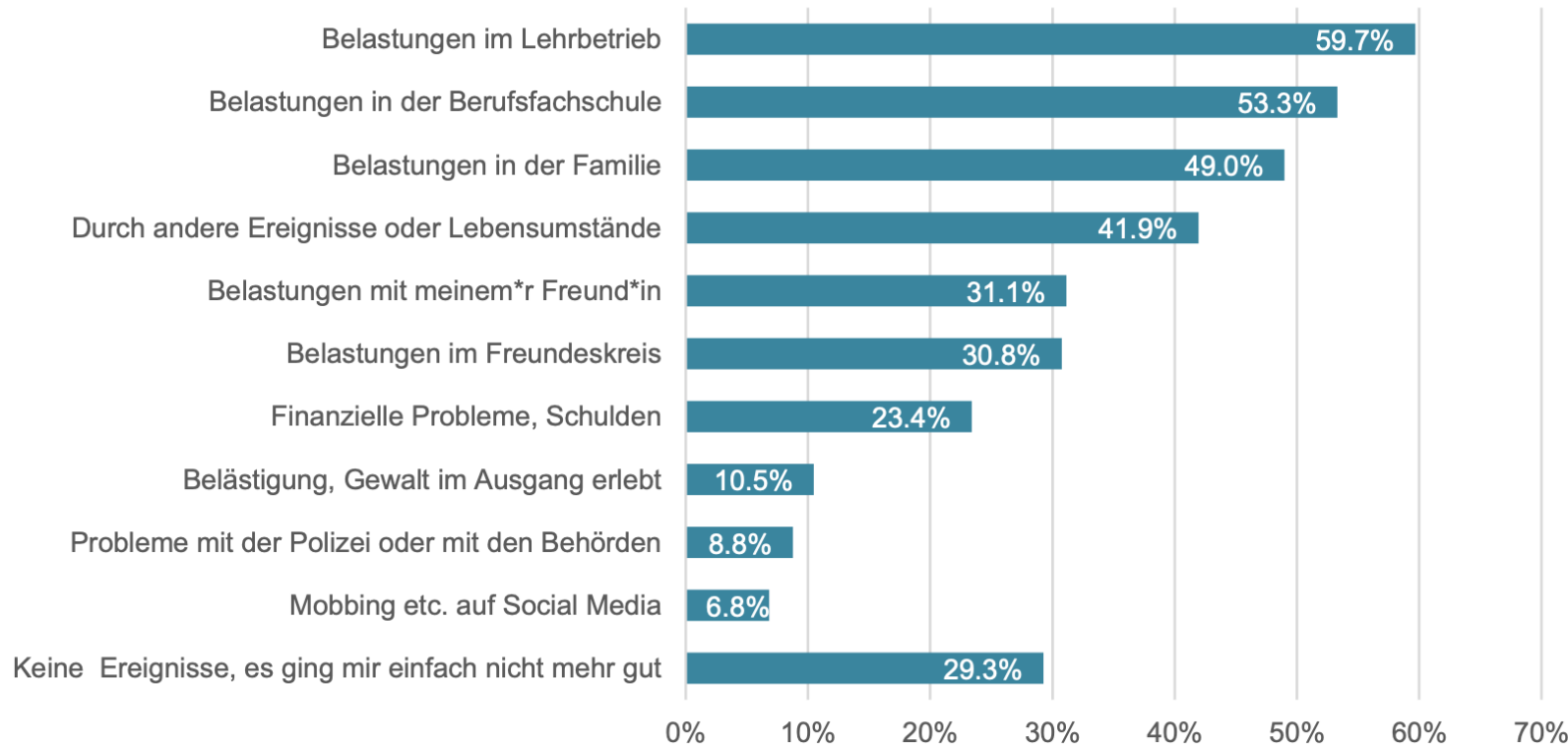
Wie oft hast du in den letzten 2 Wochen die folgenden Beschwerden gehabt?



