



Toolkit Mentale Gesundheit

Werkzeuge für die psychische
Gesundheit in der Berufsbildung

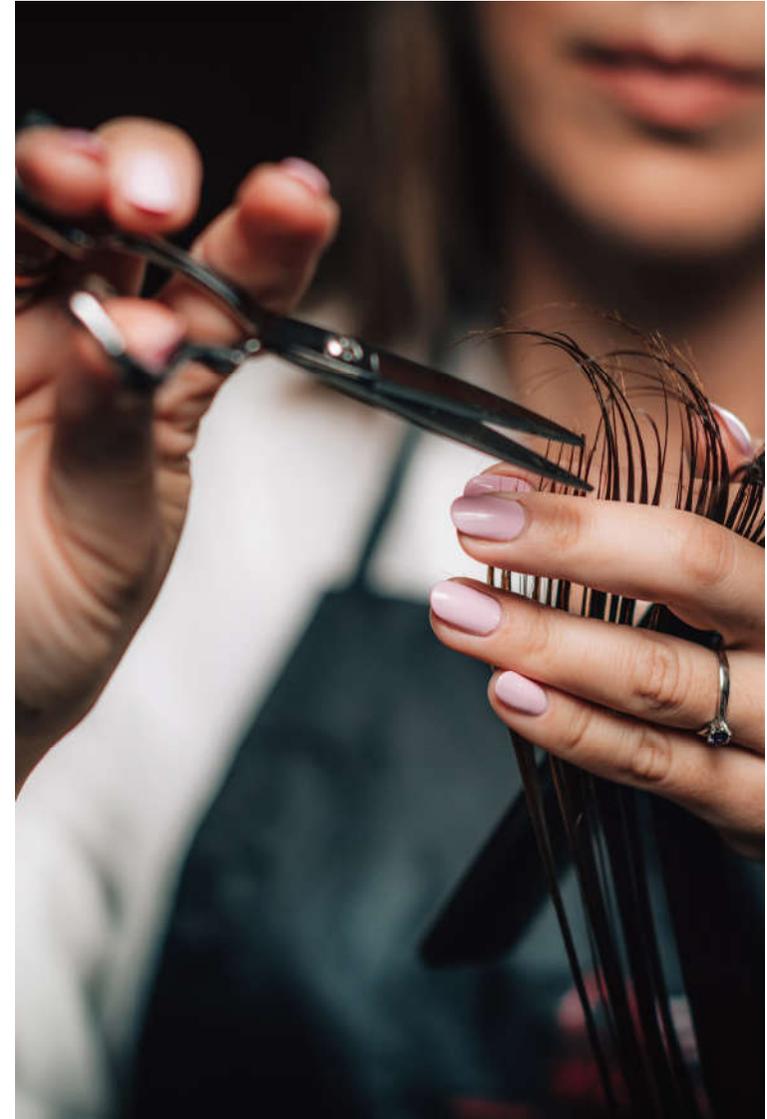
Subplenum KAD 25

Berner Gesundheit
Santé bernoise



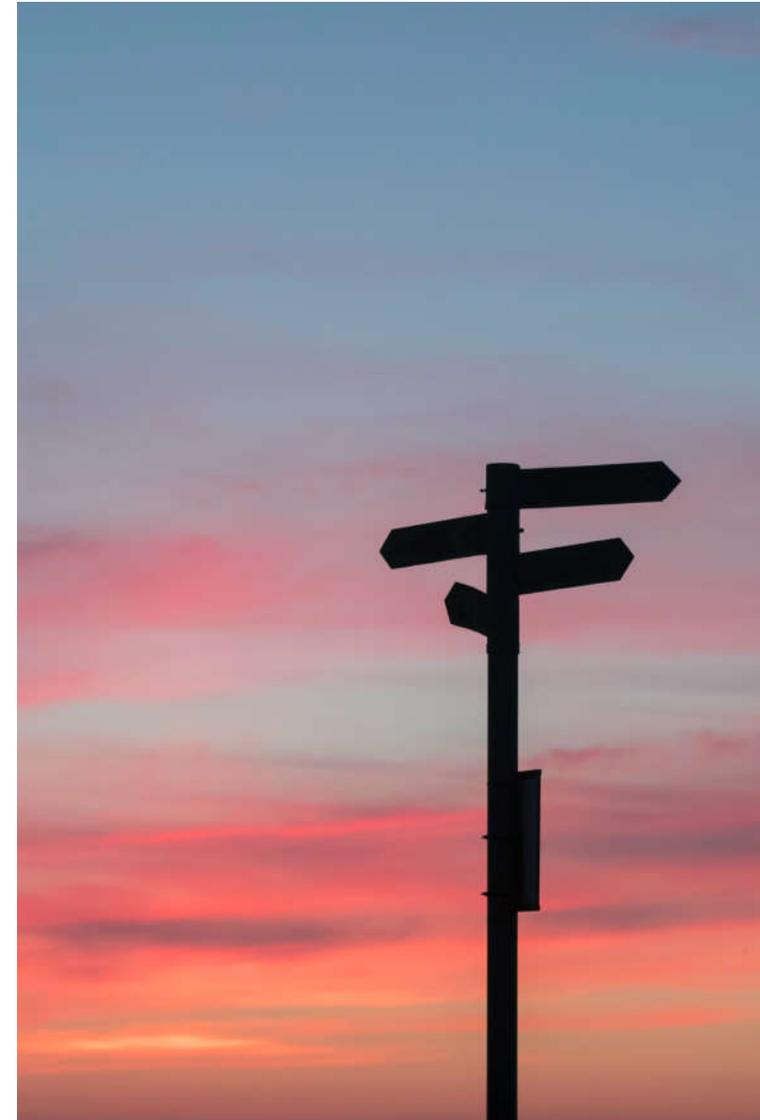
Zitat einer Teilnehmerin des Grundkurses

“Das ist ja ganz einfach. Ich muss ja nichts. Ich muss nur merken, dass etwas nicht stimmt, dies ansprechen, fragen wie ich helfen kann oder sie weitervermitteln”



