

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

BAHN **BKK**

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

BAHN BKK

Aufmachen!

Psychisch fit in Berufsschule und Beruf

Ein Präventionsprogramm von

IRRSINNIG | MENSCHLICH

In Zusammenarbeit mit der

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

1

Psychische Krisen
kommen in den
besten Familien vor



Etwa die Hälfte aller Menschen in Deutschland erkrankt im Laufe des Lebens an einer psychischen Krankheit. Jährlich erfüllt mehr als jeder 4. Erwachsene (fast 28 %) in Deutschland die Kriterien einer voll ausgeprägten Erkrankung. Nur eine Minderheit – knapp 16 % – der erwachsenen Betroffenen war aufgrund ihrer psychischen Beschwerden irgendwann einmal in psychotherapeutischer oder psychiatrischer Behandlung! Weniger als 1/3 der Patient:innen mit psychischen Erkrankungen nimmt je irgendeine Form von fachspezifischer Behandlung in Anspruch.⁴

Am häufigsten treten Angsterkrankungen auf, gefolgt von affektiven Störungen wie Depressionen oder durch den Konsum von Alkohol oder Medikamenten ausgelöste Erkrankungen. Schwer psychisch kranke Menschen tragen zusätzlich ein sehr hohes Risiko für Suchterkrankungen.

Wenn Millionen Menschen (schwere) psychische Gesundheitsprobleme haben, dann hat das Folgen für ihre Selbstfürsorge. Studien zufolge hat die Coronapandemie psychische Belastungen in der Bevölkerung verstärkt – insbesondere bei Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen aus sozial schwachen Familien.⁵ Der Zugang zu Prävention und Versorgung ist noch schwieriger geworden.

Fazit:

Psychische Erkrankungen sind Volkskrankheiten. Dennoch suchen, finden oder bekommen junge Menschen mit psychischen Beschwerden nur selten professionelle Hilfe.

Fast jeder junge Mensch kennt eine Person, die psychisch erkrankt ist.

Millionen Menschen sind jedes Jahr von Depressionen, Angst- und/oder Suchterkrankungen betroffen. Wir sprechen heutzutage zwar mehr über psychische Krisen und Erkrankungen als noch vor zehn Jahren, aber selten darüber, wie wir psychischen Krisen vorbeugen können, wo es Hilfe gibt und dass die meisten Menschen wieder gesund werden.

Ein nicht geringer Teil aller Berufsschüler:innen beginnt bereits psychisch belastet die Ausbildung, bringt den „Rucksack“ aus der Schulzeit schon mit. Manchmal müssen sich junge Menschen zusätzlich um ihre (psychisch) kranken Eltern, Geschwister oder Verwandten kümmern, als sogenannte „Young Carers“. Für sie ist das Risiko hoch, in der Ausbildung Probleme zu bekommen, keine Freund:innen zu finden, finanzielle Sorgen zu haben und Entwicklungsaufgaben, wie etwa den Übergang ins Erwachsenenleben, verzögert oder nicht zu meistern.

4 Deutsche Psychotherapeutenvereinigung e.V. (DPTV) (Hrsg.) (2020): *Report Psychotherapie 2020*. URL: <<https://www.deutschepsychotherapeutenvereinigung.de/index.php?eID=dumpFile&t=f&f=11069&token=a90390e76f0e00e7f914aef6a5b47f06e3cd5329>> (28.02.2022). S. 26, 28.

5 Ulrike Ravens-Sieberer et al. (2021): „Impact of the COVID-19 pandemic on quality of life and mental health in children and adolescents in Germany“. In: *European Child & Adolescent Psychiatry*. DOI: <<https://doi.org/10.1007/s00787-021-01726-5>>.



Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene ...

- ▶ sind am häufigsten von psychischen Erkrankungen betroffen.
- ▶ haben größere Angst vor Ausgrenzung und Stigmatisierung als Erwachsene – unter anderem, weil das Leben noch vor ihnen liegt.
- ▶ suchen sich wegen dieser Angst noch seltener Hilfe als Erwachsene.

Gut zu wissen:

- ▶ 75 % aller psychischen Erkrankungen von Erwachsenen beginnen vor dem 24. Lebensjahr.
- ▶ Oft vergehen mehrere Jahre vom Auftreten der Symptome bis zur Behandlung.

In jeder Berufsschulklasse sind ...

- ▶ etwa 4 bis 5 Schüler:innen von psychischen Erkrankungen betroffen.
- ▶ bis zu 5 Schüler:innen, deren Eltern psychisch krank sind.
- ▶ Schüler:innen, die sich um ein (psychisch) krankes Familienmitglied kümmern.

Was das mit der Berufsschule und Ihnen als Lehrkraft oder Ausbilder:in zu tun hat

Nicht nur, aber vor allem, wenn es im Leben schwierig ist, brauchen junge Menschen eine gute Gemeinschaft, der sie vertrauen und wo sie Verständnis bekommen. Die Berufsschule und Sie als Lehrkraft, Ausbilder:in oder Schulleitung spielen hier eine entscheidende Rolle. Denn in der Berufsschule erreichen Sie die jungen Auszubildenden. Deshalb ist die Berufsschule einer der wichtigsten Schutzfaktoren, um den Übergang ins Erwachsenenalter zu schaffen und zu gestalten. Dort können die Berufsschüler:innen – besonders die vulnerablen – Struktur und Regeln sowie belastbare, verlässliche und emphatische Beziehungen erfahren.

1.1 Was unsere Psyche krank machen kann

Erkrankt die Psyche, hat das oft mehrere Gründe. Fast immer hat es sowohl mit der Vulnerabilität der einzelnen Person zu tun als auch mit dem, was sie erlebt hat, d. h. mit sozialen Schutz- und Risikofaktoren. Schwierige soziale Umstände sind weniger die Schwäche einzelner Personen, sondern eher das Produkt sozialer Faktoren, insbesondere von Ungleichheit. Soziale Umbrüche nehmen zu, deshalb sind vulnerable Bevölkerungsgruppen besonders gefährdet. In Gesellschaften mit großen sozialen Unterschieden treten psychische Erkrankungen häufiger auf.



Das kann die Psyche krank machen:

Geburt:

10–15 % aller »frisch gebackenen« Mütter bekommen eine Wochenbettdepression.

Kindheit und Erbe:

Eine bestimmte psychische Veranlagung kann genetisch bedingt oder im Laufe der Kindheit erworben sein. Schlimme Ereignisse in dieser Zeit können die Anfälligkeit für Ängste und Depressionen erhöhen.

Stress:

Sind Menschen über längere Zeit großen Belastungen ausgesetzt, kann das zur Überlastung ihres Gehirns und Nervensystems führen. Was Menschen belastet: Armut, andauernde Konflikte mit anderen Menschen, soziale Isolation, zu viel Arbeit, Krankheit. Etwa die Hälfte aller Depressionen und Angststörungen werden durch negativen Stress ausgelöst.

Kriege und Naturkatastrophen:

Aktuell sind etwa 80 Mio. Menschen weltweit auf der Flucht, davon 30–34 Mio. Menschen unter 18 Jahren.⁶

Trauma-Stress:

Schreckliche Erlebnisse können bei uns Menschen enormen Stress auslösen. Ein Trauma ist immer ein Anschlag auf die menschliche Identität.

Alkohol- und Drogenmissbrauch:

In fast jeder Familie gibt es mindestens eine Person mit einem Alkohol- oder Drogenproblem. Etwa 3,3 Mio. Menschen in Deutschland gelten als alkoholabhängig.

Tod:

Wenn wir einen nahestehenden Menschen verlieren, sind wir sehr traurig. Doch manchmal entwickelt sich die Trauer zu einer Depression.

⁶ UNHCR – The UN Refugee Agency Deutschland (2020): „Statistiken. 82,4 Millionen Menschen waren Ende 2020 weltweit auf der Flucht“. URL: <<https://www.unhcr.org/dach/de/services/statistiken>> (28.02.2022).

1.2 Wie sich das auf den einzelnen Menschen und die Gesellschaft auswirkt



Junge und sozial schlechter gestellte Menschen sind am häufigsten betroffen

Etwa 75 % aller psychischen Erkrankungen beginnen vor dem 25. Lebensjahr. Frühe psychische Probleme, insbesondere Depressionen und Angststörungen, sind für die körperliche und soziale Entwicklung von jungen Menschen schwerwiegende – nicht selten lebenslange – Erkrankungen.⁷



Unglücksquelle: Jung und psychisch krank

Suizid ist die weltweit zweithäufigste Todesursache bei jungen Menschen zwischen 15 und 29 Jahren. Bis zu 90 % der Suizide lassen sich auf eine psychische Erkrankung zurückführen.⁸



Psychische Erkrankungen betreffen alle Lebensbereiche

Sie gehen mit Veränderungen des Denkens und Fühlens, der Wahrnehmung, des Gedächtnisses und des Verhaltens einher. Das hat Auswirkungen auf praktisch alle Lebensbereiche der betroffenen Menschen – auch auf ihr persönliches Umfeld und die Gesellschaft als Ganzes. Menschen mit psychischen Erkrankungen sind stärker von körperlichen Krankheiten, Stigmatisierung, Diskriminierung, sozialer Isolation, Armut, Schulabbruch, Arbeitslosigkeit, Frühberentung und Suizid betroffen.⁹



Kassensturz: Eine ökonomische Herausforderung für das medizinische Versorgungssystem und die Gesellschaft

Psychische Erkrankungen verursachen in Deutschland pro Jahr fast 45 Mrd. Euro an direkten Gesundheitskosten. Tendenz: steigend. Die Gesamtkosten für die Europäische Union werden mit mehr als 450 Mrd. Euro pro Jahr beziffert.¹⁰

7 DAK-Gesundheit / Andreas Storm (Hrsg.) (2019): *Kinder- und Jugendreport 2019. Gesundheitsversorgung von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Schwerpunkt: Ängste und Depressionen bei Schulkindern (= Beiträge zur Gesundheitsökonomie und Versorgungsforschung, Bd. 31/2019)*. Heidelberg: medhochzwei Verlag. URL: <<https://www.dak.de/dak/download/report-2169376.pdf>> (09.04.2021). S. 200.

8 WHO / Stiftung Deutsche Depressionshilfe (Hrsg.) (2016): *Suizidprävention: Eine globale Herausforderung*. URL: <<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/131056/9789241564779-ger.pdf?sequence=14&isAllowed=y>> (28.02.2022). S. 8.