Quelle: Lernenden  
Befragung Studienbericht:  
„Psychische Gesundheit  
von Lernenden in der  
Berufslehre“  
<https://workmed.ch/wp-content/uploads/bericht-studie-lernende.pdf>  
Workmed 2025

# Ursachen für Stress?

Sind diese Probleme durch Belastungen in deiner Umgebung ausgelöst oder verstärkt worden?



Quelle: Lernenden  
Befragung Studienbericht:  
„Psychische Gesundheit  
von Lernenden in der  
Berufslehre“  
<https://workmed.ch/wp-content/uploads/bericht-studie-lernende.pdf>  
Workmed 2025

# Belastungsreaktion oder psychische Störung?

**80%** der Lernenden geht es in der Lehre eher gut bis sehr gut

**Rund 85%** finden es eher bis sehr spannend in der Lehre und sind stolz, in ihrem Lehrbetrieb zu arbeiten

**Fast 90%** haben das Gefühl, dass sie bei der Arbeit etwas Sinnvolles tun.

**Rund 90%** der Lernenden sind verantwortungsbewusster und erleben, dass sie immer kompetenter werden.

**Rund 80%** trauen sich immer mehr zu, können leichter mit anderen im Kontakt sein, sind fleissiger und neugieriger als vor der Lehre, können eigene Fehler besser zugeben und haben am Abend das Gefühl, etwas geleistet und gelernt zu haben.



Quelle: Lernenden  
Befragung Studienbericht:  
„Psychische Gesundheit  
von Lernenden in der  
Berufslehre“  
<https://workmed.ch/wp-content/uploads/bericht-studie-lernende.pdf>  
Workmed 2025

# Belastungsreaktion oder psychische Störung?

**61%** der Lernenden geben an, dass sie während der Lehre schon einmal (rund ein Viertel) oder schon mehrmals (rund ein Drittel) psychische Probleme hatten.

**41%** beschreiben häufige Depressionssymptome

**ein Viertel** berichtet über mittelschwere bis schwere Symptome einer generalisierten Angststörung.

**Jeweils rund ein Fünftel bis ein Drittel** der Lernenden geben Symptome von Zwangsstörungen, sozialen Ängsten, Panikattacken, ADHS oder Essstörungen an.



Quelle: Lernenden  
Befragung Studienbericht:  
„Psychische Gesundheit  
von Lernenden in der  
Berufslehre“  
<https://workmed.ch/wp-content/uploads/bericht-studie-lernende.pdf>  
Workmed 2025



## Komfortzone als Beispiel für Wichtigkeit von Aufklärung

**Komfortzone** entspricht nicht dem Wohlbefinden, sondern der Gewohnheit. Der Gewohnheit kann ebenfalls Leidensdruck zugeschrieben werden, wenn dieser lange genug besteht.

**Eine Orientierung** aus der „Gewohnheitszone“ heraus, kann allerdings ebenfalls Leidensdruck bedeuten, da ungewohntes Terrain i.d.R. als aversiv erlebt wird.

**„Zwickmühle“** entsteht aus aversiven Gefühlen innerhalb *und* ausserhalb der Gewohnheitszone.

Ohne Edukation zu diesem Phänomen kann eine **Erstarrung auf den Verhaltensebenen** entstehen, die eine Verhaltensänderung verhindert. Edukation als Ausweg mit der Vermittlung von „Normalität“ bzgl. der Erlebnisinhalte.



# Komfortzone

# Die Beziehung zum Symptom

→ Beziehungspflege durch Adaption u.g.  
Aspekte ermöglicht Verhaltensänderung

**Funktionalität:** wenn diese den Leidensdruck übersteigt, hält sie dysfunktionales Verhalten aufrecht und kann ein Hinweis auf störungswertige Symptomatik sein

**Ressourcen:** stellen die Grundlage für Handlungsfähigkeit dar. Grundsätzliche Abwesenheit kann auf Störungswertigkeit hinweisen. Ressourcen sind selten in der akuten Belastungsreaktion zugänglich. Hochanspannungsskills beinhalten somit autamtisch die Gestaltung des Umgang mit Aversion