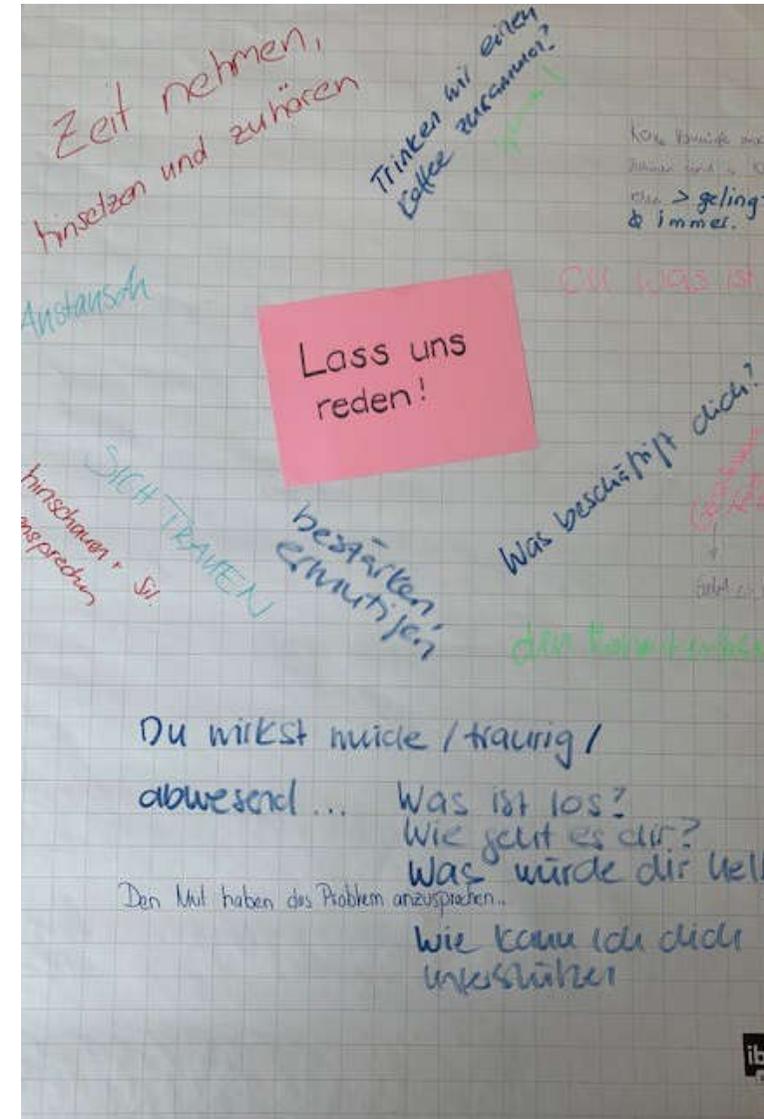
Wo sind wir tätig

- Grundbildung von Berufsbildenden
- Weiterbildung an OdAs
- Weiterbildungen für einzelne Betriebe
- Weiterbildung für Ausbildungsberatung und Berufsfachschulen



Was sind die Schwerpunkte

- Jugendalter und Gesundheit der Lernenden
- Stress und psychische Gesundheit
- Früherkennung und Frühintervention



Was kann das Umfeld tun?



KD Dr. med. Dagmar Pauli

Berner Gesundheit
Santé bernoise



10 Schritte für psychische Gesundheit





Toolkit Mentale Gesundheit

1. anregende **Fragen**
2. Vorschläge für gesundheitsförderliche **Interventionen**
3. zusätzliche **Hinweise**
4. **Handlungsempfehlungen** für Berufsbildende bei Auffälligkeiten von Lernenden

 www.bernergesundheit.ch/werkzeuge-berufsbildung/



Handlungsempfehlungen

- B** Beziehung stärken
- E** Erkennen von Warnsignalen
- R** Reagieren
- U** Unterstützung einbeziehen
- F** Fördern und Fordern



Hinschauen und Ansprechen

Handlungsempfehlungen für Berufsbildende bei Auffälligkeiten von Lernenden

Krisen gehören zum Jugendalter dazu.
→ Seien Sie als Bezugsperson aufmerksam und achten Sie auf erste Anzeichen.
Jugendliche versuchen ihre Probleme häufig alleine zu lösen.
→ Suchen Sie als Bezugsperson aktiv und frühzeitig das Gespräch mit den Lernenden.
Als Arbeitgebende haben Sie eine Fürsorgepflicht.
→ Schützen Sie die psychische Gesundheit der Lernenden indem Sie

B Beziehung stärken - begleiten

- Interessieren Sie sich für Ihre Lernenden, geben Sie Orientierung und seien Sie verlässlich.
- Kommunizieren Sie, dass Sie nicht die Erwartung haben, dass Lernende keine Probleme haben, sondern dass man darüber sprechen und Lösungen suchen kann.
- seien Sie offen und gesprächsbereit, wenn Lernende wegen Belastungen auf Sie zukommen.

E Erkennen von Warnsignalen - hinschauen

- Nehmen Sie Veränderungen im Verhalten der Lernenden ernst. Vertrauen Sie Ihrem Bauchgefühl.
- Halten Sie Ihre Beobachtungen schriftlich fest und tauschen Sie sich über Beobachtungen und Unterstützungsmöglichkeiten mit Ihrem Team aus.
- Stellen Sie keine Diagnosen.

R Reagieren - ansprechen

- Sprechen Sie Auffälligkeiten frühzeitig an. Melden Sie das beobachtete, arbeitsbezogene Verhalten den Lernenden direkt zurück. Äussern Sie dabei Ihre Erwartungen und Ihre Sorge.
- Suchen Sie gemeinsam mit den Lernenden nach Lösungen und planen Sie kleine überprüfbare Schritte.
- Seien Sie klar bezüglich Ihrer Möglichkeiten und Grenzen zur Unterstützung, Ihren Forderungen und Ihrer Rolle.

