

# Psychisch Fit in Ausbildung und Beruf

Angebot zur Stärkung der psychischen Gesundheit von Auszubildenden

## 1. Der Bedarf

Die Fakten sind eindeutig: Die Anzahl der Arbeitstage, die aufgrund psychischer Erkrankungen ausfallen, hat sich im letzten Jahrzehnt nahezu verdoppelt. Häufigste Diagnosen sind Depressionen, Angststörungen und Suchterkrankungen.

Psychische Erkrankungen sind inzwischen die Hauptursache für Frühverrentungen. Die Betroffenen sind im Durchschnitt erst 48 Jahre alt.

### Auszubildende

Der AOK Fehlzeitenreport 2015 zeigt wie andere Studien, dass Auszubildende stärker gesundheitlich belastet sind als man es bei jungen Menschen erwarten würde.

- Mehr als 30% der Auszubildenden berichtet von psychischen Beschwerden: über Erschöpfungszustände, starke Müdigkeit, Lustlosigkeit und das Gefühl, ausgebrannt zu sein.
- Fast 50% der Auszubildenden in kleinen und mittleren Unternehmen fühlen sich in ihrem Wohlbefinden beeinträchtigt.
- Über 50% der Auszubildenden empfindet Arbeit unter Zeitdruck in Betrieb und Berufsschule als belastend.
- Ausbildungserfolg und psychische Gesundheit sind eng mit einander verbunden.

Vielen Auszubildenden fällt es schwer, die Anforderungen der neuen Lebensphase zu meistern. Dazu kommt, dass ein Teil von ihnen einen wenig gesundheitsbewussten, durch digitale Medien geprägten Lebensstil führt, der mit Schlafdefizit, Bewegungsmangel, übermäßigem Alkohol- und Tabakkonsum und ungünstigen Essgewohnheiten einhergeht.

Die gute Nachricht: Auszubildende haben ein großes Interesse an betrieblichen Gesundheitsfördermaßnahmen, insbesondere an Angeboten, die auf ihre spezifischen Bedürfnisse und ihre Arbeitssituation zugeschnitten sind.



**Diakonie Lahn Dill**  
*Stark für Andere*

## 2. Früherkennung ist wichtig

Psychische Beeinträchtigungen verursachen menschliches Leid, Konflikte und Fehler am Arbeitsplatz, Zunahme von Krankheitstagen und in der Summe hohe Kosten. Deshalb ist es wichtig, sie früh zu erkennen und gestaltend einzugreifen, auch um Kosten zu senken, Standort- und Wettbewerbsvorteile zu erhalten.

Hilfreich und nützlich im Umgang mit psychischen Beeinträchtigungen im Unternehmen sind

- Information, Aufklärung, Enttabuisierung,
- frühzeitig offen zu kommunizieren,
- Beobachtungen und Probleme klar in Worte zu fassen,
- Erwartungen zu formulieren und gleichzeitig Unterstützung zu gewähren.

## 3. Unser Angebot

**Workshops zum Thema „Psychisch Fit in Ausbildung und Beruf“**

### Zielgruppe

Auszubildende und ihre Ausbilder, junge Berufseinsteiger

### Ziele

Psychische Belastungen und Beeinträchtigungen besprechbar zu machen und früh zu erkennen. Das bedeutet Ängste und Vorurteile abzubauen, über Warnsignale psychischer Krisen aufzuklären, eigene Haltungen und Bewältigungsstrategien zu reflektieren und über Hilfe und Unterstützung zu informieren.

### Inhalte

1. Ansprechen statt Ignorieren: Sensibilisieren für psychische Gesundheit im Ausbildungsbetrieb und in der Berufsschule.
2. Glück und Krisen: Gruppenarbeit zu Themen wie „Sich wohl fühlen: Gesund leben und arbeiten“, „Muntermacher und Abspanner“, „Sich selber helfen – gewusst wie“
3. Von anderen lernen: Erfahrungsaustausch mit jungen Erwachsenen, die schwierige Lebenssituationen gemeistert haben. Hier outet sich der krisenerfahrene persönliche Experte. Die Teilnehmer erfahren, wie sich z.B. eine Depression „anfühlt“, wo man Hilfe bekommt, was man selbst tun und wie man seine Ausbildung schaffen kann. Dadurch bekommt das komplexe Konstrukt „psychische Gesundheit“ ein Gesicht, ist zum Greifen nah – und dabei ganz normal. Diese „unerwartete“ Begegnung ist der Schlüssel zur Veränderung von Einstellungen und bestenfalls Verhalten.



**Diakonie Lahn Dill**  
*Stark für Andere*

## **4. Die Umsetzung**

### **Team**

Zwei Trainer: eine fachliche Expertin mit entsprechender Ausbildung und Berufserfahrung, und ein persönlicher Experte, d.h. ein Mensch, der psychische Krisen gemeistert hat.

### **Setting**

Gruppen von 15 bis 20 Teilnehmerinnen und Teilnehmern

Dauer ca. 6 Stunden

### **Methodik**

Vortrag, Rollenspiele, Übungen, Gespräche

## **5. Ihr Nutzen**

### **Die Auszubildende von heute sind die Mitarbeiter und Führungskräfte von morgen**

Psychisch fitte Auszubildende

- sind leistungsfähiger und motivierter.
- haben weniger Krankheits- und Fehlzeiten.
- haben mehr Ausbildungserfolg.

Informierte Berufseinsteiger

- wissen, wo es im Ernstfall Hilfe und Unterstützung gibt.
- suchen sich schneller Hilfe.
- fühlen sich im Unternehmen wohler.

## **6. Der Anbieter**

Die Diakonie Lahn Dill e.V. arbeitet seit 2008 auf dem Feld von Prävention und Gesundheitsförderung zum Thema psychische Gesundheit. Dazu gehören Workshops für Jugendliche und junge Erwachsene an Schulen und anderen Bildungseinrichtungen und seit 2014 auch für Auszubildende in Unternehmen.



**Diakonie Lahn Dill**  
*Stark für Andere*

Unsere Workshops sind lebendig, praxisorientiert und von hoher fachlicher Qualität geprägt. Unsere Trainer teilen ihre Leidenschaft und Begeisterung für das Thema mit den Teilnehmern. Wir setzen auf Erfahrungsaustausch und Vernetzung.

Was wir nicht sind: Berater für Betriebliches Gesundheitsmanagement, Spezialisten für Change Management in Organisationen, Kriseninterventionsteams.

## **7. Ihr Ansprechpartner**

**Diakonie Lahn Dill e.V.**

Haus Sandkorn

Obertorstraße 8-12, 35578 Wetzlar

Mail: [vnu@diakonie-lahn-dill.de](mailto:vnu@diakonie-lahn-dill.de)

Telefon: 06441 9013-400

Internet: [www.diakonie-lahn-dill.de](http://www.diakonie-lahn-dill.de)