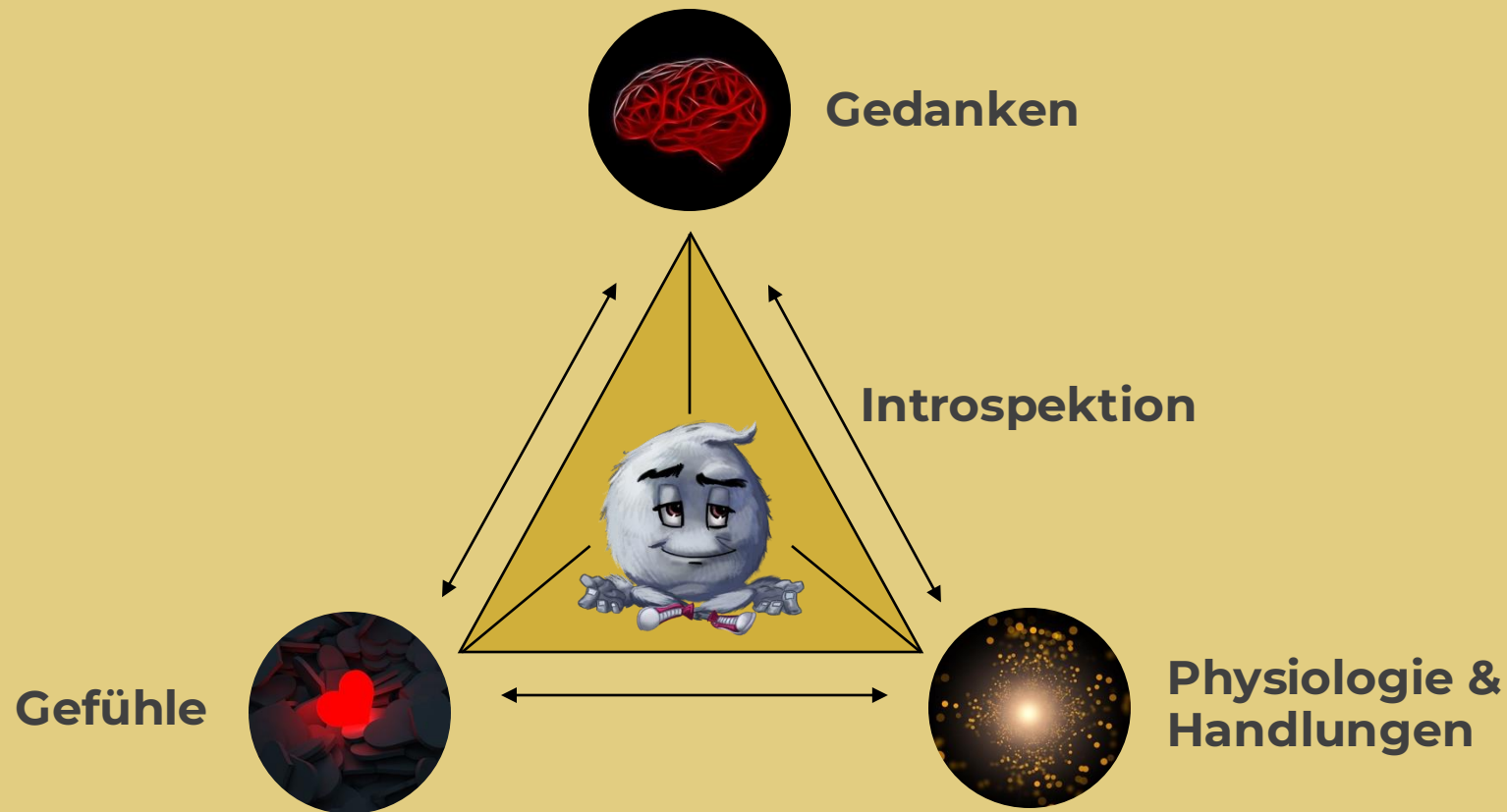
**Tanz mit dem Widerstand:** betrifft innere Prozesse und Begleitung als Fachperson. Moderater Widerstand als Indiz für Prozess, zu hohes Ausmass davon bringt Beratungsprozess zum Erliegen und kann Hinweis auf Störungsbild sein