U Unterstützung einbeziehen - vernetzen

- Klären Sie vorgängig Abläufe, Verantwortlichkeiten und Unterstützungsmöglichkeiten – Ausbilden ist ein gemeinsamer Auftrag.
- Ziehen Sie frühzeitig interne und extern Unterstützung bei.
- Schauen Sie auch gut zu Ihren eigenen Kräften und grenzen Sie sich ab, wenn der Unterstützungsbedarf zu hoch ist.

F Fördern und Fordern - anhalten

- Bleiben Sie in Beziehung, seien Sie geduldig und verständnisvoll.
- Bilden Sie aus, indem Sie weiterhin klare Ziele vereinbaren und Erwartungen formulieren.
- Geben Sie regelmässig Feedback, auch wenn alles gut läuft.

Im Auftrag von:



Kanton Bern
Canton de Berne

→ Erkundigen Sie sich bei der Berner Gesundheit für einen Workshop mit den Berufsbildenden in Ihrem Betrieb!



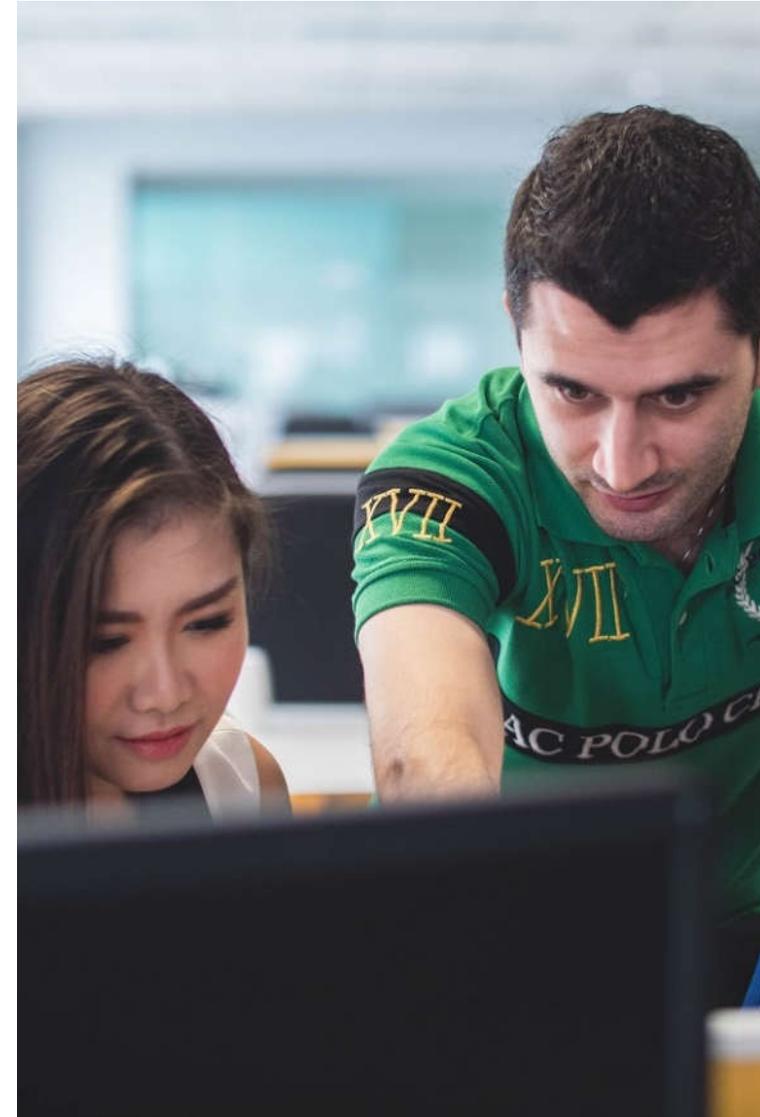
Beziehung stärken – begleiten

- **Interessieren** Sie sich für Ihre Lernenden geben Sie **Orientierung** und seien Sie **verlässlich**.
- Kommunizieren Sie, dass Sie nicht die Erwartung haben, dass Lernende keine Probleme haben, sondern dass man **darüber sprechen und Lösungen suchen kann**.
- Seien Sie **offen und gesprächsbereit**, wenn Lernende wegen Belastungen auf Sie zukommen.



Erkennen von Warnsignalen – hinschauen

- Nehmen Sie **Veränderungen** im Verhalten der Lernenden ernst. Vertrauen Sie Ihrem **Bauchgefühl**.
- Halten Sie die **Beobachtungen schriftlich fest** und **tauschen Sie sich über Beobachtungen und Unterstützungsmöglichkeiten** mit Ihrem Team aus.
- Stellen Sie **keine Diagnosen**.



Reagieren – ansprechen

- **Sprechen Sie Auffälligkeiten frühzeitig an.** Melden Sie das beobachtete, arbeitsbezogene Verhalten den Lernenden direkt zurück. Äussern Sie dabei Ihre Erwartungen und Ihre Sorge.
- Suchen Sie gemeinsam mit den Lernenden nach **Lösungen** und planen Sie **kleine überprüfbare Schritte**.
- Seien Sie klar bezüglich Ihrer **Möglichkeiten** und **Grenzen** zur Unterstützung, ihren **Forderungen** und Ihrer **Rolle**.