9 Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde e.V. (Hrsg.) (2018): *Dossier. Psychische Erkrankungen in Deutschland: Schwerpunkt Versorgung*. URL: <https://www.dgppn.de/_Resources/Persistent/f80fb3f-112b4eda48f6c5f-3c68d23632a03ba599/DGPPN_Dossier%20web.pdf> (09.04.2021). S. 18–20.

10 Ebenda. S. 22.



Stigmatisierung psychischer Krankheiten wird von Menschen gemacht

Psychische Krankheiten sind mit einem Stigma belegt. Das hält viele Menschen davon ab, sich Hilfe zu suchen. Und deshalb ist es auch in vielen Familien immer noch ein Tabu, über psychisch erkrankte Familienmitglieder zu sprechen und die Kinder darüber aufzuklären, was mit Mutter oder Vater los ist. Betroffene Eltern denken, dass sie schlechte Eltern seien, und befürchten, dass das Jugendamt ihnen deshalb die Kinder wegnimmt. Das ist wie ein Teufelskreis. Stigma ist jedoch kein Krankheitssymptom, sondern ein Ausdruck des gesellschaftlichen Umgangs mit psychischer Krankheit und den davon betroffenen Menschen. Wir als Gesellschaft haben es in der Hand, wie gut oder schlecht Menschen, Kinder, Erwachsene und ihre Familien mit einer psychischen Krankheit leben können. Um Stigmatisierung abzubauen, braucht es viele Aktive – nicht zuletzt Menschen mit Krankheitserfahrung.



Gemeinsam Krisen überstehen und daran wachsen

Die meisten großen und kleinen Menschen überstehen seelische Krisen und wachsen daran! Wir alle können Geschichten über Höhen und Tiefen in unserem Leben erzählen. Wir alle haben die Kraft, Schwierigkeiten zu überwinden und anderen Menschen Mut zu machen! Zwischenmenschliche Zuwendung und soziale Verbundenheit schützen die seelische und körperliche Gesundheit. Sie fördern Glück, Menschenfreundlichkeit und prosoziales Verhalten.¹¹

¹¹ Joachim Bauer (2020): *Fühlen, was die Welt fühlt. Die Bedeutung der Empathie für das Überleben von Menschheit und Natur.* München: Blessing. S. 128.

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; **jede:r 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 Rüsch (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.

3

Stigmatisierung schadet der Gesundheit



Jeder Mensch, gleich welchen Alters, kann aus dem seelischen Gleichgewicht geraten. Dennoch wird nur selten offen über psychische Gesundheit gesprochen. Denn während die Kategorien „Gesundheit“ und „Krankheit“ in der Wissenschaft als Kontinuum mit fließenden Übergängen verstanden werden, denken die meisten Menschen beim Begriff „Psyche“ sofort an Probleme oder (unheilbare) Krankheiten. Die Folge: Menschen mit psychischen Gesundheitsproblemen werden nach wie vor stigmatisiert. Bevölkerungsumfragen in Deutschland und anderen Ländern zeigen beispielsweise, dass die Bereitschaft, mit einer Person in Kontakt zu treten, die unter einer psychischen Krankheit leidet, in den letzten Jahren kaum zugenommen hat. Bei schweren psychischen Krankheiten wie der Schizophrenie ist das Bedürfnis der Bevölkerung nach sozialer Distanz sogar deutlich gestiegen.²⁵



Stigmatisierung findet auf verschiedene Arten statt

Öffentliches Stigma beschreibt die Haltung der Öffentlichkeit gegenüber Menschen mit psychischen Krankheiten, die zu Diskriminierung und Ausgrenzung der Betroffenen führt.

Strukturelle Stigmatisierung findet in Form von Regeln, Abläufen oder Gesetzen in Politik, Kultur, Recht usw. statt, die systematisch zum Nachteil einer bestimmten Gruppe gereichen. Auch interne Abläufe in Schule, Betrieb oder Behörde können darunterfallen, etwa beim Umgang mit Behinderung oder Nachteilsausgleich.²⁶

Selbststigmatisierung tritt auf, wenn Menschen mit einem stigmatisierten Merkmal die Vorurteile gegen sich und ihre Gruppe nicht nur kennen, sondern ihnen zustimmen und diese gegen sich selbst wiederholen. Zum Beispiel kann eine Person mit psychischer Erkrankung denken: „Weil ich psychisch krank bin, muss ich inkompetent und schuld an meiner Krankheit sein.“ Selbststigmatisierung führt zu Schamgefühlen, reduzierter Lebensqualität, stärkeren Symptomen und häufigerer Suizidalität.

Stigmatisierung kann mehr oder minder stark ausgeprägt sein. Es gibt Abstufungen und Grauzonen. Die verschiedenen Ausprägungen von Stigmatisierung sollten in Berufsschule und Betrieb gezielt diskutiert werden, um deren Folgen zu lindern.

25 Georg Schomerus, Steffi Riedel-Heller (2020): „Das Stigma psychischer Krankheit im Fokus“. In: *Der Nervenarzt* 91(9), S. 777–778. DOI: <<https://doi.org/10.1007/s00115-020-00964-3>>.

26 Nicolas Rüsçh (2021): *Das Stigma psychischer Erkrankung*. S. 42–43.

3.1 Umgang mit psychischen Erkrankungen am Arbeitsplatz

Im Oktober 2019 wurden im Rahmen einer umfassenden Studie zu Gesundheit, Belastungen und psychosozialen Arbeitsbedingungen insgesamt 5.117 Beschäftigte aus sieben unterschiedlichen Branchen befragt – vom öffentlichen Dienst bis hin zur Land- und Forstwirtschaft.

Die wichtigsten Ergebnisse

- Etwa **62 %** der Beschäftigten würden mit einer schweren Depression zur Arbeit gehen, ohne mit Vorgesetzten bzw. Kolleg:innen darüber zu sprechen.
- Besonders groß ist dieser Anteil unter denjenigen Beschäftigten, die aktuell nur über ein geringes Wohlbefinden berichten (**> 70 %**) bzw. sich für eine psychische Erkrankung stark schämen würden (**> 75 %**).
- **65 %** der Beschäftigten würden sich für eine psychische Krankheit schämen.
- **Jüngere Beschäftigte geben häufiger an, sich zu schämen als ältere.**
- Je stärker die Scham über psychische Beschwerden und je geringer das eigene Wohlbefinden, desto geringer ist auch die Bereitschaft, sich im privaten oder beruflichen Umfeld Hilfe zu holen.

Fazit:

Nur die wenigsten Beschäftigten erwarten, im Falle einer psychischen Krankheit von ihren Kolleg:innen oder Vorgesetzten Unterstützung zu erhalten. Mehr noch: Die Bereitschaft, Hilfe zu suchen, ist ausgerechnet bei denjenigen am geringsten, die die größte Belastung angeben. Auch hier zeigen die Daten, dass vor allem die immer noch weit verbreitete Scham für eine psychische Krankheit der Inanspruchnahme von Hilfe im Wege steht. Knapp zwei Drittel der Beschäftigten würden trotz Vorliegen einer klinisch relevanten Depression weiter zur Arbeit gehen, ohne mit Vorgesetzten oder Kolleg:innen darüber zu sprechen. Besonders auffällig sind die jüngeren Beschäftigten: Die unter 40-Jährigen gaben stärkere psychische Belastungen an und zeigten gleichzeitig größere Scham für psychische Probleme als ihre älteren Kolleg:innen. Auch war ihre Bereitschaft, Hilfe für psychische Probleme in Anspruch zu nehmen, besonders gering.²⁷

Wenn negative Einstellungen gegenüber psychischen Gesundheitsproblemen im Betrieb vorherrschen, dann hat das konkrete und schädliche Folgen für alle Beschäftigten, besonders jedoch für psychisch belastete Beschäftigte.



²⁷ Initiative Neue Qualität der Arbeit (Hrsg.) (2020): *Offener Umgang mit psychischer Gesundheit. Aktuelle Ergebnisse einer Beschäftigten- und Bevölkerungsbefragung*. URL: <https://inqa.de/SharedDocs/downloads/monitor-offener-umgang-mit-psychischer-gesundheit.pdf?__blob=publicationFile&v=5> (28.02.2022). S. 9, 36.

3.2 Stigma verhindert Hilfesuchen: Junge Menschen am stärksten stigmatisiert

Studien zeigen, dass psychisch kranke Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene ein noch schlechteres Ansehen in der Allgemeinbevölkerung haben als psychisch kranke Erwachsene. Diese Befunde verdeutlichen, wie zentral es ist, das Stigma bereits im Kindes- und Jugendalter präventiv anzugehen. Denn Stigmatisierung ist für junge Menschen die größte Hürde, sich Hilfe bei psychischen Problemen zu suchen.²⁸

Junge Menschen haben oft Angst, sich Hilfe zu suchen, weil sie befürchten, ...

- ▶ ein Schwächling oder eine Versagerin zu sein.
- ▶ als „Psycho“ abgestempelt zu werden.
- ▶ dass Andere davon erfahren und Gerüchte (im Netz) verbreiten.
- ▶ Medikamente nehmen zu müssen.
- ▶ in eine Klinik eingeliefert und nie wieder gesund zu werden.
- ▶ dass niemand mehr etwas mit ihnen zu tun haben will.
- ▶ dass ihre Familie (noch mehr) belastet und diskreditiert wird.

Wirksame Programme zur universellen Prävention psychischer Krisen bei jungen Menschen in Schule und Ausbildung sollten deshalb folgende Elemente aufweisen:

- Gestaltung durch junge Menschen, die selbst Erfahrungen mit psychischer Krankheit gemacht haben.
- Vermittlung von Hoffnung, Mut und Zuversicht. Keine einseitige Konzentration auf Symptome, Diagnosen und Defizite.
- Direkter menschlicher Austausch, verstärkt durch und über soziale Medien.²⁹

Das wirksamste Mittel gegen die Entmenschlichung durch Stigmatisierung mit all ihren Folgen ist, Menschen mit psychischen Erkrankungen als MENSCHEN sichtbar zu machen.

Unser Präventionsprogramm **„Aufmachen!“** für Auszubildende in Berufsschule und Ausbildungsbetrieb beinhaltet diese Elemente.

²⁸ Joseph S. DeLuca (2020): „Conceptualizing Adolescent Mental Illness Stigma. Youth Stigma Development and Stigma Reduction Programs“. In: *Adolescent Research Review* 5(4), S. 153–171. DOI: <<https://doi.org/10.1037/h0080341>>.

