büro a&o
bueroaundo.ch

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

# *«Förderung psychischer Gesundheit von Lernenden»*

**31. Mai / 7. Juni 2022, Inputreferat, OdA Gesundheit beider Basel**

Peter Roos, Geschäftsführender Partner beim Büro für Arbeitspsychologie und Organisationberatung (www.bueroaundo.ch)

# FWS Apprentice bietet über unterschiedliche Kanäle Informationen und Austausch an

FRIENDLY WORK SPACE | APPRENTICE

## Werkzeugkiste

**Fallbeispiele, Good Practice und Informationen**
Nutzen Sie diese Werkzeugkiste, um sich über konkrete Situationen zu informieren, mit denen Sie konfrontiert sind, und Anregungen rund um das Thema der psychische Gesundheit von Lernenden zu finden.

- auf einen Blick
- ohne Anmeldung
- kostenfrei

## App

**Ihre Informationsquelle**
Bleiben Sie auf dem Laufenden und finden Sie schnell Informationen zu Ihren Fragen. Tauschen Sie sich alle zwei Monate im Experten-Chat zu relevanten Themen aus.

- mit Experten-Chat
- für Android & iOS
- kostenfrei

## Austausch

**Ihr Netzwerk**
Treffen Sie Kolleginnen und Kollegen sowie Expertinnen und Experten, mit denen Sie zusammen Ihre Themen besprechen können.

- verschiedene Formate
- in Ihrer Sprachregion
- kostenfrei

## Weiterbildung

**Ihre Wissensquelle**
Steigen Sie mit Expertinnen und Experten sowie Gleichgesinnten tiefer ins Thema ein und gewinnen Sie neuste Erkenntnisse zu psychischer Gesundheit von Lernenden.

- 1 Tag
- Weiterbildung und Referate
- auf Anfrage inhouse
- kostenpflichtig

**https://fws-apprentice.ch**

FRIENDLY WORK SPACE | APPRENTICE

# Belastungen (privat und beruflich) sind dann „unproblematisch“ und sogar erwünscht, wenn genügend Ressourcen und Bewältigungsstrategien vorhanden sind...

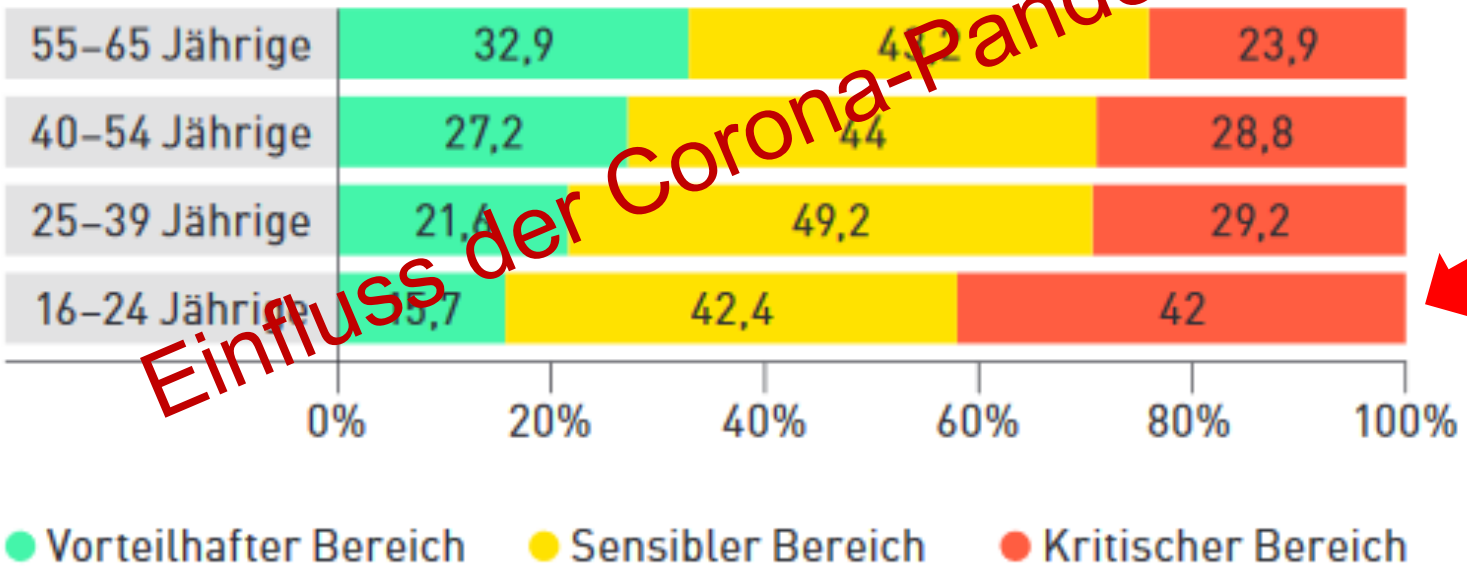
- Salutogenese
- Schutzfaktoren
- Bewältigungsstrategien

Hier investieren, unterstützen, begleiten, Angebote machen, „da sein“ usw.