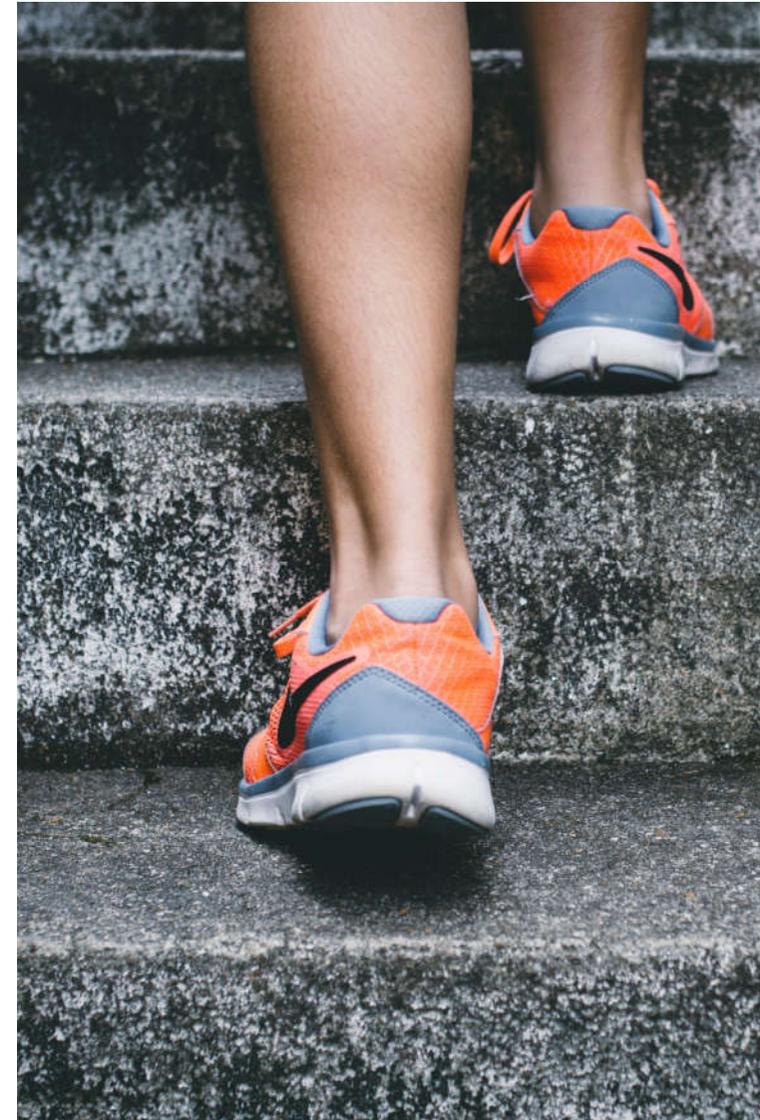
Unterstützung einbeziehen – vernetzen

- Klären Sie vorgängig Abläufe, Verantwortlichkeiten und Unterstützungsmöglichkeiten – **Ausbilden ist ein gemeinsamer Auftrag.**
- Ziehen Sie **frühzeitig** interne und externe Unterstützung bei.
- **Schauen Sie auch gut zu Ihren eigenen Kräften** und grenzen Sie sich ab, wenn der Unterstützungsbedarf zu hoch ist.