²⁹ Nicolas Rüsçh (2021): *Das Stigma psychischer Erkrankung*. S. 243–249.

4

Psychische Gesundheitsprobleme erkennen und jungen Menschen helfen



Heute gibt es viele Möglichkeiten, psychischen Krisen vorzubeugen und Menschen mit psychischen Erkrankungen zu helfen. Sie reichen von Prävention über Frühintervention bis hin zu Behandlung und Rehabilitation.

Psychische Erkrankungen erfassen den ganzen Menschen – sein Denken, Fühlen und Verhalten. Sie beeinträchtigen die Chancen der Betroffenen, zu lernen, zu arbeiten, den Alltag zu meistern und gute zwischenmenschliche Beziehungen zu pflegen. Eine psychische Erkrankung wird von Ärzt:innen diagnostiziert.

Psychische Erkrankungen sind fast immer „unsichtbar“ und führen – wie alle Krankheiten – zu mehr oder minder starken Einschränkungen im Leben der Betroffenen. Menschen, die nie eine psychische Erkrankung hatten, können diese Einschränkungen oft nur schwer verstehen bzw. nachvollziehen.

4.1 Warnsignale psychischer Krisen bei jungen Menschen

- ▶ Sorgen. Ängste. Aufregung. Rastlosigkeit.
- ▶ Negative Gedanken. Unentschlossenheit. Mangel an Selbstvertrauen.
- ▶ Überempfindlich, launisch, wütend.
- ▶ Rückzug aus Hobbys und alterstypischen Aktivitäten.
- ▶ Leistungsabfall in Berufsschule und/oder Betrieb. Schwänzen. Ausbildungsabbruch.
- ▶ Alkohol- und Drogenmissbrauch.
- ▶ Weglaufen von zu Hause.
- ▶ Schlaflosigkeit oder unendliche Erschöpfung.
- ▶ Kopfschmerzen. Essstörungen.
- ▶ Selbstisolation.
- ▶ Selbstverletzung. Hoffnungslosigkeit. Suizidgedanken.

Manchmal schlechte Gefühle zu haben, ist normal. Doch wenn viele dieser Warnsignale mehr als zwei Wochen anhalten, sollte professionelle Hilfe gesucht werden.

4.2 Typische Bewältigungsstrategien von (jungen) Menschen

Selbst auferlegte Einsamkeit

Betroffene Menschen ziehen sich zurück und hoffen, dass sich die Probleme mit der Zeit von selbst lösen werden. Das kann jedoch das Auftreten der Symptome verlängern und die Situation verschlimmern.

Fröhliche Maske – Mit Macht den Schein wahren

Wir Menschen sind perfekte Schauspieler:innen und investieren viel Energie in das Gesicht, das wir öffentlich zeigen, das Andere sehen und dem sie glauben sollen. Das kann mitunter über Jahre funktionieren. Leider erfordert das sehr viel Energie – Energie, die sie eigentlich für ihre Gesundheit brauchen.

Negative Gefühle – Schlechte Gesellschaft – Schlechte Gewohnheiten

„Falsche“ Freund:innen, Drogen, Alkohol, Kriminalität, Prostitution.

Essverhalten

Betroffene Menschen essen, um sich zu trösten, verweigern Essen, um die Kontrolle zu behalten, essen und brechen als Hunger nach Leben und Flucht vor dem Leben.

Selbstmedikation

Betroffene Menschen versuchen durch den Konsum von Substanzen wie Zigaretten, Drogen, Alkohol und Tabletten oder von Medien u.a. Schwierigkeiten und schlechte Gefühle, wie Schmerzen, innere Unruhe, fehlende Konzentration, Spannungen oder Schlafstörungen, in den Griff zu bekommen. Der Konsum solcher Substanzen wirkt belebend oder beruhigend auf das Nervensystem. Doch er ist ein großer Risikofaktor, eine Sucht zu entwickeln.

Sich selbst verletzen

Das Selbstverletzen wirkt wie ein Ventil, um unerträgliche Gefühle im Innern, wie Leere, Druck, Anspannung oder Chaos, loszuwerden. Manchmal verletzen sich Menschen selbst, weil sie sich hassen und sich damit bestrafen wollen oder um überhaupt noch wahrgenommen zu werden.

Tschüss, du grausame Welt ...

Viele junge Menschen, die eine psychische Krise erleben, wissen nicht, was mit ihnen passiert. Sie versuchen, einen Weg zu finden, um mit ihren Gefühlen zurechtzukommen. Diese Strategien sind jedoch häufig kein guter Weg, um Probleme zu bewältigen. Sie vergrößern die Probleme nur.

4.3 Was bei psychischen Gesundheitsproblemen helfen kann

Prävention:

Für Menschen, denen es gut geht oder die nur wenige Symptome erleben, sind präventive, also vorbeugende Maßnahmen sinnvoll. Was das für Berufsschulen bedeutet, erfahren Sie in Kapitel 6.

Behandlung:

Für Menschen mit ausgeprägten Problemen und starken Symptomen gibt es medizinische und psychotherapeutische Behandlung und Unterstützung.

Rehabilitation:

Um chronischen Erkrankungen vorzubeugen und langfristige Folgen zu vermeiden, müssen Krankheiten rechtzeitig behandelt werden. Ziel einer Reha ist es, die Leistungsfähigkeit zu verbessern oder wiederherzustellen, damit von Krankheit betroffene Menschen wieder voll am Arbeits-, Ausbildungs- oder Schulalltag teilnehmen können und sich ihre Lebensqualität verbessert. Junge Menschen ab 15 Jahren können selbst einen Antrag auf Rehabilitation stellen; die Person, aus deren Versicherung die Leistung beantragt wird, muss zustimmen.³⁰

Familie und Freund:innen:

Um wieder gesund zu werden, ist die Unterstützung von Familie und Freund:innen sehr wichtig – genauso wichtig wie bei körperlichen Erkrankungen.

Selbsthilfegruppen:

Hier treffen sich Menschen mit ähnlichen Problemen – gleich welchen Alters. Doch manchmal ist es einfacher, sich mit Menschen auszutauschen, die in der gleichen Lebensphase stecken. Deshalb haben sich mittlerweile viele Selbsthilfegruppen für junge Leute zwischen 18 und 35 Jahren gegründet.³¹



30 Deutsche Rentenversicherung (2022): „Rehabilitation. Ihre Chance auf einen erfolgreichen Neustart“. URL: <https://www.deutsche-rentenversicherung.de/DRV/DE/Reha/reha_node.html> (28.02.2022).

31 NAKOS-Portal für Junge Selbsthilfe: <https://schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de/>.



4.4 Welche Fachpersonen helfen können

Kinder- und Jugend-, Allgemein- und Hausärzt:innen

sind oft die erste Anlaufstelle für Menschen mit Symptomen einer beginnenden psychischen Krise. Diese Ärzt:innen können diese Symptome in der Regel erkennen, verschiedene Hilfen anbieten und ggf. an andere Fachpersonen überweisen.

Psychologische Psychotherapeut:innen

haben an einer Hochschule studiert und sind Spezialist:innen auf dem Gebiet des menschlichen Verhaltens. Sie helfen, mit der Krise oder Erkrankung besser umzugehen sowie die eigenen Gefühle und das eigene Verhalten zu verstehen und zu verändern – durch kognitive Verhaltenstherapie oder andere wissenschaftlich anerkannte psychotherapeutische Verfahren. Psycholog:innen dürfen keine Medikamente verschreiben. Sie arbeiten in Kliniken, Praxen oder in der gemeindepsychiatrischen Versorgung.

Ärzt:innen für Psychiatrie und Psychotherapie

diagnostizieren und behandeln psychische Erkrankungen. Sie sind Expert:innen im Umgang mit Medikamenten und können helfen, wenn Neben- oder Wechselwirkungen auftreten. Viele von ihnen nutzen auch verschiedene Formen der Psychotherapie. Sie entscheiden, ob eine ambulante, stationäre oder tagesklinische Behandlung angezeigt ist und arbeiten in Kliniken, ärztlichen Praxen oder in der gemeindepsychiatrischen Versorgung.

Ergotherapeut:innen und Sozialarbeiter:innen

arbeiten zum großen Teil im Gesundheitsbereich und in Sozialeinrichtungen. Einige haben eine Zusatzausbildung im Bereich psychischer Krisen und Erkrankungen. Sie können als Co-Therapeut:innen unterstützen, beraten und weitere Hilfen anbieten.



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.

Ermütiger: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.



5.2 Hoffnung und Zuversicht stärken

Ihre Haltung als Lehrkraft und Ausbilder:in ist der „Humus“ für ein gutes Gespräch. Sie sollten die Hoffnung der belasteten Person stärken, anstatt ihre Probleme zu erkunden.

Jede Person gleich welchen Alters ist ein eigenständiger Mensch mit Gaben, Fähigkeiten und Ressourcen. Im (Beratungs-)Gespräch sollte das gewürdigt und der (ratsuchende) Mensch nicht auf seine Probleme und Defizite reduziert werden.

Die (ratsuchende) Person ist und bleibt Expert:in ihres Lebens und damit ihres Problems.

Die beratende Person begleitet die ratsuchende Person ein Stück auf ihrem Weg. Im besten Fall entsteht Resonanz, das Gespräch fließt hin und her.

Berufsschullehrkräfte und Ausbilder:innen sollten bescheiden sein – sie können die Probleme anderer Menschen nicht schnell und allumfänglich lösen.³²

Als nützlich hat sich erwiesen, wenn Berufsschullehrkräfte und Ausbilder:innen ...

- ▶ **klar und eindeutig kommunizieren:**
 - Doppeldeutigkeiten und Ironie vermeiden.
 - Ein „Ja“ bedeutet „Ja“. Ein „Nein“ bedeutet „Nein“.
- ▶ **aktiv zuhören:**
 - Zugewandter Oberkörper, Blickkontakt.
 - Freundlicher Blick, zustimmendes Nicken (nonverbale Signale).
- ▶ **Ich-Botschaften senden:**
 - „Ich habe den Eindruck, Sie haben sich (Du hast Dich) in der letzten Zeit sehr verändert ...“
 - „Ich habe ... an Ihnen (Dir) wahrgenommen, dass ..., und mache mir deswegen Sorgen um Sie (Dich).“
- ▶ **entlasten:**
 - „Es ist nicht das erste Mal, dass ein:e Schüler:in von mir in solch eine Situation gerät. Sie (Du) bist nicht allein und nicht der einzige Mensch mit dieser Sorge.“
- ▶ **empathisch sind und Grenzen markieren:**
 - „Ich merke, dass Sie (Du) ganz viel auf dem Herzen haben (hast). Ich bin dafür allerdings nicht in allen Fragen die geeignete Person. Dies kann ich machen, jenes nicht.“
- ▶ **stabile Beziehungen aufbauen und pflegen:**
 - Konstante Ansprechpartner:in sein.
 - Verlässliche Beziehungen anbieten und pflegen.
 - Sich als Lehrkraft oder Ausbilder:in Unterstützung holen.
- ▶ **Lösungsschritte erarbeiten:**
 - Prioritäten und Ziele vereinbaren.
 - Positive und negative Konsequenzen aufzeigen.
 - Die belastete Person beteiligen.