# Resultate nach Altersgruppen

FRIENDLY WORK SPACE | APPRENTICE

**Anteile der Erwerbstätigen in Prozent im vorteilhaften, sensiblen und kritischen Bereich des Job-Stress-Index nach Altersgruppen**




Einfluss der Corona-Pandemie…

Job-Stress-Index 2020

Click Here

# «Psychische Gesundheit»

FRIENDLY WORK SPACE | APPRENTICE

Was ist überhaupt «Psychische Gesundheit»?

*«Woran erkennt man eine psychisch gesunde Lernende?»*

*«Wie ist die?»*

*«Was tut die?»*

*«Was hat die?»*

# Programm

- «Besonderheiten des Jugendalters»
- «Aufgabengestaltung – Einfluss auf Motivation und Gesundheit»
- «Stress, Belastung, Ressourcen und Coping»
- «Wahrnehmung und Früherkennung von Signalen resp. dysfunktionalen Entwicklungen» / «Interventionsebenen»

FRIENDLY WORK SPACE | APPRENTICE

# Immer eine Frage der Perspektive...

«Als ich vierzehn war, war mein Vater so unwissend. Ich konnte den alten Mann kaum in meiner Nähe ertragen. Aber mit einundzwanzig war ich verblüfft, wie viel er in sieben Jahren dazugelernt hatte.»

Mark Twain

Zeitreise...

# Begriff „Jugend“ I

- Jugend = Adoleszenz (lat: heranwachsen)
- Bis zur Industrialisierung (ca. anfangs 20. Jh.): ab Erreichen der Geschlechtsreife = erwachsen
- Ca. 1950: in meisten westlichen Gesellschaften Jugend als eigenständige Lebensphase (nur kurze, ca. 5 Jahre zwischen Geschlechtsreife und Berufseintritt/ Familiengründung)
- Ab 21. Jh.: Jugend als Lebensabschnitt von 10-15 Jahren

# Begriff „Jugend“ II

FRIENDLY WORK SPACE | APPRENTICE

Die Jugend beginnt mit dem Einsetzen der Pubertät (biologisch bestimmt),

und endet, wenn der Jugendliche in seine gesellschaftliche Rolle hineingewachsen ist (gesellschaftlich bestimmt).

# Die Entwicklungsaufgaben von Jugendlichen: «One minute puberty»

FRIENDLY WORK SPACE | APPRENTICE

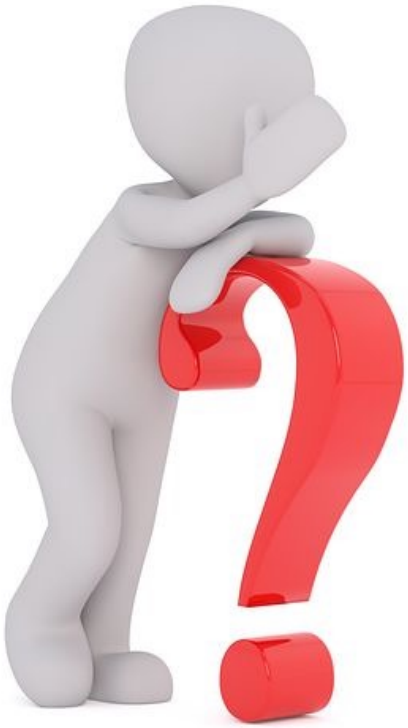
# Entwicklungsaufgaben

FRIENDLY WORK SPACE | APPRENTICE

- Konzept der Entwicklungsaufgaben beschäftigt sich mit Fragen: Was verlangt die Gesellschaft von Jugendlichen? Mit welchen Anforderungen werden Jugendliche konfrontiert?
- Entwicklungsaufgaben führen zum Erwerb von Fertigkeiten und Kompetenzen, die zur zufriedenstellenden Bewältigung des Lebens in einer Gesellschaft notwendig sind
- Müssen von den Jugendlichen erkannt, angenommen und aktiv bewältigt werden
- Erfolgreiche Bewältigung früherer Aufgaben wirkt sich auf (erfolgreiche) Bewältigung nachfolgender Aufgaben günstig aus
- Bewältigung führt zu psychischem Wohlbefinden und gesellschaftlicher Akzeptanz

# Übergänge bewältigen

FRIENDLY WORK SPACE | APPRENTICE



Enorme Anpassungsleistungen im Übergang von der Schule in die Berufsausbildung:

- Viele neue Kompetenzen, Know-how, Selbstvertrauen, Selbstwirksamkeit, «berufliches Selbstkonzept» usw. müssen aufgebaut werden
- Dazu gehören höhere Anforderungen an die Selbständigkeit
- Tagesstrukturen sind anders
- Neue, andere Belastungen (z.B. auch körperlich)
- neue soziale Orientierung ohne auf die bisherigen Freundschaften aufbauen zu können
- sich in altersdurchmischten Gruppen und auch gegenüber älteren Mitarbeiter/innen einbringen und auch behaupten können
- herausfinden, welche Erwartungen an sie als Lernende gestellt werden und
- ob die eigenen Fähigkeiten den gestellten beruflichen Anforderungen entsprechen
- ...