**psychisches Immunsystem:** Resilienz entsteht durch die Bewältigung von Krisen, *nicht* durch Abwesenheit von Belastungsreaktionen





# Die vier Verhaltensebenen bei mental stark



**Einladung zu  
einem  
Experiment**

# Die psychischen Grundbedürfnisse



**Kontrolle**



**Bindung**



**Lustgewinn**



**Selbstwert-  
erhöhung**

Quelle: Grawe, K. (2004). Neuropsychotherapie. Hogrefe, Göttingen.

# Schutzfaktoren in der Lehre



**Selbstwirksamkeit**

**Unterstützung  
Berufsbildner  
& Betriebsklima**



**Pos. Erleben der  
Lehre (Stolz, Sinn,  
Interesse etc.)**

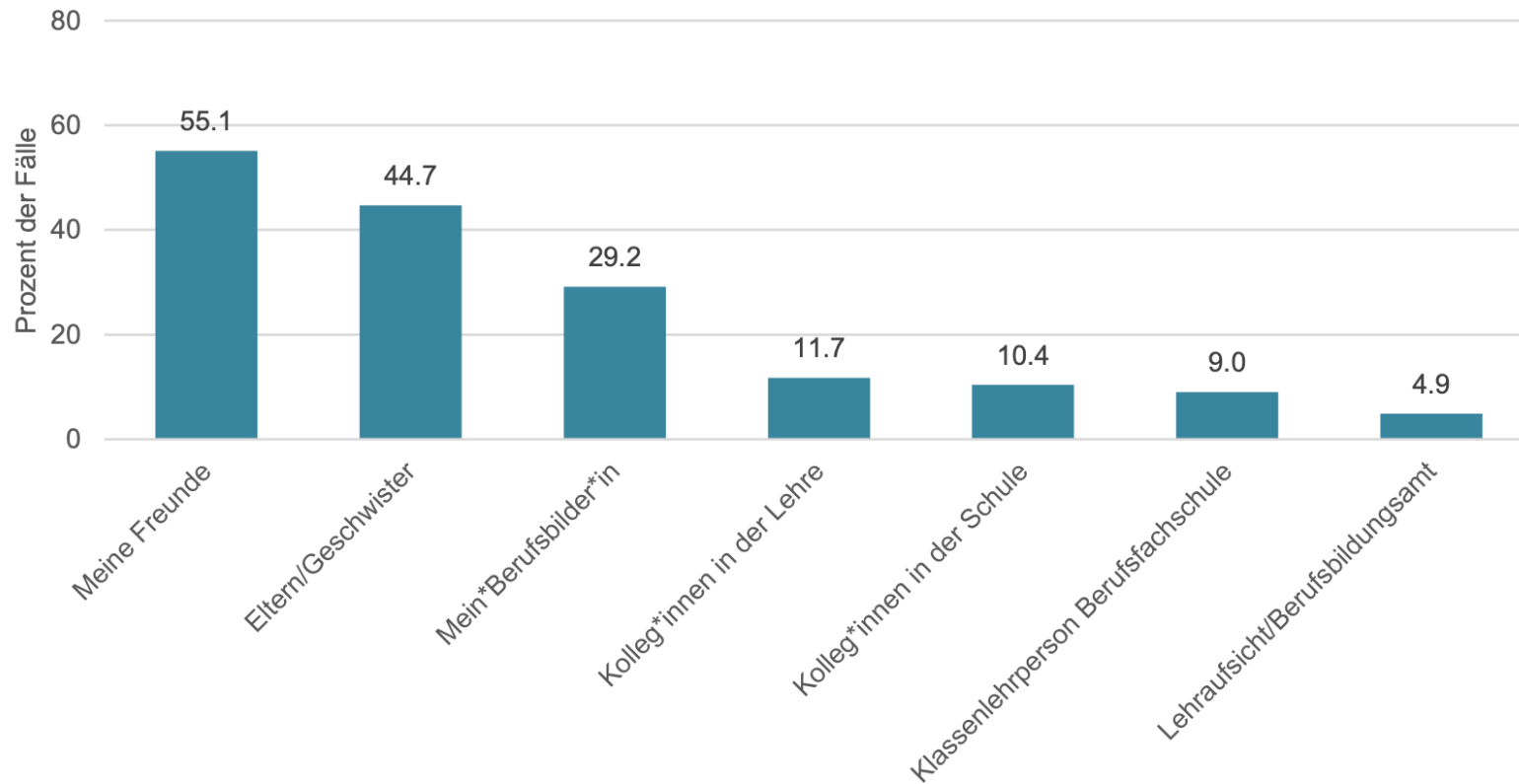
**Vorgeschichte**



Quelle: Lernenden Befragung Studienbericht: „Psychische Gesundheit von Lernenden in der Berufslehre“  
<https://workmed.ch/wp-content/uploads/bericht-studie-lernende.pdf>  
Workmed 2025

# Hilfreiche Personen

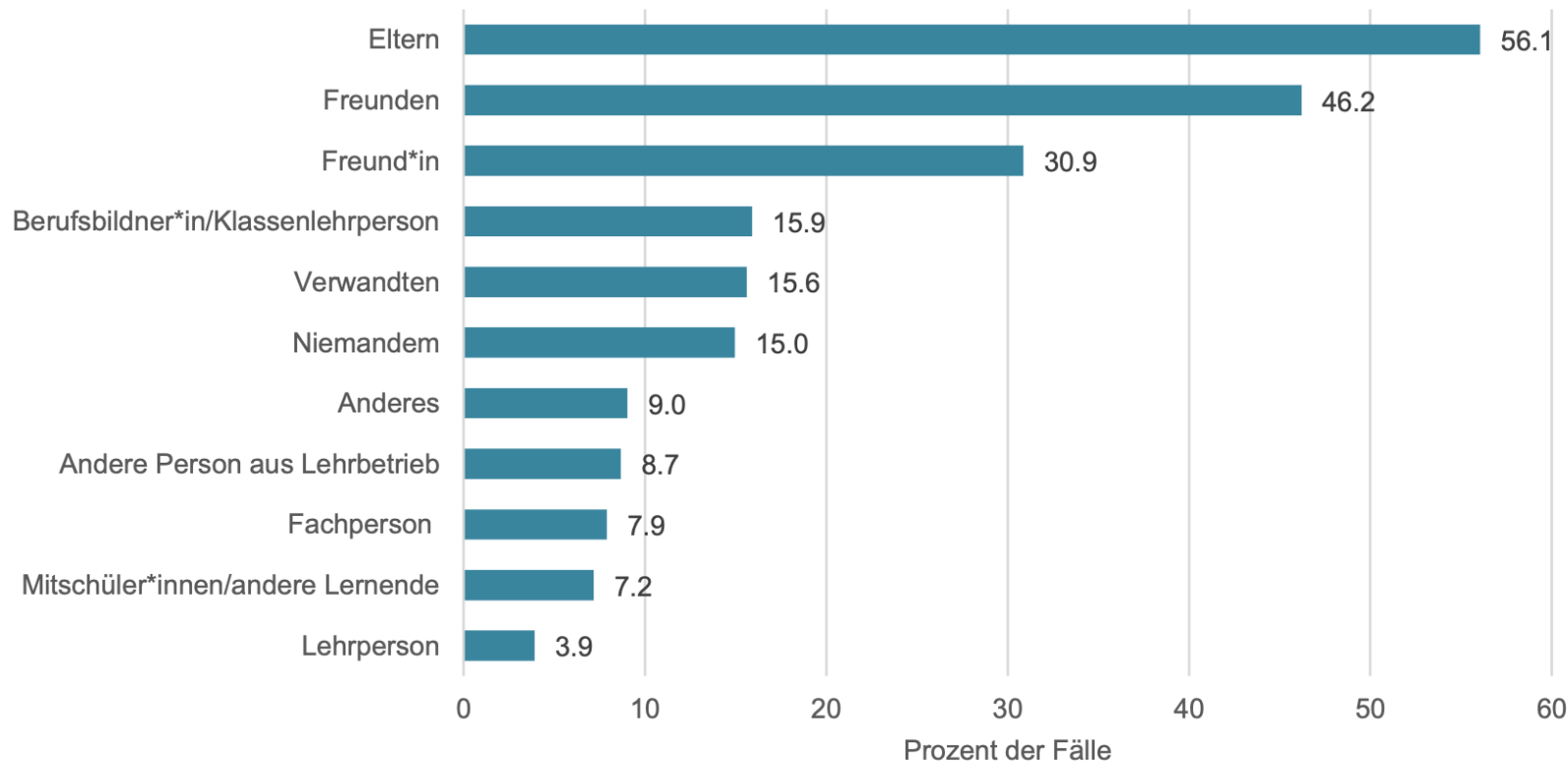
Wer hat bei psychischen Problemen geholfen?