³² Britta Möhring / Thomas Schlüter (2019): „Kann ich Sie mal kurz sprechen?“. *Impulse für gute Gespräche in der Schule*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht. S. 14–16.

- ▶ **Über- und Unterforderung vermeiden:**
 - Zeitlich befristete flexible Regelungen.
 - Klarheit über Möglichkeiten und Grenzen der Flexibilität.
 - Emotional belastende Anforderungen vermeiden.
- ▶ **das Anderssein akzeptieren:**
 - Respekt und Wertschätzung zeigen.
 - Die belastete Person ernst nehmen.
 - Abwertungen vermeiden.
 - Grenzen der Akzeptanz verdeutlichen.
- ▶ **aufmerksam sind und enttabuisieren:**
 - Verhaltensauffälligkeiten und Leistungsdefizite wahrnehmen und thematisieren.
 - Entlastungs- und Unterstützungsangebote aufzeigen.
- ▶ **beraten:**
 - Als Lehrkraft oder Ausbilder:in (nicht als Therapeut:in).
 - Sich als Lehrkraft oder Ausbilder:in über professionelle Hilfen informieren.
 - Professionelle Hilfen empfehlen. Zahlreiche Hinweise dafür finden Sie im Anhang.
 - Bei der Prozessgestaltung begleiten.
- ▶ **Eigenverantwortung verdeutlichen:**
 - Zur Selbsteinschätzung der Lernfähigkeit ermuntern.
 - Eigenaktivitäten zum Wohlergehen verabreden und fördern.

5.2.1 Nützliche Fragen

Fragenstellen ist die beste Möglichkeit, um etwas zu erfahren, in Beziehung zu kommen und zu bleiben.



Fragen nach Unterschieden oder Ausnahmen

- ... lösen die Zwanghaftigkeit des Problems auf („In unserer Berufsschule ist das immer so“, „Da kann man nichts machen“) und öffnen den Blick für neue Möglichkeiten.
- ▶ Wann tritt das Problem häufiger auf, wann weniger?
- ▶ Was muss passieren, damit die Ausnahmen vom Problem öfter vorkommen?
- ▶ Wer würde das merken?
- ▶ Wie habt Ihr es geschafft, diese Situation so gut zu meistern?
- ▶ Was hat dazu beigetragen, dass es nicht noch schlimmer geworden ist?

Hypothetische Fragen

- ... lenken den Blick auf bisher ungenutzte Möglichkeiten.
- ▶ Was müssten Sie tun, damit Ihre Ausbilder:innen garantiert ausrasten?
- ▶ Wie könntest Du Deine Freude, anderen Menschen zu helfen, stärker einsetzen?

Lösungsfragen

- ... lenken die Aufmerksamkeit in Richtung einer Lösung.
- ▶ Wer aus Deiner Ausbildung kann etwas, das Dir helfen könnte, besonders gut?
- ▶ Wie hast Du es trotz Deiner vielen Schwierigkeiten damals hinbekommen, die Oberschule zu schaffen?

Paradoxe Fragen

... schärfen den Blick auf neue Zusammenhänge; sie helfen z. B. das „Gute im Schlechten“ zu sehen.

- ▶ Was müsstest Du tun, um die Situation zu verschlimmern?
- ▶ Woran könnte Dein T-Shirt erkennen, dass Du Dein Ziel erreicht hast?
- ▶ Wie ist es Euch gelungen, das Problem so lange zu pflegen und zu hegen?

Skalierungsfragen

... sind hilfreich, um z. B. das Verhalten einer Gruppe zu verändern und das allgemeine Klagen über die „faule Klasse“, die „schlechte Gruppe“ oder die „störende Person“ zu beenden. Stattdessen können nun konkrete, überprüfbare Ziele erreicht werden.

- ▶ Beispiel: Auf einer Skala von 0 bis 10 können die Berufsschüler:innen einschätzen, wie „faul“ oder engagiert sie beim Lernen sind. Dazu sind Kriterien nötig, wie z. B. regelmäßig Hausarbeiten machen, pünktlich sein, Mitarbeit im Unterricht usw. Die Berufsschullehrkräfte oder Ausbilder:innen können das ihrerseits tun. Die Schüler:innen, Lehrkräfte und Ausbilder:innen können nun konkret verabreden, was sie tun können, um auf der Skala beispielsweise von der 4 auf die 6 zu kommen.



5.2.1 Nützliche Wörter

Angenommen

- ▶ Angenommen, das Schicksal hätte uns gerade diese schwierige Situation oder diesen herausfordernden jungen Menschen geschickt, was könnten wir als Lehrkräfte oder Ausbilder:innen daraus besonders gut lernen?
- ▶ Angenommen, es gäbe kein Mobbing in unserer Klasse, was wäre dann?

Stattdessen

- ▶ Was sollte ich Dich stattdessen fragen?
- ▶ Was könntest Du stattdessen tun?

Wie statt warum (warum hat oft einen vorwurfsvollen, anklagenden Beigeschmack)

- ▶ Wie kommt es, dass es für Dich so schwer ist, dieses oder jenes zu tun?
- ▶ Wie kommt es, dass Du so oft fehlst?

Was wäre, wenn ...

- ▶ Gesetzt den Fall, Du hättest Freunde in der Berufsschule, was wäre dann für Dich anders?

Gute Gründe haben, um auf etwas zu bestehen oder etwas auf bestimmte Art und Weise zu tun

- ▶ Nach den „guten“ Gründen fragen: Hast Du gute Gründe, immer wieder zu spät zur Berufsschule oder in den Ausbildungsbetrieb zu kommen?

5.3 Mit einfachen Mitteln jederzeit helfen

Kleine alltägliche Gesten helfen

Kleine zwischenmenschliche Gesten der Aufmerksamkeit und der Zuwendung, des Verständnisses und der Wertschätzung sowie des Vertrauens sind eine enorme Unterstützung im Alltag. Menschliche Empathie und Zuwendung helfen immer!

Echt und authentisch sein

Belastete junge Menschen haben in der Regel ein gutes Gespür dafür, wer ihnen mit aufrichtiger Offenheit und Anteilnahme begegnet und sie mit ihren Sorgen „aushalten“ kann.

Geduldig und zuverlässig sein

Kontinuität, Verlässlichkeit und Geduld in der Beziehung sind sehr wichtig, weil belastete junge Menschen Zeit brauchen, um Vertrauen zu fassen und sich zu öffnen.

Zur Seite stehen und nahe sein

Es geht nicht darum, die Welt der belasteten Person um jeden Preis zu verbessern, sondern darum, der Person als Mensch zu begegnen.

Auf die eigenen Grenzen achten

Es kann sein, dass Sie sich z. B. aufgrund eigener Erfahrungen und daraus resultierender Berührungängste, im Kontakt mit der belasteten Person zurücknehmen. Deshalb ist es für Helfende wichtig, immer wieder zu reflektieren, wie es um die eigene Befindlichkeit, die eigenen Einstellungen, Ängste und Vorurteile bestellt ist. Erklären Sie der belasteten Person, wozu Sie gut in der Lage sind und wozu eher nicht. Damit die Person weiß, woran sie bei Ihnen ist. So beugen Sie Schuldgefühlen und Unsicherheiten vor.

Normalität und Sicherheit

Vermitteln Sie ein Gefühl von Normalität und Sicherheit im Ausbildungsalltag. Vermeiden Sie es, das „Anderssein“ der belasteten Person in der Öffentlichkeit hervorzuheben. Fördern Sie das Verständnis von Menschen für die Schwierigkeiten betroffener Personen. Schaffen Sie ein verlässliches „Alltagsnetz“ für belastete Personen und stärken Sie das Gefühl von Zugehörigkeit.

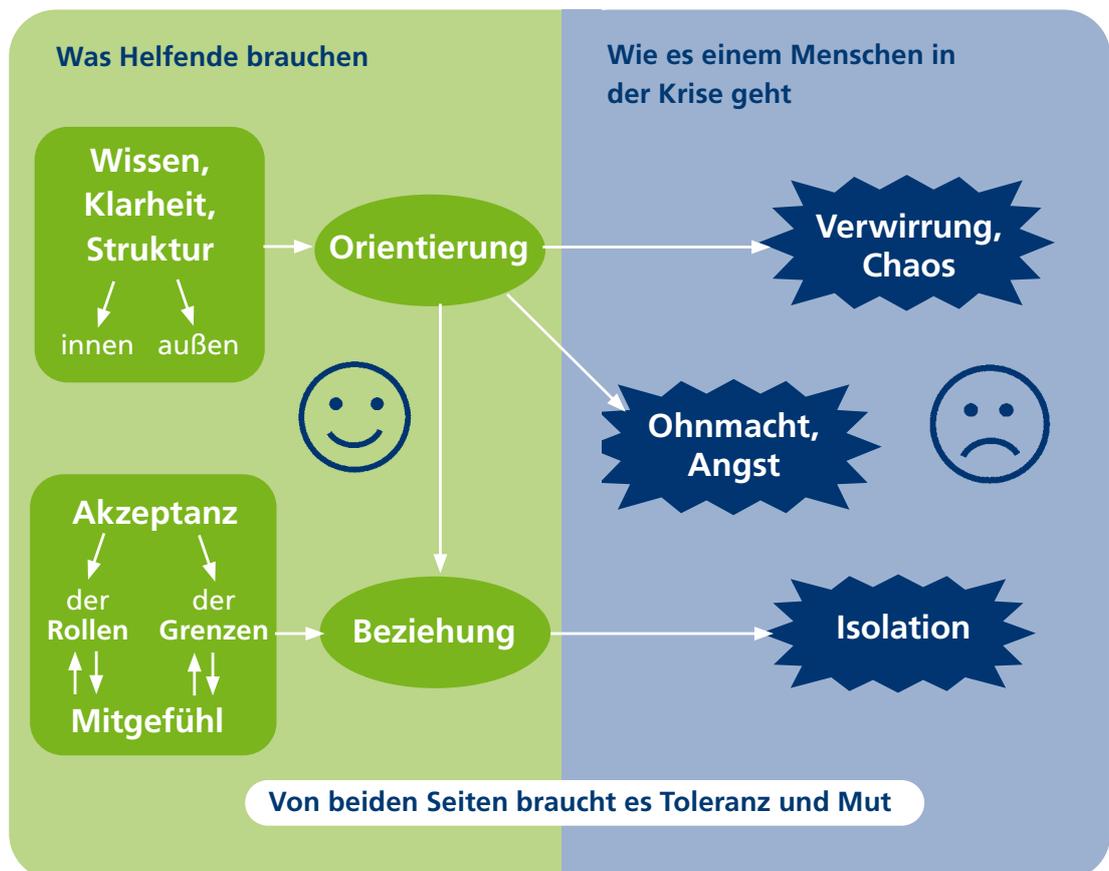
Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen stärken

Stärken Sie das Selbstbewusstsein und das Selbstvertrauen der belasteten Person, z. B. durch besonderes Lob und Interesse. Schauen Sie auf das, was die belastete Person gut kann und worin sie gut ist. Interessieren Sie sich auch für ihre Schwierigkeiten.