# Neurowissenschaftliche Erkenntnisse I

FRIENDLY WORK SPACE | APPRENTICE

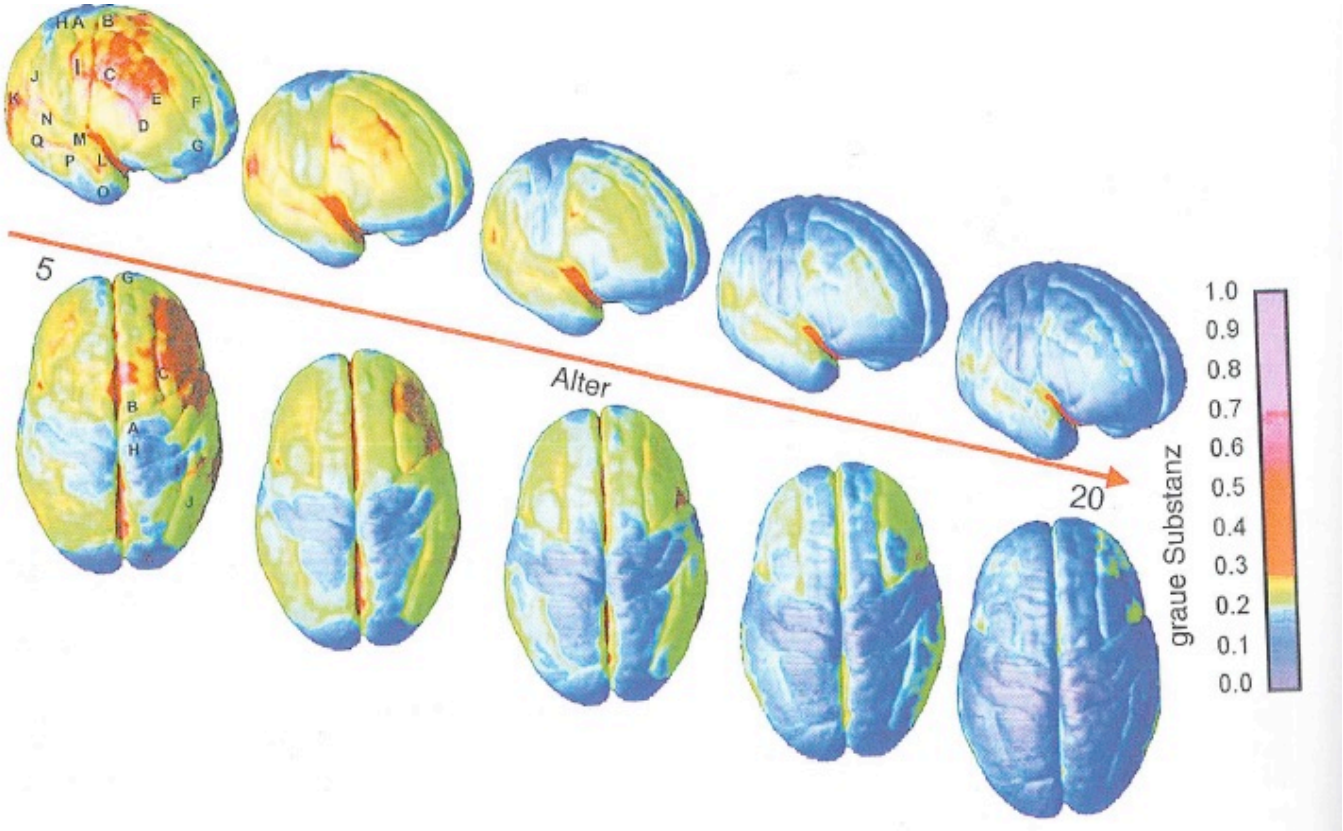
## Hormone oder Gehirnentwicklung?

- Frühere Auffassung: Typische Verhaltensmerkmale von Pubertierenden (Stimmungsschwankungen, rebellieren, riskantes Verhalten) v.a. aufgrund Veränderungen der Hormone

- Heutige Auffassung: Hormonelle Veränderungen UND Veränderungen im Gehirn massgebend.