Quelle: Lernenden  
Befragung Studienbericht:  
„Psychische Gesundheit  
von Lernenden in der  
Berufslehre“  
<https://workmed.ch/wp-content/uploads/bericht-studie-lernende.pdf>  
Workmed 2025

# Potenziell hilfreiche Personen

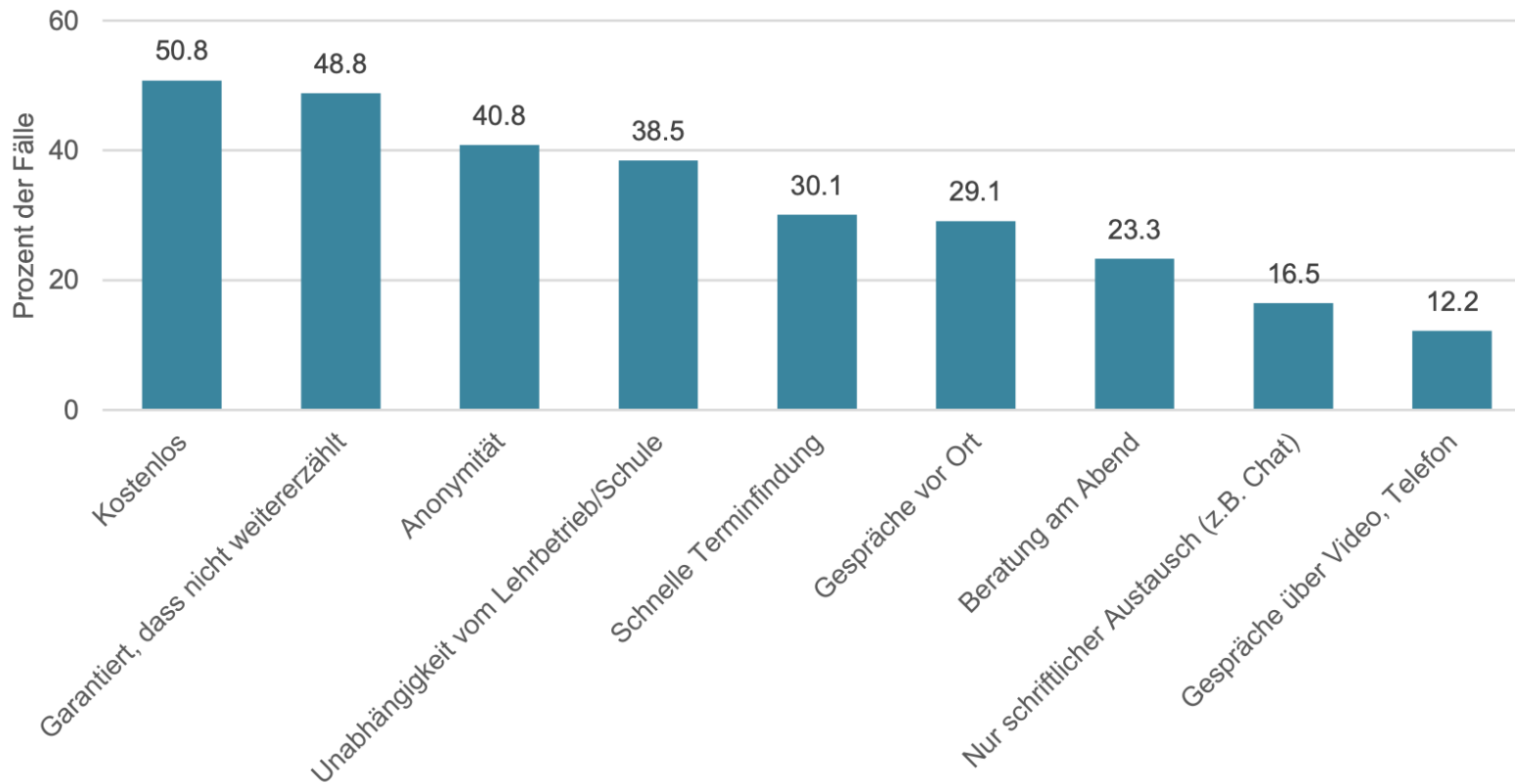
Mit wem würdest du reden, wenn es dir nicht gut geht?