5.4 Unterstützung in akuten Krisen

SADH: Stopp – Atmen – Denken – Handeln

Bewahren Sie Ruhe und holen Sie Hilfe. Sorgen Sie dafür, dass die betroffene Person geschützt wird und nicht allein ist. Versuchen Sie die Person in ihrer Not, Panik und Verzweiflung zu akzeptieren, hören Sie ihr zu, bewerten Sie nichts und nehmen Sie die Gefühle der Person ernst. Angst, Panik etc. auszureden, ist wenig hilfreich. Informieren Sie in Absprache ggf. die Eltern.



Tipp:

Folgende Frage ist oft nützlich: Was könnte Ihnen/Dir als Erstes helfen? Erfahrungsgemäß nennen Menschen dann oft einfache, konkrete Dinge, die sich rasch umsetzen lassen, zum Beispiel hinlegen, Ruhe haben, in den Arm genommen werden, etwas essen oder trinken, an die frische Luft gehen.

6

Prävention psychischer Krisen in Berufsschule und Ausbildungsbetrieb



Drei gute Gründe für die Prävention psychischer Erkrankungen in Schule und Betrieb

- 1 Psychische Erkrankungen sind häufig und verursachen viel Leid für die betroffenen Menschen, ihre Angehörigen und ihr Umfeld sowie hohe gesellschaftliche Kosten.
- 2 Wie bei körperlichen Erkrankungen ist es nützlicher, das Auftreten einer Krankheit zu verhindern, als erst nach Krankheitsbeginn aktiv zu werden.
- 3 Psychische Erkrankungen beginnen früh: etwa die Hälfte bis zum 15. Lebensjahr und drei Viertel bis zum 25. Lebensjahr. In Schule und Ausbildung können wir alle jungen Menschen erreichen. Erfolgreiche Prävention kann über Jahrzehnte für Gesundheit, soziale Teilhabe, Arbeitsfähigkeit – für Lebenszufriedenheit sorgen!

Leider ist die Prävention psychischer Erkrankungen bis heute kein zentrales Gesundheitsziel in Deutschland. Und dennoch sollten wir uns nicht davon abhalten lassen, alles zu tun, was in Schule und Ausbildung möglich ist.

6.1 Merkmale wirksamer schulischer Präventionsprogramme

Das Ziel von Prävention in der Berufsschule

Schulische Prävention und Gesundheitsförderung zielen auf die Förderung von Lebenskompetenz und Stärkung von persönlichen Schutzfaktoren der (Berufs-)Schulgemeinschaft ab. Prävention und Gesundheitsförderung sind dabei nicht als etwas Zusätzliches zu begreifen. Vielmehr sollen der Unterricht und das Zusammensein in der Schulgemeinschaft so gestaltet werden, dass sie präventiv und gesundheitsfördernd wirken und dadurch die Selbstwirksamkeit und die Selbstbestimmung, die intrinsische Motivation und die sozialen Fertigkeiten der einzelnen Schüler:innen und der ganzen Schulgemeinschaft stärken.

Darüber hinaus soll die (Berufs-)Schule geöffnet und von Stadtteil, Kommune oder Landkreis lernen und profitieren. Dabei geht es um den Aufbau von Partnerschaften und Kooperationen sowie den Abbau von Berührungängsten aufgrund von Unterschieden der sozialen und kulturellen Herkunft und Lebensweise.

Die Grundannahme

Psychisches Wohlbefinden sowie Schul- und Ausbildungserfolg sind eng miteinander verbunden. Deshalb sollen in Berufsschule und Ausbildungsbetrieb psychische Krisen und Erkrankungen zur Sprache kommen, Vorurteile abgebaut, Wissen und Hilfe vermittelt, ein offener Austausch über psychische Krisen angeregt sowie psychisches Wohlbefinden gefördert werden.

Der universalpräventive, nichtstigmatisierende Ansatz

Prävention und Gesundheitsförderung sollen allen Berufsschüler:innen und Personen, die in die Ausbildung von jungen Menschen eingebunden sind, nutzen. Dieser offene Ansatz erleichtert es, auf vulnerable Gruppen zuzugehen und verbessert die psychische Gesundheit aller Beteiligten in Berufsschule und Ausbildungsbetrieb möglichst langfristig.

Die zielgruppenspezifischen Ansätze

Risikogruppen mit besonderen Belastungen, wie Young Carers und junge Menschen mit chronischen Erkrankungen, Beeinträchtigungen oder Behinderungen, sollen stets beachtet und gut erreicht werden. In Bezug auf Risikogruppen wird empfohlen,

- Wissen zu vermitteln,
- die Kommunikation bzw. die Gesprächsführung und -kultur zwischen Lehrkräften, Ausbilder:innen, Schüler:innen und ggf. Eltern entscheidend zu verbessern sowie
- Zugänge und Möglichkeiten zur Einbindung in Hilfsnetzwerke zu schaffen.

Der Mehrebenen-Ansatz

Dieser Ansatz unterstreicht, wie zentral es ist, entsprechende Maßnahmen und Strategien in möglichst allen Bereichen von Berufsschule und Ausbildungsbetrieb zu erarbeiten, einzuführen sowie transparent nach innen und außen zu kommunizieren. Im Mittelpunkt des Ansatzes steht die Überzeugung: Psychisches Wohlbefinden für alle muss auf allen Ebenen verankert werden!

6.2 Gute Praxis für die Berufsschulleitung

Alle Mitarbeiter:innen der Berufsschule informieren, aktivieren, sensibilisieren – Verlässliche und strukturierte Formate zum Austausch schaffen

Als nützlich erwiesen haben sich dabei besonders regelmäßige Fortbildungen für das ganze Kollegium! Diese erhöhen nicht nur den Lerneffekt, das gemeinsame Denken, die Motivation, das Selbsthilfepotenzial und die Empathie, sondern auch den Zusammenhalt im Kollegium. Gemeinsame Fortbildungen stärken und entlasten! Sie helfen, ein Schul- und Klassenklima zu schaffen, in dem Stigma, Vorurteile und Ängste abgebaut, die Gemeinschaft gestärkt und belastete junge Menschen entlastet, ermutigt und unterstützt werden. Lehrkräfte lernen, psychische Probleme besser zu erkennen und anzusprechen, aber stärken auch ihr Selbstvertrauen, dass sie helfen können. Dazu braucht es Information und Aufklärung sowie einen Austausch über gute Praxis! Je besser sich Lehrkräfte und Ausbilder:innen auskennen, umso besser ist es für ihre Auszubildenden und die Berufsschulgemeinschaft.

Hilfreich ist auch ein Austausch mit anderen Berufsschulen und regionalen Partnern aus Prävention, Versorgung und Gesundheitsförderung.

- **Zu allen sich bietenden Gelegenheiten in Unterricht und Ausbildung über psychisches Wohlergehen sprechen.**
- **Wann immer möglich, Mut machende Geschichten von Auszubildenden, die trotz psychischer Krisen ihre Ausbildung geschafft haben, zur Sprache bringen und veröffentlichen. Wie haben sie es geschafft? Was haben sie genau getan, um es zu schaffen?**
- **Dafür sorgen, dass alle Schüler:innen die Schulsozialarbeit und andere Unterstützer:innen in Schule und Betrieb kennen, z. B. durch kurze persönliche Vorstellung in der Klasse oder im Ausbildungsjahrgang.**
- **Barrierefreie und nach Möglichkeit auch anonyme Sorgenanlaufstellen für alle Auszubildenden schaffen.**
- **An allen möglichen und unmöglichen Orten (offline und online: Flyer, Poster, Aushänge, Links etc.) darauf hinweisen, wo die Schüler:innen Hilfe und Unterstützung bekommen. Viele Hinweise dazu finden Sie im Anhang.**
- **Gemeinschaft, Zugehörigkeit und Solidarität in der Berufsschule fördern.**

6.3 Gute Praxis für Berufsschullehrkräfte und Ausbilder:innen

Die eigene Rolle, Einstellung und Haltung gegenüber den Auszubildenden klären – Perspektiven anpassen

Berufsschullehrkräfte und Ausbilder:innen entlasten, zeigen Wege, halten und pflegen Beziehungen, fühlen mit und schaffen Räume zum Austausch. Sie zeigen, wie sich junge Menschen in der Ausbildung und darüber hinaus gegenseitig entlasten sowie Unterstützung finden können.

PS: Berufsschullehrkräfte und Ausbilder:innen sind keine „Problemlöser:innen“ für Berufsschüler:innen – sie sind nicht allwissend, allmächtig, die „Feuerwehr“ der Ausbildung.

Berufsschullehrkräfte und Ausbilder:innen ...