# Neurowissenschaftliche Erkenntnisse II

FRIENDLY WORK SPACE | APPRENTICE




Aus Pauen, Sabine (2011, 3. Auflage, S.110)

# Gehirnentwicklung im Jugendalter

FRIENDLY WORK SPACE | APPRENTICE

- Entwicklung des Gehirns von hinten nach vorne
- Fertigstellung des Präfrontalhirns (Frontallappen) dauert am Längsten (bis ca. 20. Lebensjahr)
- Präfrontalhirn hat Aufgaben wie:
  - Planung
  - Prioritätensetzung
  - Abwägen von Konsequenzen
  - Unterdrückung von Impulsen

*Als PB hier unterstützen!*

FRIENDLY WORK SPACE | APPRENTICE

# Thema: «Führen von Lernenden»

- «Zeitliche Ressourcen und Aufmerksamkeitssteuerung»
- «Aufgabengestaltung» – Einfluss auf Gesundheit und Motivation

# «Zeitliche Ressourcen für meine Arbeit bezüglich Berufsbildung / Lernende»

FRIENDLY WORK SPACE | APPRENTICE

| «Ich habe die nötigen zeitlichen Ressourcen für meine Aufgaben bezüglich Berufsbildung / Lernende»<br>(1 = stimme gar nicht zu/ 10 = stimme sehr zu) | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | | | | | | | | | |

# Aufgabengestaltung – Auswirkungen auf viele Aspekte...

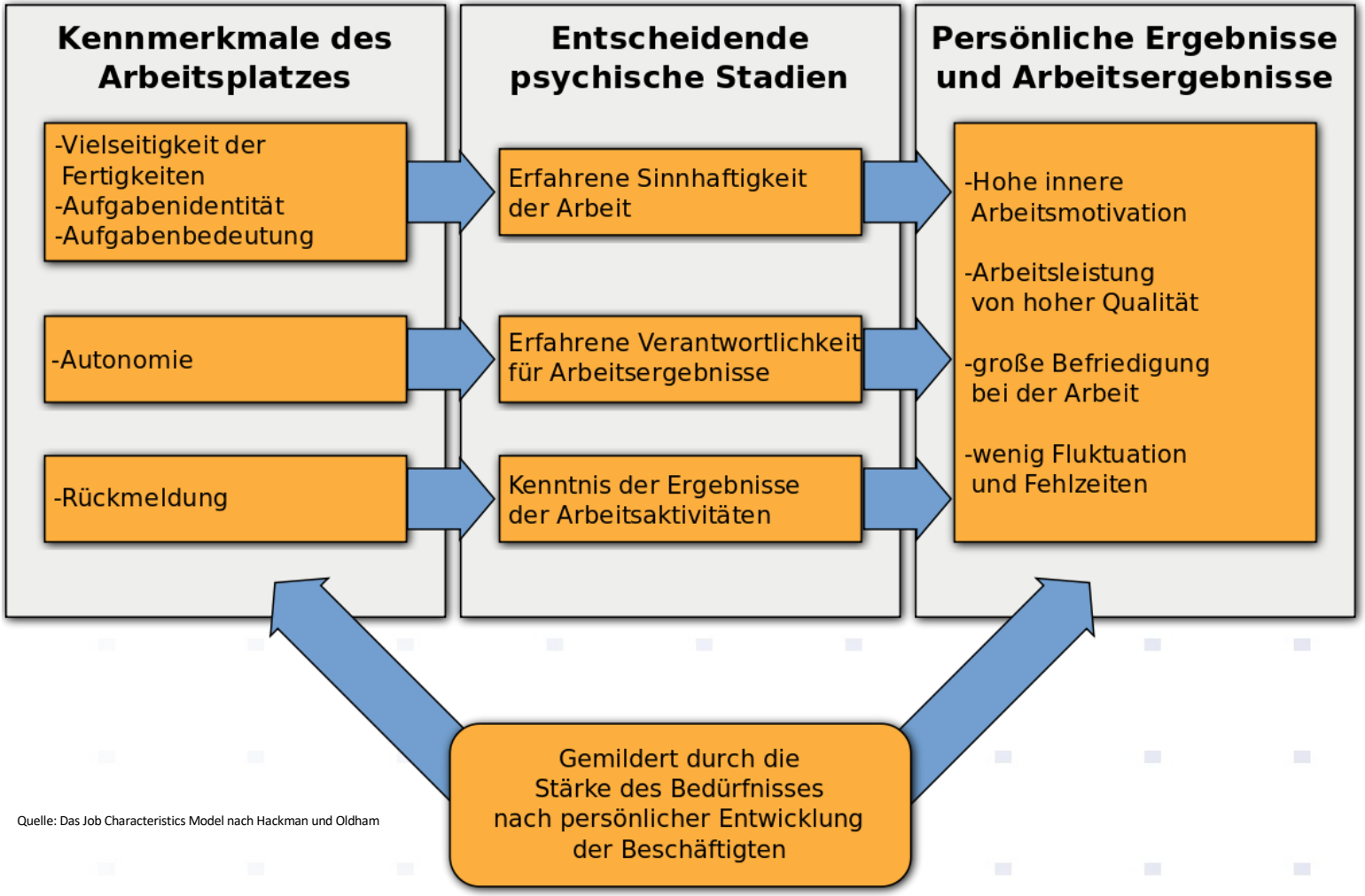
FRIENDLY WORK SPACE APPRENTICE

| | |
|---|---|
| **Anforderungsvielfalt** | Die Aufgabe sollte nicht nur eine einzelne bzw. wenige Fähigkeiten der MA beanspruchen, sondern möglichst viele motorische, intellektuelle und soziale Fähigkeiten. |
| **Ganzheitlichkeit der Aufgabe** | Gemeint ist damit der Grad, in dem eine zusammenhängendes Produkt oder eine vollständige Dienstleistung fertig gestellt wird. Das Gegenteil veranschaulichen einfache Tätigkeiten, in denen nur reduzierte Teilaufgaben ausgeführt werden. |
| **Bedeutsamkeit der Aufgabe (Sinnhaftig-keit)** | Wer erkennt, wie seine eigene Tätigkeit den Kunden nützt, wie sie mit den Aufgaben seiner Kollegen, aber auch mit der Arbeit anderer Abteilungen zusammenhängt, der wird seinen Beitrag zu den Zielen des Unternehmens verstehen und damit die Bedeutung seiner Arbeit erkennen. |
| **Autonomie** | Autonomie meint, die MA können eigenverantwortlich die Mittel ihrer Arbeit wählen und Teilziele selbständig festlegten (auch zeitlich). |
| **Rückmeldung aus der Tätigkeit** | Rückmeldung ermöglicht den MA, selbständig Fehlentwicklungen zu korrigieren und sie wissen, wie sie auf dem Weg zum Ziel liegen. Ist diese Rückmeldung aus der Aufgabe heraus nicht möglich, ist ein angemessenes Feedback von den Berufs- und Praxisbildenden oder sogar Kunden umso wichtiger (konstruktives Kritisieren!) |

➔ Möglichkeiten zum Explorieren, ➔ Fehlertoleranz, ➔ sozialer Austausch, ➔ lernfreundliche Umgebung

# Aufgabengestaltung: Gesundheit und Motivation

FRIENDLY WORK SPACE | APPRENTICE




Quelle: Das Job Characteristics Model nach Hackman und Oldham

# Konkretes Führungshandeln

FRIENDLY WORK SPACE | APPRENTICE

- Führen ist viel «Kommunikation»
- «Situatives Führen»
- Vertrauen und tragfähige Beziehung aufbauen zu den Lernenden
- Anerkennung zeigen, Wertschätzung ausdrücken, Unterstützung
- Feedback geben: Lob und Kritik (konstruktiv!)
- Kontakt pflegen, Interesse zeigen, «dran bleiben»
- interessante, abwechslungsreiche und ganzheitliche Aufgaben schaffen
- Autonomie und Handlungsspielräume vergrössern: z.B. Lernende mehr selbst entscheiden lassen (Achtung, keine Überforderung)
- Fehlertoleranz und lernfreundliche Rahmenbedingungen
- zwischenmenschliche Kontakte ermöglichen
- Sinnhaftigkeit aufzeigen
- ...

FRIENDLY WORK SPACE | APPRENTICE

# Inhalte: ««Stress, Belastung, Ressourcen und Coping»

- Stress-Grundmodell
- Beanspruchungs-Erholungszyklen

# 2 Blickwinkel auf das Thema

FRIENDLY WORK SPACE | APPRENTICE

- **auf unsere eigene Gesundheit**
  - Wenn wir selber Stress erleben, krank sind und ein schlechtes Wohlbefinden haben, können wir der «Führungsaufgabe» als Praxisbildende nicht genügen...

- **auf die Gesundheit unserer Lernenden**
  - Es gibt viele Einflussfaktoren, welche die Gesundheit und das Wohlbefinden der Lernenden beeinflussen
  - Als Praxisbildende haben wir einen gewissen Einfluss darauf!