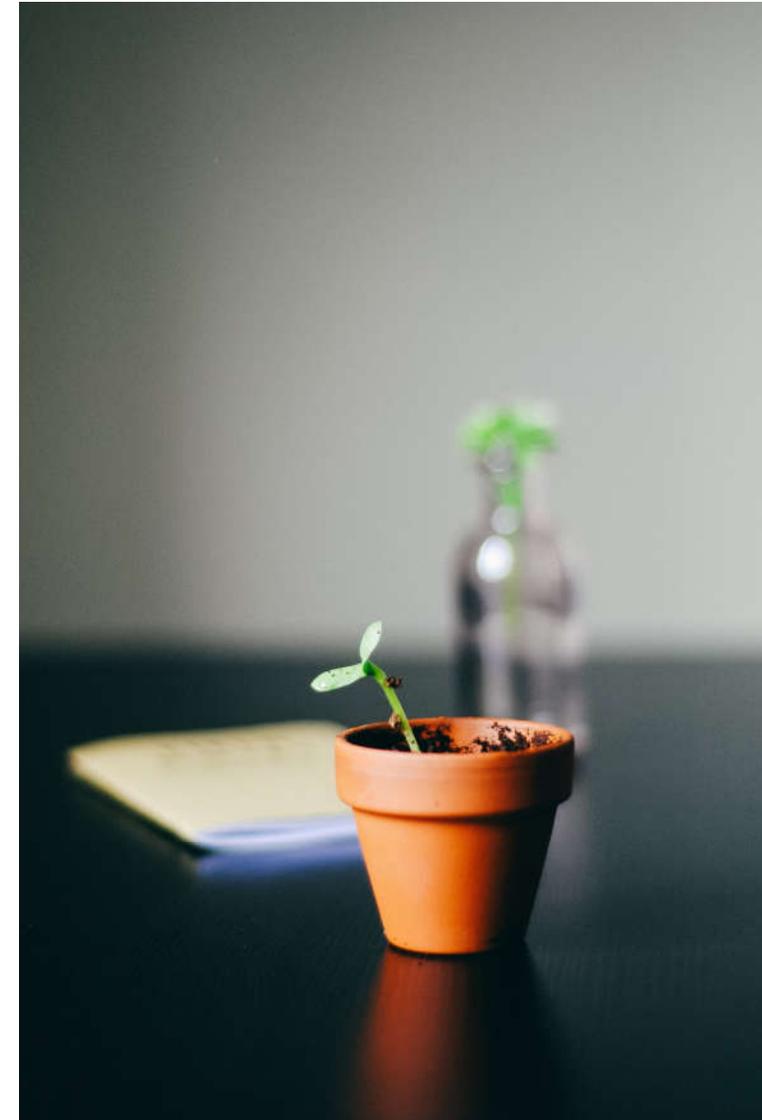
Fördern und fordern – dranbleiben

- **Bleiben Sie in Beziehung**, seien Sie geduldig und verständnisvoll.
- Bilden Sie aus, indem Sie weiterhin klare **Ziele** vereinbaren und **Erwartungen** formulieren.
- Geben Sie **regelmässig Feedback**, auch wenn alles gut läuft.