- machen guten Unterricht und sorgen für eine gute Ausbildung.
- sind offen, neugierig und positiv gegenüber Auszubildenden.
- verhalten sich respektvoll und wertschätzend gegenüber Auszubildenden.
- schaffen ein vertrauensvolles Umfeld und pflegen gute Beziehungen zu den Auszubildenden.
- sind in regelmäßigem Kontakt mit den Auszubildenden. Sie bieten Gelegenheiten zum Sprechen unter vier Augen an, erzwingen diese aber nicht.
- achten auf das Klassenklima, soweit das in der Berufsschule möglich ist, und haben die Förderung der sozialen Kompetenzen bei allen Auszubildenden im Auge.
- haben psychische Gesundheit im Blick und besuchen Fortbildungen zum Thema.
- sprechen regelmäßig mit Auszubildenden über Schutz- und Risikofaktoren für psychische Belastungen in Ausbildung und Beruf und machen Projekttag dazu.
- kennen Frühwarnzeichen und Unterstützungsmöglichkeiten und zeigen in ihrer Rolle als Vertrauenspersonen und Lots:innen Auszubildenden den Weg zu Hilfe und Unterstützung auf. Viele Hinweise dazu finden Sie im Anhang.
- arbeiten ressourcenorientiert und gemeinsam mit den Auszubildenden an Entlastungs- und Unterstützungsmöglichkeiten.
- teilen mit den Auszubildenden beständig gute Geschichten: Wie es junge Menschen (und ihre Familien) geschafft haben, Schwierigkeiten zu überwinden und die Ausbildung zu schaffen. – Wer hat dabei geholfen? Was haben diejenigen (Berufsschullehrkräfte, Ausbilder:innen, Mitschüler:innen, andere Menschen) genau getan?
- sprechen darüber, wie viel Vertrauen, Geduld, Mut und Zuversicht es oft braucht, damit das Leben besser wird: Häufig sind es 1.000 kleine Schritte, ehe ein großer Schritt folgt. Solche Geschichten erleben Berufsschullehrkräfte und Ausbilder:innen tagtäglich. Sie finden sich in den Medien oder in Büchern für junge Menschen. Geschichten vermitteln Wissen, berühren unsere Herzen, sind ansteckend und zeigen Lösungen auf.
- führen (etwa zu Schuljahresbeginn und -ende) eine kurze Befragung mittels Fragebogen zum psychischen Wohlbefinden durch. Regelmäßige Befragung hilft dabei, alle Auszubildenden wahrzunehmen, zu erkennen, wenn sich jemand öffnen möchte, und festzustellen, auf welche Weise ein Gespräch gelingen kann.

Wissensaneignung macht schlau und handlungssicherer

Für Berufsschullehrkräfte, Ausbilder:innen und Personen, die während der Ausbildung Beratungsfunktionen wahrnehmen und viele Kontakte mit belasteten Berufsschüler:innen haben, sind vertiefende Fortbildungen, Supervisionen u. a. nützlich.

Inhalte von Fortbildungen:

- Herausforderungen und Belastungen von psychisch belasteten Auszubildenden ansprechen: Frühwarnzeichen – Bewältigungsstrategien – Hilfe.
- Tipps und Strategien, die den Umgang mit belasteten Auszubildenden erleichtern: Austausch über gute Praxis in Schule und Ausbildung. Lernen anhand von Fallbeispielen.
- Stärkung der emotionalen, kommunikativen und sozialen Kompetenzen von Berufsschullehrkräften und Ausbilder:innen.
- Um das eigene Wohlbefinden als Lehrkraft oder Ausbilder:in kümmern. Innere Balance pflegen durch Selbstfürsorge und Reflektion.
- Methodenkoffer entwickeln und bereitstellen mit konkreten Umsetzungsmöglichkeiten, Übungen u. a.
- Erstellen und Nutzen von Dos und Don'ts: Übersichten, thematische Poster, Aushänge.

Hilfen und Zugangswege kennen

- Nachteilsausgleiche für belastete Auszubildende im Unterricht nutzen, die Zeit für die Erledigung von Aufgaben verlängern, zusätzliche Förderung und Unterstützung anbieten.
- Mit Beratungs-, Unterstützungs- und Hilfsangeboten kooperieren.
- Niederschwellige Unterstützungsmöglichkeiten empfehlen: Internetseiten, Hotlines, professionell und fachlich unterstützte Austauschmöglichkeiten für die Auszubildenden.
- Im Kollegium beständig über gute Praxis austauschen: Was ist uns wie gelungen? Wer hat was getan und beigetragen? Was war nützlich und wieso?

Auf die eigene Gesundheit achten

- Wie stärken Sie als Berufsschullehrkraft und Ausbilder:in Ihr Wohlbefinden?
- Was gelingt Ihnen gut, was macht Spaß und Freude?
- Wie erreichen Sie Ihre Ziele und worin sind Sie besonders erfolgreich?
- Wie können Sie Ihre Motivation stärken und ausbauen?

Es lohnt sich, nach Antworten zu suchen – persönlich und gemeinsam im Kollegium. Schließlich sind Sie als Lehrkraft und Ausbilder:in verantwortlich für einen gesundheitsförderlichen Umgang mit sich selbst, Ihren Schüler:innen, Auszubildenden und Kolleg:innen. Psychischen Krisen vorzubeugen und psychisches Wohlbefinden in der Ausbildung zu fördern, gehört deshalb zu den Kernaufgaben der Berufsschule und des Ausbildungsbetriebs.

Tipp

Erste-Hilfe-Kurse für die Psyche

Seit 2020 gibt es die „Mental Health First Aid“-Kurse (MHFA) auch in Deutschland. Das aus Australien stammende und auf wissenschaftlichen Grundlagen beruhende Programm richtet sich an Erwachsene und hilft ihnen, Anzeichen und Symptome psychischer Störungen zu erkennen, zu verstehen und angemessen darauf zu reagieren. In naher Zukunft soll es spezielle Kurse für Lehrkräfte geben. Mehr Infos unter: www.mhfa-ersthelfer.de



6.4 Das Wichtigste in Kürze

Was Berufsschullehrkräfte und Ausbilder:innen jederzeit für belastete Auszubildende tun können

- ▶ Sie immer wieder ansprechen, damit sie merken, dass sie gesehen werden.
- ▶ Sie direkt und unter vier Augen ansprechen und fragen „Ist alles gut?“ oder „Brauchst du irgendwas?“.
- ▶ Sie „normal“ behandeln.
- ▶ Lots:innen zu professionellen Hilfsangeboten in Schule, Betrieb, Kommune und Internet sein.
- ▶ Frühwarnzeichen, Bewältigungsstrategien und Unterstützungsmöglichkeiten kennen.
- ▶ Wenn erforderlich, die Schulsozialarbeit und andere Unterstützer:innen in Berufsschule und Ausbildungsbetrieb hinzuziehen.
- ▶ Über in Berufsschule und/oder Ausbildungsbetrieb umsetzbare Unterstützungsangebote (z. B. die Nutzung möglicher Nachteilsausgleiche) informiert sein, etwa durch Austausch mit der Schulsozialarbeit.

Als Berufsschullehrkräfte und Ausbilder:innen können Sie helfen, wenn Sie ...

- ▶ mit Ihren Bemühungen eng an den Bedürfnissen und Problemen der Auszubildenden bleiben. Versuchen Sie mit der belasteten Person darüber zu sprechen, was Sie bei ihr beobachten und wieso Sie sich Sorgen um sie machen.
- ▶ sich durch abwehrende Reaktionen der belasteten Person nicht entmutigen lassen und Ihr Gesprächsangebot wiederholen.
- ▶ gemeinsam mit der belasteten Person überlegen, welche Unterstützungsmaßnahmen nötig sind, um für sie Kontinuität zu gewährleisten.
- ▶ keine Vorwürfe machen und versuchen, konstruktiv in die Zukunft zu schauen und für diese Verabredungen zu treffen.
- ▶ sich, falls nötig, Unterstützung von professioneller Seite holen: Jugendamt (bis 21 Jahre), Gesundheitsamt oder IHK.³³
- ▶ sensibel reagieren, falls in Klasse und/oder Ausbildungsjahrgang abfällige Bemerkungen gemacht werden oder die belastete Person stigmatisiert und ausgegrenzt wird.

³³ Zum Beispiel die IHK Siegen: <https://www.ihk-siegen.de/ausbildung-fortbildung-und-studium/auszubildende-in-krisensituationen/>

Anhang

A

Anlaufstellen und Beratungsangebote für Auszubildende in Berufsschule und Betrieb



Die meisten jungen Menschen informieren sich wahrscheinlich zuerst im Internet. Im Folgenden haben wir viele (Online-)Anlaufstellen zusammengetragen, die für junge Menschen interessant und hilfreich sein können:

α Themenoffene Angebote

Nummer gegen Kummer:

- **116 111** (Mo–Sa: 14–20 Uhr. Anonym, kostenlos, bundesweit.)
- **Online-Beratung per Mail oder Chat:** <https://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendberatung/online-beratung/>
- **International** (in vielen Sprachen): <https://www.childhelplineinternational.org/116111/>

Telefonseelsorge:

- **0800 111 0 111** oder **0800 111 0 222** (Anonym, kostenfrei, bundesweit, 24 h.)
- **Online-Seelsorge per Mail oder Chat:** <https://online.telefonseelsorge.de/>
- **App „KrisenKompass“ – Notfallkoffer für Krisensituationen:**
<https://www.telefonseelsorge.de/krisenkompass/> (bei Google Play und im App Store)

Online-Seelsorge der Jugend-Kultur-Kirche sankt peter (18–30 Jahre):

- <https://sanktpeter.com/online-seelsorge/> (Anonym, vertraulich, kostenlos.)

Muslimisches SeelsorgeTelefon: <https://www.mutes.de/>

- **030 443 509 821** (Anonym, vertraulich.)

Vertrauenstelefon „Jüdische Hotline“: <https://jgd.de/telefonseelsorge/>

- **0211 946 85 20** oder **0211 946 85 21** (Mo–Fr: 10–18 Uhr. So: 13–16 Uhr. Anonym, vertraulich.)

Telefon Doweria – Russischsprachige Telefonseelsorge:

- <https://www.diakonie-portal.de/telefon-doweria>
- **030 440308 454**
- **Chat Doweria:** <http://doweria-chat.evka.de/index.php> (Di & Do: 20–22 Uhr)

#gemeinsamstatteninsam – Themenoffene Mailberatung in Zusammenarbeit mit JugendNotmail

- **Bis 19 Jahre:** <https://www.jugendnotmail.de/>
- **20–26 Jahre:** <https://beratung.caritas.de/login>

Caritas – Online-Beratung für Jugendliche und junge Erwachsene:

- <https://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/kinder-jugendliche/start> (Individuell, vertraulich, kostenlos.)

Sorgenmail – Onlineberatung durch Ehrenamtliche für Hilfe- und Ratsuchende in allen Lebenslagen, für alle Altersgruppen:

- <https://www.sorgenmail.de/> (Anonym, kostenfrei, bundesweit.)