FRIENDLY WORK SPACE | APPRENTICE

# Stress-Grundmodell

**Stressoren/ Belastungen**

- **Ressourcen**
- **Verhalten (Bewältigungs-strategien)**
- **Persönlichkeit**

→ Gefühle Gedanken

**Stressreaktionen**

Verhalten Körper

→ **Stress-Folge-Erkrankungen**

FRIENDLY WORK SPACE | APPRENTICE

# Stressoren (Belastungsfaktoren)

**Bestimmte Anforderungen der Umgebung/Tätigkeit wirken auf eine Person ein**

# Verschiedene Quellen für Stressoren / Belastungsfaktoren

1. Arbeitsaufgaben
2. Arbeitsorganisation
3. Physische Bedingungen
4. Soziale Bedingungen
5. Organisatorische Bedingungen
6. Weitere / «Privatleben»

FRIENDLY WORK SPACE | APPRENTICE

# Stress-Grundmodell

**Stressoren/ Belastungen**

- **Ressourcen**
- **Verhalten (Bewältigungs-strategien)**
- **Persönlichkeit**

→ Gefühle Gedanken

**Stressreaktionen**

Verhalten Körper

→ **Stress-Folge-Erkrankungen**

FRIENDLY WORK SPACE | APPRENTICE

# Auswirkungen von Stress (Stressreaktionen)

# Mögliche Folgen von Stress

FRIENDLY WORK SPACE | APPRENTICE

| | Kurzfristige Symptome | Langfristige Symptome |
|---|---|---|
| **Körperlich** | Erhöhte Herzfrequenz<br>Erhöhter Blutdruck<br>Ausschüttung von Stresshormonen (Adrenalin, Cortisol) | Herzkreislauf Erkrankungen<br>Muskel-Skeletterkrankungen<br>Unzufriedenheit<br>Resignation<br>Depression<br>Burnout<br>... |
| **Psychisch** | Nervosität, Unruhe<br>Gedankenkreisen (meist sorgevoll)<br>Frustration, Ärger, Ängste (Emotionen)<br>Stimmungsschwankungen<br>Ermüdung<br>Schlafstörungen | |
| **Verhalten** | Gereiztheit<br>Leistungsabnahme<br>Konzentrationsdefizit<br>Hastigkeit, Ungeduld<br>Desorganisation<br>Fehlhandlungen<br>Schlechtes komplexes Problemlösen<br>Erhöhung der Konflikte<br>Mobbing | Mehr Fehltage<br>Innere Kündigung<br>Vermehrter Nikotin-, Alkohol-, Tablettenkonsum<br>... |

FRIENDLY WORK SPACE | APPRENTICE

# Stress-Grundmodell

**Stressoren/ Belastungen**

- **Ressourcen**
- **Verhalten (Bewältigungs-strategien)**
- **Persönlichkeit**

→ Gefühle Gedanken

**Stressreaktionen**

Verhalten Körper

→ **Stress-Folge-Erkrankungen**

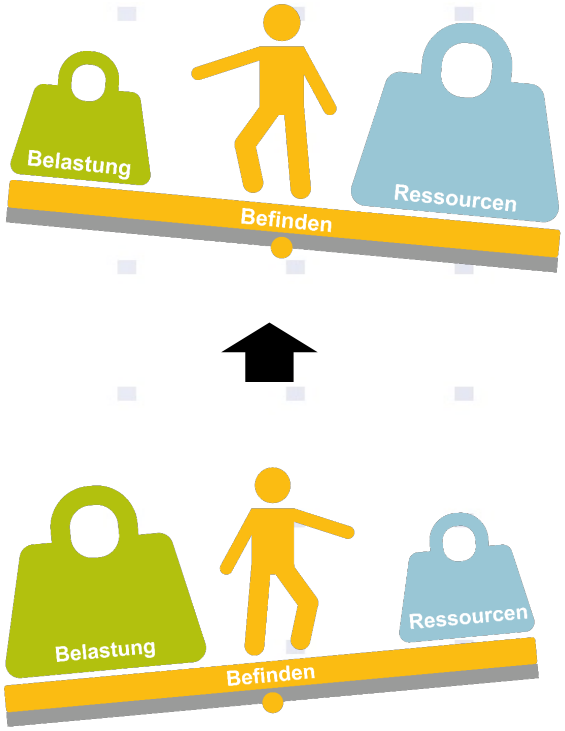
# Ressourcen und Bewältigungsstrategien

# Belastungen abbauen, Ressourcen stärken

FRIENDLY WORK SPACE | APPRENTICE

1. *Kriegt man den den Belastungsfaktor (Stressor) weg? Kann man ihn eliminieren?*

2. *Wenn nicht: Umgang damit über Aufbau von Ressourcen und Bewältigungs-strategien!*



# Welche entlastenden Faktoren gibt es in der Arbeit?

FRIENDLY WORK SPACE | APPRENTICE

**Ressourcen der Person**

- Gesundheit
- Optimismus
- Selbstvertrauen
- Selbstwertgefühl
- Selbstwirksamkeit
- Gute Bewältigungsstrategien
- Qualifikation/Kompetenzen
- Erfahrung
- …

**Ressourcen der Situation**

- Soziale Unterstützung
- Einflussmöglichkeiten (Kontrolle)