Quelle: Lernenden  
Befragung Studienbericht:  
„Psychische Gesundheit  
von Lernenden in der  
Berufslehre“  
<https://workmed.ch/wp-content/uploads/bericht-studie-lernende.pdf>  
Workmed 2025

# Wie sollte ein betriebliches Angebot sein?

Welche Punkte wären für dich bei einem Angebot wichtig?



Quelle: Lernenden  
Befragung Studienbericht:  
„Psychische Gesundheit  
von Lernenden in der  
Berufslehre“  
<https://workmed.ch/wp-content/uploads/bericht-studie-lernende.pdf>  
Workmed 2025



# Kleingruppenarbeit

## „Meine Rolle als Fachperson“

**Können**

Persönliche Fähigkeiten

**Sollen**

Profession und Qualifikation

Meine Mission

**Wollen**

Auftrag von KlientInnen

**Dürfen**

# Conclusio

Psychische Belastungen und Stresssymptome sind häufig, i.d.R. sehr global definiert und zunächst als “normal” anzusehen.

Die Gleichzeitigkeit der «hohen Zufriedenheit» und der «hohen Belastung» bildet die Lebensrealität der Lernenden während der Ausbildung ab und beschreibt grundsätzlich keinen Widerspruch.

Psychische Gesundheit ist folglich mehr als nur die Absenz von psychischer Krankheit: Neben Wohlbefinden, Zufriedenheit, psychische Ausgeglichenheit oder Belastung sind auch Entwicklungsfähigkeit, Erleben von Sinnhaftigkeit, Kompetenzerleben und Umsetzen der eigenen Potentiale im sozialen und beruflichen Umfeld zentrale Dimensionen von psychischer Gesundheit (Keyes, 2002; WHO, 2001).

Lernende sprechen v.a. im privaten Umfeld über ihre Probleme.

Nur 2% holen sich professionelle Hilfe bei anhaltender Belastung mit einem entlastenden Effekt bei 50 % der Betroffenen. Diese Verbesserung hat allerdings nur zu 35% eine Auswirkung auf die berufliche Tätigkeit.

# Conclusio

Die Berufsbildung stellt einen zentralen Entwicklungsort für junge Menschen dar. Sie fördert nicht nur fachliche Kompetenzen, sondern leistet einen wichtigen Beitrag zur Stärkung der psychischen Ressourcen und zur Persönlichkeitsentwicklung.

So können Anforderungen im Rahmen von beruflicher Ausbildung zunächst als Anstoss und Beschleunigung der Autonomieentwicklung i.S. der Entwicklungsaufgabe interpretiert werden.