Krisenchat (bis 25 Jahre) – Professionelle Ersthilfe in Krisen per WhatsApp oder SMS:

- <https://krisenchat.de/de> (Anonym, kostenlos, 24/7.)

bke-Jugendberatung (14–21 Jahre) – Einzelberatung, Gruppenchat oder Online-Forum:

- <https://jugend.bke-beratung.de/>

Sorgen-Tagebuch – Online-Tagebuch schreiben und Antworten erhalten, für alle Altersgruppen:

- <https://www.sorgen-tagebuch.de/> (Anonym, kostenlos, sicher.)

Die Hoffnungswiese – Psychosoziale Onlineberatung durch Ehrenamtliche für Menschen in Lebenskrisen oder bei Problemen:

- <https://gfsa-ev.de/hoffnungswiese/> (Anonym, kostenfrei, individuell.)

b Ausbildung, Beruf und Zukunft

Dr. Azubi – Beratung zu allen Problemen während der Ausbildung:

- <https://jugend.dgb.de/ausbildung/beratung/dr-azubi>

Jmd4you – Professionelle Beratung der Jugendmigrationsdienste (JMD) für die schulische, berufliche und soziale Integration in Deutschland:

- **Online-Beratung:** <https://beratung.jugendmigrationsdienste.de/website>
(Anonym, geschützt.)
- **Vor-Ort-Beratung:**
<https://www.jugendmigrationsdienste.de/meinen-jmd-vor-ort-finden/>

Go On Start Up! Dein Chat zwischen Schule und Beruf – Unterstützung bei der Zukunftsplanung:

- <https://go-on-start-up.de/> (Kostenlos, direkt, anonym.)

Women 4 Youth – Frauen helfen jungen Frauen raus aus dem Coronatief und zurück ins Leben:

- <https://www.women4youth.de/>

c Psychische Gesundheit und psychische Erkrankungen

Freunde fürs Leben – Aufklärung über seelische Gesundheit, Depression und Suizid:

- <https://www.frnd.de/>

„GeFühle fetzen“ der Bundespsychotherapeutenkammer – Infos und Erfahrungsberichte zu verschiedenen Themen bzw. Emotionen:

- <https://www.gefuehle-fetzen.net/wer-wir-sind/>

Netz psychische Gesundheit – Infos, Entscheidungshilfen, Selbsttests, Hilfe finden:

- <https://www.psychenet.de/de/>

SOUL LALA Von der Seele reden – Austausch und Projekte zu seelischer Gesundheit und Inklusion:

- <https://soullala.de/>

Locating Your Soul – Mental-Health-Blog zu Erfahrungen mit psychischen Erkrankungen:

- <https://locating-your-soul.de/>

d Selbsthilfe, Beratung und Therapie

Between The Lines – Führt junge Menschen zu Hilfsangeboten in ihrer Umgebung:

- <https://www.between-the-lines.info/>
- **Online:** <https://app.between-the-lines.info/>
- **Per App „Between The Lines“** (bei Google Play und im App Store)

NAKOS-Portal für junge Selbsthilfe:

- <https://schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de/>

„SeeleFon“ des Bundesverbandes psychisch Kranker – Selbsthilfe-Beratung zu psychischen Erkrankungen:

- **0228 7100 24 24** (Mo–Do: 10–12 Uhr & 14–20 Uhr. Fr: 10–12 Uhr & 14–18 Uhr.)

Selbsthilfegruppe bundesweit finden:

- <https://www.bapk.de/angebote/selbsthilfenetz-psychiatrie/suche-selbsthilfegruppen-deutschland-text.html>

Online-Atlas „Hilfen der Gemeindepsychiatrie“:

- <https://dvgp.mapcms.de/>

Bundespsychotherapeutenkammer (BPTK) – Wege zur Psychotherapie:

- <https://www.wege-zur-psychotherapie.org/>

Erziehungs- und Familienberatungsstellen finden:

- <https://bke.de/?SID=002-645-F72-913>

Beratungsstellen finden – Für verschiedene Zielgruppen bzw. Beratungsschwerpunkte:

- <https://www.dajeb.de/beratungsfuehrer-online/beratung-in-ihrer-naehe>

HelloBetter – Kostenfreie psychologische Soforthilfe auf Rezept:

- <https://hellobetter.de/>

Selfapy – Kostenfreie Online-Kurse bei Depression, Angst & Panik:

- <https://www.selfapy.com/>

MindDoc – Online-Psychotherapie & Selbsthilfe:

- <https://www.minddoc.de/>

App „MindDoc“ – Stimmungstagebuch, Kurse, Übungen, Statistiken:

- <https://www.minddoc.de/app>

e Suizid, Depression und Angst

Helpmail [U25] – Online-Beratung bei Suizidgedanken und in Krisen:

- <https://www.u25-deutschland.de/>

neuhland – Beratung für junge Menschen in Krisensituationen, auf Deutsch, Englisch und Arabisch, per Telefon, E-Mail oder Chat:

- <https://beratungsstelle.neuhland.net/startseite.html>
- **030 873 01 11** (Mo–Fr: 9–18 Uhr. Schnell, kostenfrei, anonym.)

Youth-Life-Line – Online-Beratung von Jugendlichen für Jugendliche in akuten Lebenskrisen und bei Suizidgefährdung:

- <https://www.youth-life-line.de/> (Anonym, datengeschützt, persönlich.)

nethelp4u – Online-Beratung für suizidale Jugendliche und junge Erwachsene:

- <https://www.nethelp4u.de/> (Anonym.)

Deutsche Gesellschaft für Suizidprävention – Infos & Hilfsangebote zur Suizidprävention:

- <https://www.suizidprophylaxe.de/>

Krisen Kompass – Die App zur Suizidprävention:

- <https://krisen-kompass.app/>

FIDEO – Online-Forum zu Depression für junge Menschen:

- <https://fideo.de/>

Deutsche Depressionshilfe – Infos, Hilfe, Selbsttest:

- <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/start>
- **0800 33 44 533** (Info-Telefon. Mo, Di, Do: 13–17 Uhr. Mi, Fr: 08.30–12.30 Uhr.)

Deutsche Angst-Hilfe e.V. – Angstselbsthilfegruppen, Infomaterial, Onlineberatung:

- <https://www.angstselbsthilfe.de/>

f Mobbing, Diskriminierung und Gewalt

WEISSER RING – Hilfe für Kriminalitätsoffer:

- <https://weisser-ring.de/hilfe>
- **116 006** (Mo–So: 7–22 Uhr. Bundesweit, kostenfrei, anonym.)
- **Standort finden:** <https://weisser-ring.de/weisser-ring/standorte>
- **Online-Beratung:** <https://weisser-ring.de/hilfe-fuer-opfer/onlineberatung> (Anonym, kostenfrei.)

Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen (in 17 Sprachen & in DGS):

- <https://www.hilfetelefon.de/>
- **0800 116 016** (24/7, kostenlos, anonym, vertraulich.)
- **Sofort-Chat:** <https://www.hilfetelefon.de/das-hilfetelefon/beratung/sofort-chat.html> (Täglich: 12–20 Uhr)
- **Online-Beratung:** https://www.hilfetelefon.de/no_cache/das-hilfetelefon/beratung/online-beratung.html

Frauenhäuser finden (bundesweit):

- <https://www.frauenhauskoordinierung.de/hilfe-bei-gewalt/frauenhaussuche/>

Hilfetelefon Sexueller Missbrauch:

- <https://nina-info.de/>
- **0800 22 55 530** (Mo, Mi, Fr: 9–14 Uhr. Di, Do: 15–20 Uhr. Bundesweit, kostenfrei, anonym.)
- **Online-Beratung:** <https://www.hilfe-telefon-missbrauch.online/>

Kinder- und Jugendschutz-Zentren finden (bundesweit):

- <https://www.kinderschutz-zentren.org/index.php?a=v&t=k&i=40043>

Hilfetelefon Gewalt an Männern:

- <https://www.maennerhilfetelefon.de/>
- **0800 1239900** (Mo–Do: 8–13 Uhr & 15–20 Uhr. Fr: 8–15 Uhr.)
- **Online-Beratung per Sofort-Chat oder Mail:** <https://onlineberatung.maennerhilfetelefon.de/>

Azubi & Azubine GmbH – Mobbing in der Ausbildung:

- <http://www.azubi-azubine.de/mein-recht-als-azubi/mobbing>

DGB Jugend – Infos zu Mobbing in der Ausbildung:

- <https://jugend.dgb.de/ausbildung/deine-ausbildung/in-der-ausbildung/probleme-in-der-ausbildung/mobbing>

Ver.di – Was tun bei Mobbing bei der Arbeit:

- <https://macht-immer-sinn.de/mobbing-am-arbeitsplatz/>

DGB – Infos zu Mobbing am Arbeitsplatz:

- <https://www.dgb.de/mobbing-am-arbeitsplatz-was-tun-bei-mobbing-durch-chef-oder-kollegen>

Antidiskriminierungsstelle des Bundes:

- <https://www.antidiskriminierungsstelle.de/>
- **Juristische Beratung bei Diskriminierung: 0800 546 546 5** (Mo–Do: 9–15 Uhr)

„Recht Relaxed“ vom Bundesministerium der Justiz (BMJ) – Infos zu Recht und Grenzen des Rechts für Jugendliche, zu den Themen Zuhause, Körper & Sex, Mobbing & Erpressung, Handy & Shopping:

- <https://www.recht-relaxed.de/>

JUUUPORT e.V. – Hilfe bei Cybermobbing, WhatsApp-Stress & Co. Online-Beratung von jungen Leuten für junge Leute:

- <https://www.juuuport.de/beratung>

Cyber-Mobbing Erste-Hilfe-App:

- <https://www.klicksafe.de/service/aktuelles/klicksafe-apps/> (bei Google Play und im App Store)

Klicksafe – Infos zum Thema Cybermobbing:

- <https://www.klicksafe.de/themen/kommunizieren/cyber-mobbing/>

Jugend.support – Infos und Tipps bei Stress im Netz:

- <https://www.jugend.support/>

g Sucht, Drogen und Alkohol

Sucht & Drogen Hotline:

- **01806 31 30 31** (Anonym, bundesweit, 24/7. Festnetz: 20 Cent pro Anruf, Mobilfunk: max. 60 Cent pro Anruf.)

Nottelefon Sucht für Betroffene & Angehörige:

- **0180 365 24 07** (24/7, bundesweit, 9 Cent pro Minute.)