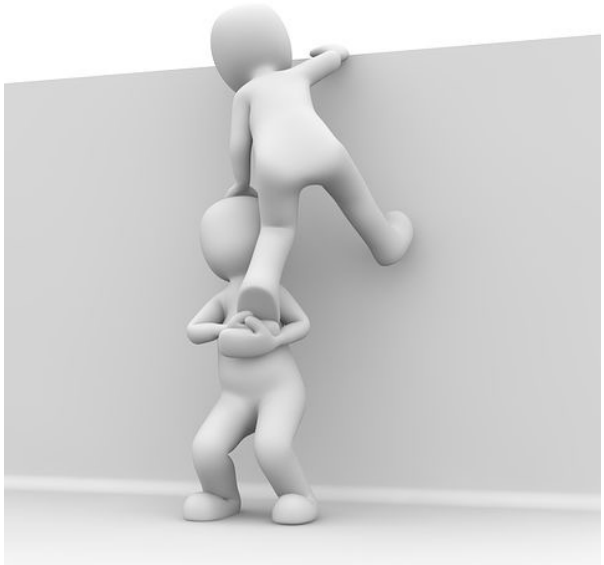
# Gruppenarbeit (Ressourcen / Bewältigungsstrategien)

FRIENDLY WORK SPACE | APPRENTICE

Bildung von 3er-Flüster Gruppen

➢ Bearbeitung folgender Fragen:

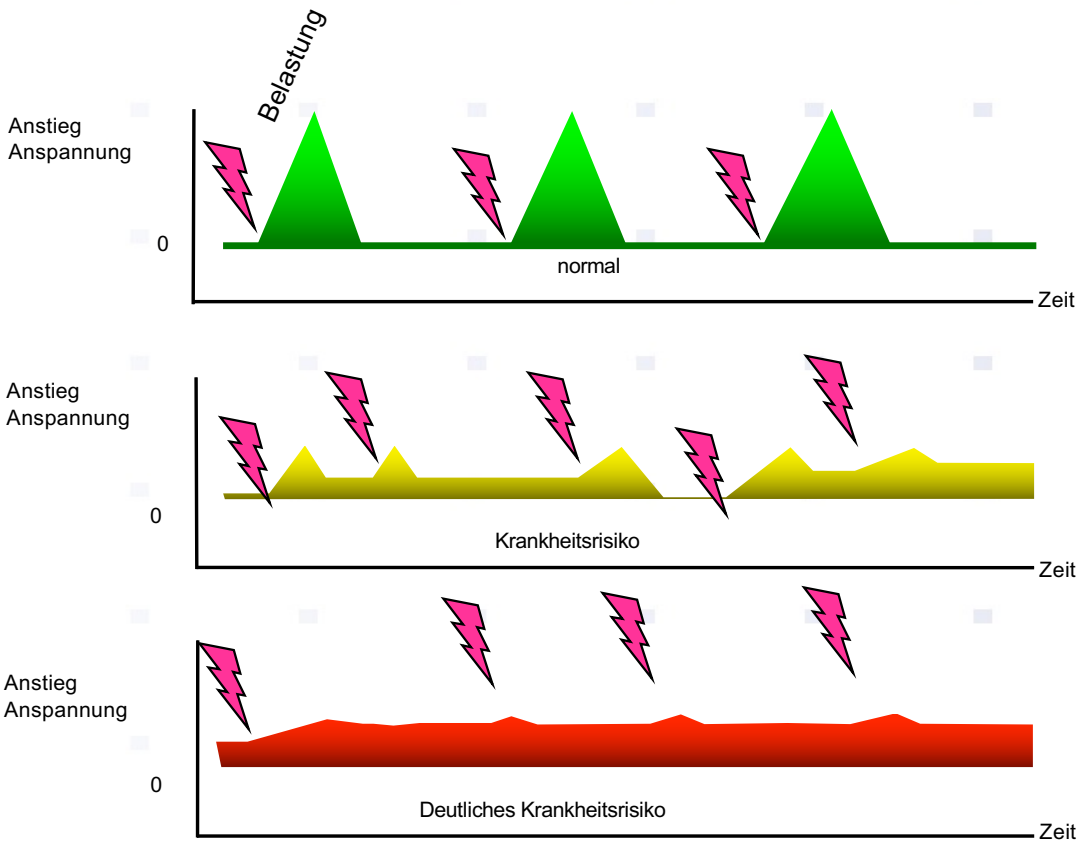
- *«Welche **Ressourcen** haben Sie bei Lernenden beobachtet? Was nützte ihnen und war hilfreich?»*
- *«Welche **Bewältigungsstrategien** haben die Lernenden angewendet? Was tun sie konkret in «Stresssituationen»? Was hilft ihnen?»*
- *«Wo/wie konnten Sie als BB/PB unterstützen?»*



→ Dauer: 8 Minuten

# Beanspruchungs-Erholungs-Zyklen

FRIENDLY WORK SPACE | APPRENTICE



FRIENDLY WORK SPACE | APPRENTICE

# Thema: ««Wahrnehmung und Früherkennung von Signalen resp. dysfunktionalen Entwicklungen»»

# Wie geht es diesem Lernenden? Was ist er für ein Typ?

FRIENDLY WORK SPACE | APPRENTICE

➔ wir erschliessen und leiten ab: Meinungen, Haltungen, Befinden, Motivation usw.  der Lernenden – und richten unser Verhalten danach aus!