Die Unterscheidung von vorübergehenden Stressbelastungen und manifestem psychischem Störungsbild ist komplex und bedarf der Hinzuziehung entsprechender Fachpersonen. Besonders Berufsbildner\*Innen scheinen während der Ausbildung besonders wichtige Bezugspersonen darzustellen, reagieren bei Belastungen auf Seiten der Auszubildenden aus deren Sicht zu abwartend.

Für eine gelingende und souveräne Begleitung von Auszubildenden mit anhaltenden Belastungssymptomen oder gar psychischen Störungsbildern benötigt es neben fachlichen Weiterbildungen für Berufsbildner\*Innen, die Sicherstellung deren Handlungsfähigkeit durch ein eigenes gelingendes Stressmanagement (Funktion als Modell), eine gute Vernetzung zu Fachstellen und die Schaffung einer Kultur für einen offenen und authentischen Austausch durch die Berufsschulleitung und Unternehmensführung.

# Conclusio

Die Praxisempfehlungen zielen deshalb auf die Schaffung stabiler Rahmenbedingungen, eine förderliche Lernkultur und gezielte Unterstützung, um alle Lernenden – insbesondere jene mit besonderen Herausforderungen – bestmöglich auf ihrem Weg in die berufliche und persönliche Zukunft zu begleiten.

Die Schaffung von Rahmenbedingungen betrifft ebenfalls die Weiterqualifikation der Berufsbildner\*Innen und die Klärung der fachlichen Rolle.

Auf Seiten dieser besteht häufig Unsicherheit bzgl. persönlicher und fachlicher Fähigkeiten, sowie dem eigenen Rollenverständnis, was Auswirkung auf die Begleitung psychischer Belastungsphänomene hat. So werden direkte und indirekte Aufträge von Auszubildenden auf der Suche nach Unterstützung häufig nicht angenommen oder alternativ zu lange begleitet.

# Handlungsperspektiven

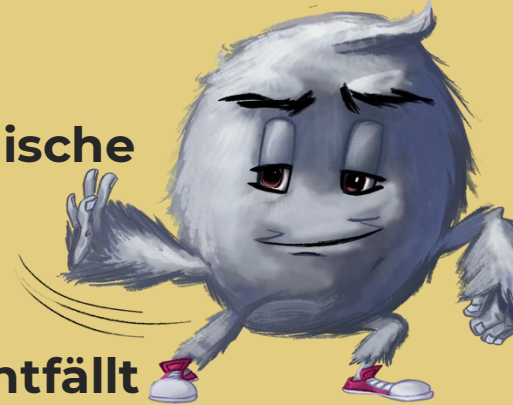
**Förderung eines ganzheitlicheren Verständnisses von psychischer Gesundheit**

**Mentale Gesundheit gehört dazu: Lernende frühzeitig sensibilisieren und stärken als (obligatorischer) Teil der Berufsbildung**

**Bewusstere Unterstützung von demotiviert wirkenden Lernenden durch proaktives Ansprechen durch begleitende Fachpersonen**

**Es besteht bereits ein sehr hohes Engagement für die Lernenden – aber psychische Probleme müssen besser abgeholt werden**

**Stärkung betrieblicher Massnahmen und Integrierte Beratungs- und Behandlungsangebote, sodass die Hürde der freiwilligen Inanspruchnahme entfällt**



**Längerfristige berufsübergreifende Massnahmen nötig → Kampagnen mit allen Akteuren**

**Psychische Probleme haben eine Geschichte → Informationsaustausch zwischen Regelschule und Lehrkontext als Chance prüfen**

# Bei Fragen: Melden Sie sich!



Lörracherstrasse 60  
CH-4125 Riehen

Telefon: +41 (0) 61 – 5896 887  
E-Mail: [info@resilienzakademieschweiz.ch](mailto:info@resilienzakademieschweiz.ch)  
Web: [www.resilienzakademieschweiz.ch](http://www.resilienzakademieschweiz.ch)