Notrufnummer „Hilfe, meine Eltern trinken!“:

- **0800 280 280 1** (Mo–Sa: von 17–23 Uhr. An Wochenenden & Feiertagen: rund um die Uhr.)

Infotelefon der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) zur Suchtvorbeugung:

- **0221 892031** (Mo–Do: 10–22 Uhr. Fr–So: 10–18 Uhr.)

Online-Beratung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA):

- <https://www.kenn-dein-limit.de/alkoholberatung/>

Drugcom – Beratung, Infos, Selbsttests:

- <https://www.drugcom.de/>
- **Mail-Beratung; Chat-Beratung** (Mo–Fr: 15–17 Uhr.)

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. – Suchtberatungsstelle finden:

- <https://www.dhs.de/service/suchthilfeverzeichnis>

Infos und Tipps rund um gesundheitsbewussten Alkoholkonsum:

- <https://www.kenn-dein-limit.de/>

Sucht-Selbsthilfe – auch für Angehörige (Bundesweit, anonym, kostenlos.):

- <https://www.soberguides.de/>

#vollfrei-App – Infos und anonyme Beratung zu Sucht:

- <https://bluprevent.de/>

Hilfe für Suchtkranke und ihre Angehörigen (auf DE, AR, EN, ES, FA, FR, IT, PL, RU, TR):

- <https://guttempler.de/>

h Psychisch kranke Angehörige und Young Carers

NACOA – Infos, Beratung & Hilfe für Kinder aus Suchtfamilien:

- <https://nacoa.de/>

Portal für Young Carers – Tipps & Beratung für junge Menschen, die sich um ihre Familien kümmern:

- <https://www.pausentaste.de/>

Beratung und Unterstützung für junge Menschen mit kranken oder behinderten Familienmitgliedern – Online, per Telefon, per WhatsApp:

- <https://www.echt-unersetzlich.de/>

Bundesarbeitsgemeinschaft Kinder psychisch erkrankter Eltern:

- www.bag-kipe.de

Wegweiser zu Hilfen für Familien mit psychisch oder suchterkrankten Eltern:

- <https://hilfen-fuer-familien.info/wegweiser/>

Hilfe bei Sucht, (sexualisierter) Gewalt und/oder psychischen Erkrankungen in Familien:

- <https://www.kidkit.de/beratung/>

„Netz und Boden“ Initiative für Kinder psychisch kranker Eltern – Fortbildungen, Beratung & Materialien:

- <https://www.netz-und-boden.de>

i Körper und Sexualität

Liebesleben – Beratung zu Fragen rund um Sexualität, Coming-out, Identität etc.:

- **0221 892031** (Mo–Do: 10–22 Uhr. Fr–So: 10–18 Uhr.)
- **Online-Beratung:** <https://www.liebesleben.de/fuer-alle/beratung/>

Sextra – Onlineberatung der pro familia, der größten nichtstaatlichen Organisation für Sexual-, Schwangerschafts- und Partnerschaftsberatung in Deutschland :

- <https://profamilia.sextra.de/>

in&out – Lesbische schwule bi trans* queere Jugendliche beraten Jugendliche und junge Erwachsene (bis 27 Jahre), per E-Mail, Chat oder Telefon, auf Deutsch und Englisch:

- <https://comingout.de/> (Anonym, kostenlos und vertraulich.)

Lambda Bund – Für alle, die jung sind und queer:

- <https://lambda-online.de/>

Interventionen für geschlechtliche und sexuelle Vielfalt:

- <https://interventionen.dissens.de/>

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) – Beratung, Infos, Hilfe zum Thema Essstörungen:

- <https://www.bzga-essstoerungen.de/>
- **0221 892031** (Mo–Do: 10–22 Uhr. Fr–So: 10–18 Uhr.)
- **Beratungsangebote und -stellen finden:** <https://www.bzga-essstoerungen.de/hilfe-finden/suche-nach-beratungsangeboten/beratungsstelle/>

Bundesfachverband Essstörungen e.V. – Einrichtungen finden, Infos zu Essstörungen:

- <https://www.bundesfachverbandessstoerungen.de/>

ANAD e.V. – Beratung, Infos, Adressen, Selbsttests:

- <https://www.anad.de/beratung/betroffene/>
 - Beratungsangebote: <https://www.anad-dialog.de/startseite.html>
-

j Selbstverletzendes Verhalten

Rote Linien – Kontakt- und Informationsforum für Angehörige von sich selbst verletzenden Menschen:

- <http://www.rotelinien.de/>

STAR – Online-Hilfe bei selbstverletzendem Verhalten:

- <https://star-projekt.de/>
-

k Psychose

Früherkennungszentrum für Psychosen – Infos und Selbsttest:

- www.psychose-frueherkennung.de
-

l Tod und Trauer

Nicolaidis YoungWings Stiftung – Zielgruppengerechte Trauerberatung und langfristige Trauerbegleitung für junge Trauernde (bis 49 Jahre):

- <https://www.nicolaidis-youngwings.de/angebote.html>
- **Onlineberatung (Trauerforum, Chat und Einzelberatung)** (bis 27 Jahre):
<https://www.youngwings.de/>

klartext! – Beratung für trauernde Jugendliche und junge Erwachsene, im Forum, per Chat, E-Mail, Telefon:

- <https://www.klartext-trauer.de/startseite.html>
- **0800 5892125** (Mo, Mi, Do: 17–20 Uhr. Anonym, kostenlos.)

da sein – Onlineberatung von Jugendlichen und jungen Erwachsenen in Zeiten von Krankheit, Verlust, Trauer:

- <https://www.da-sein.de/>
-

Anhang

B

Mehr zum Thema „Psychische Gesundheit von Berufsschüler:innen“ für Lehrkräfte und Ausbilder:innen



a Programme, Infomaterial und Broschüren

BKK-Präventionsangebot für die Berufsschule „You!Mynd – Mach was draus“:

<https://www.youmynd.de/>

Programm „Mind Matters – Mit psychischer Gesundheit gute Schule entwickeln“:

<https://mindmatters-schule.de/home.html>

Infomaterial der Bundesregierung zum Thema Drogen und Sucht:

<https://www.bundesregierung.de/breg-de/service/publikationen?query=Drogen%20und%20Sucht>

Hilfreiche Publikationen

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (Hrsg.) (2020): **Kinder- und Jugendhilfe. Achtes Buch Sozialgesetzbuch. Eine Broschüre zu den Rechtsgrundlagen der Kinder- und Jugendhilfe für engagierte Menschen.** URL: <<https://www.bmfsfj.de/resource/blob/94106/40b8c4734ba05dad4639ca34908ca367/kinder-und-jugendhilfegesetz-sgb-viii-data.pdf>>.

Die Drogenbeauftragte der Bundesregierung (Hrsg.) (2017): **Kinder aus suchtbelasteten Familien.** URL: <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5_Publikationen/Drogen_und_Sucht/Broschueren/Broschuere_Kinder_aus_suchtbelasteten_Familien.pdf>.

Familien-Selbsthilfe Psychiatrie (BAPK e.V.) / BKK Bundesverband (Hrsg.) (2009): **It's my turn. Informationen für Jugendliche, die psychisch kranke Eltern haben.** URL: <http://www.kipsy.net/fileadmin/internet/media/pdf/bapk_jugendlichenbroschuere.pdf>.

Familien-Selbsthilfe Psychiatrie (BAPK e.V.) / BKK Bundesverband (Hrsg.) (2009): **Nicht von schlechten Eltern. Informationen für psychisch kranke Eltern und ihre Partner zum Umgang mit ihren Kindern.** URL: <http://www.kipsy.net/fileadmin/internet/media/pdf/bapk_erwachsenenbroschuere.pdf>.



b Literatur

Christiane Bauer / Thomas Hegemann (2008): **Ich schaffs! – Cool ans Ziel. Das lösungsorientierte Programm für die Arbeit mit Jugendlichen.** Heidelberg: Carl-Auer-Verlag.

Joachim Bauer (2020): **Fühlen, was die fühlt. Die Bedeutung der Empathie für das Überleben von Menschheit und Natur.** München: Blessing.

Filip Caby / Andrea Caby (2011): **Die kleine Psychotherapeutische Schatzkiste. Tipps und Tricks für kleine und große Probleme vom Kindes- bis zum Erwachsenenalter.** Dortmund: Borgmann Media.

Claudia Croos-Müller (2012): **Nur Mut! Das kleine Überlebensbuch. Soforthilfe bei Herzklopfen, Angst, Panik & Co.** München: Kösel.

Ben Furman (2019): **Es ist nie zu spät, eine glückliche Kindheit zu haben.** Dortmund: verlag modernes lernen.

Monika Gruhl (2014): **Resilienz für Lehrerinnen und Lehrer. Kraft für die Schule und für mich.** Freiburg im Breisgau: Kreuz.

Christa Hubrig / Peter Herrmann (2007): **Lösungen in der Schule. Systemisches Denken in Unterricht, Beratung und Schulentwicklung.** Heidelberg: Carl-Auer-Verlag.

Albert Lenz / Eva Brockmann (2013): **Kinder psychisch kranker Eltern stärken. Informationen für Eltern, Erzieher und Lehrer.** Göttingen: Hogrefe.

Albert Lenz / Silke Wiegand-Grefe (2016): **Ratgeber Kinder psychisch kranker Eltern. Informationen für Eltern, Lehrer und Erzieher.** Göttingen: Hogrefe.

Rüdiger Maas (2021): **Generation lebensunfähig. Wie unsere Kinder um ihre Zukunft gebracht werden.** München: Yes.

Britta Möhring / Thomas Schlüter (2019): **„Kann ich Sie mal kurz sprechen?“. Impulse für gute Gespräche in der Schule.** Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Günter Niklewski / Rose Riecke-Niklewski (2016): **Depressionen überwinden. Niemals aufgeben!** Berlin: Stiftung Warentest.

Margret Rasfeld / Peter Spiegel (2013): **EduAction. Wir machen Schule.** Hamburg: Murmann.

Ina Richert (2011): **Psychische Störungen bei Mitarbeitern.** Berlin, Heidelberg: Springer-Verlag.

Nicolas Rüsç (2021): **Das Stigma psychischer Erkrankung. Strategien gegen Ausgrenzung und Diskriminierung.** München: Elsevier, Urban & Fischer.

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 DE12 3702 0500 0003 5150 02
BIC BFSWDE33XXX
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.: 0341 22289 90
Fax: 0341 22289 92
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**

ISBN 978-3-00-072248-6