➔ das klappt häufig gut, manchmal ist das aber sehr schwierig – wir können falsch liegen mit unserer Einschätzung.

# Signale/Anzeichen/Wahrnehmungen

FRIENDLY WORK SPACE | APPRENTICE

- abwehrendes Verhalten
- Lustlosigkeit
- Ungeduld
- Leistungsschwankungen, Leistungsabfall
- Fehlerhäufung
- zunehmende Kundenreklamationen
- zunehmende Absenzen (auch unentschuldigt)
- Gesundheitsstörungen (Kopfschmerzen, Magenprobleme, Schlafprobleme usw.)
- plötzlicher Rückzug
- selbstabwertende Äusserungen („Ich kann sowieso nichts“, „das schaff ich nie“, „mich mag keiner“)
- Alkohol- und Drogenmissbrauch

- Stark schwankende Stimmungen
- Rückzug, Verschlossenheit (in sich gekehrt…)
- zunehmende Interessenlosigkeit, Teilnahmelosigkeit, sinkende Motivation
- Selbstüberschätzung
- Verminderung Konzentrationsfähigkeit und Aufmerksamkeit
- impulsives, gereiztes, aggressives Verhalten
- vermehrte Müdigkeit und Schläfrigkeit
- zunehmend zwischenmenschliche Probleme
- fehlende Köperhygiene
- Abschiedsbriefe
- konkrete Äusserungen: „Das wird mir alles zu viel“, „Jetzt spring ich dann von der Brücke“ etc.

→ Achten Sie auf „Musterwechsel“…

FRIENDLY WORK SPACE | APPRENTICE

# Lösungsorientierte Gesprächsführung

## (Steve de Shazer & Kim Insoo Berg)

- Lösungen konstruieren statt Probleme analysieren
- Wenn du weißt, was funktioniert, mach mehr davon
- Eruierung und nutzbarmachen von vorhandenen Ressourcen und Stärken
- Lösungssuche beim Gegenüber aktivieren, konkrete Zielvorstellungen entwickeln lassen
- Kaum Vorschlag von «eigenen» Lösungen/Massnahmen, dem Gegenüber den «Puck» zuspielen, selber kreieren lassen (insbesondere in einem ersten Schritt)
- Unterstützung anbieten in der Umsetzung der Massnahmen/Lösungen
- Arbeiten mit Visualisierungshilfen (Skalen)

# Interventionsansätze – Möglichkeiten und Grenzen als BB / PB (1)

**Als BB/PB im Dialog mit den Lernenden**

Eigene Wahrnehmungen schildern; die Sichtweise der Lernenden erfragen; Gründe/Ursachen eruieren; Lösungsansätze/Massnahmen ableiten (lassen); Ressourcen aktivieren, Sorgen um Lernende äussern usw. (➔Gesprächsführung, Kommunikation)

**BB/PB untereinander**

Gemeinsame Reflexion zu zweit; in Gruppen; kollegiale Fallbearbeitung, Strategien entwickeln; gegenseitige Unterstützung usw.

**Mit betriebsinternen Stellen**

Unterstützung z.B. durch Bildungsverantwortliche, HR, Anlaufstelle, CaseManagement usw.

FRIENDLY WORK SPACE | APPRENTICE

# Interventionsansätze – Möglichkeiten und Grenzen als BB / PB (2)

**Mit Eltern**

Eltern können Ressourcen aber auch Belastungsfaktor sein... eine zweckmässige Einbindung und Mitarbeit ist anzustreben.

**Externe Stellen**

Fachstellen; psychiatrisch/psychologische Dienste; Vertrauensarzt (Hausarzt) usw.

*WICHTIG*

Gut funktionierendes, abgestimmtes Netz verschiedener Akteur/-innen aufspannen und einsetzen können! Installierung und Pflege des Netzes (Konzept)... Klarheit über Rollen der verschiedenen Akteur/-innen (Möglichkeiten und Grenzen wahrnehmen und akzeptieren - Triage).

büro a&o
bueroaundo.ch

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Peter Roos, büro a&o
Waaghausgasse 5,CH-3011 Bern
Tel+41 31 311 59 86
roos@bueroaundo.ch

Gesundheitsförderung Schweiz
Wankdorfallee 5, CH-3014 Bern
Tel +41 31 350 04 04
fws@promotionsante.ch