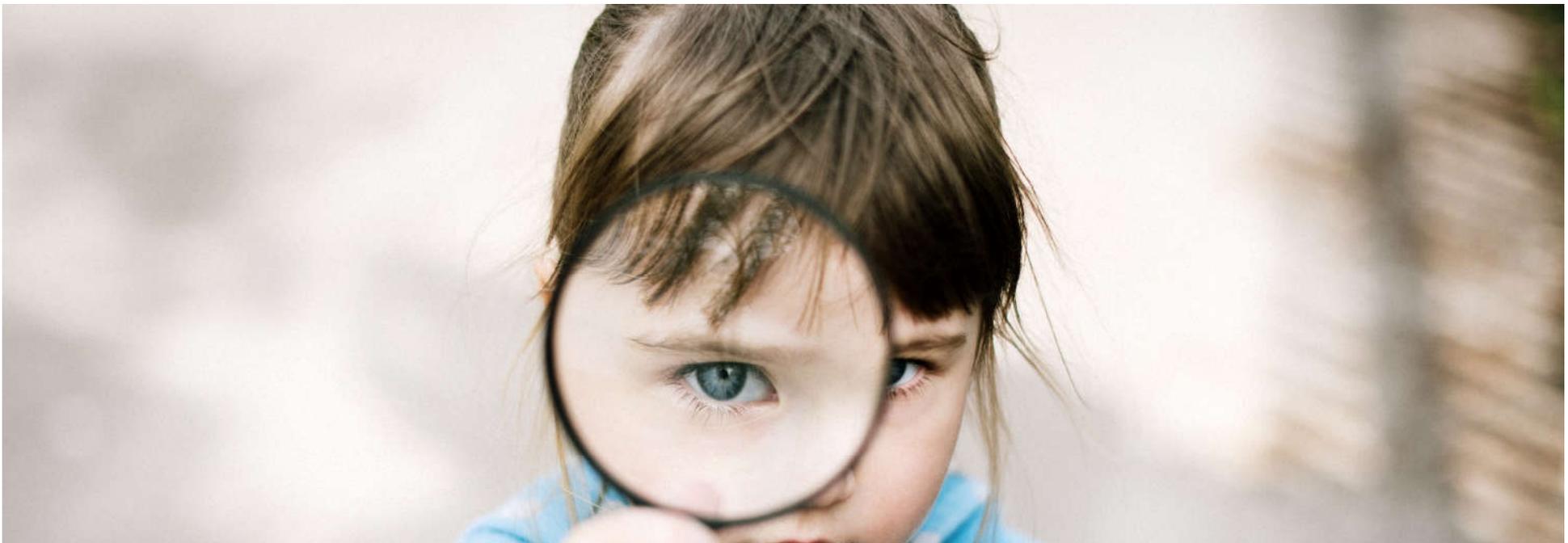


Herausforderungen

- Wissen ums Jugendalter
- Wissen und Sicherheit in der Führung von schwierigen Gesprächen
- Mehrfachrollen
- Abläufe intern
- Orientierung in der Unterstützungslandschaft
- Abgrenzung



Fragen?



Subplenum KAD 25

Berner Gesundheit
Santé bernoise



Kontakt

Berner Gesundheit
Prävention

Eigerstrasse 80
3007 Bern

www.bernergesundheit.ch

Martina Buchli, MA Soziale Arbeit

031 370 70 80

praevention@beges.ch



- Suchtberatung und Therapie
- Gesundheitsförderung und Prävention
- Sexualpädagogik



Immer aktuell informiert!



Newsletter



Instagram



Linkedin



**Herzlichen Dank
für Ihre Aufmerksamkeit!**



**Berner Gesundheit
Santé bernoise**

