



Hinschauen und Ansprechen

Handlungsempfehlungen für Berufsbildende bei Auffälligkeiten von Lernenden

Krisen gehören zum Jugendalter dazu.

→ Seien Sie als Bezugsperson aufmerksam und achten Sie auf erste Anzeichen.

Jugendliche versuchen ihre Probleme häufig alleine zu lösen.

→ Suchen Sie als Bezugsperson aktiv und frühzeitig das Gespräch mit den Lernenden.

Als Arbeitgebende haben Sie eine Fürsorgepflicht.

→ Schützen Sie die psychische Gesundheit der Lernenden indem Sie

Beziehung stärken - begleiten

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

Erkennen von Warnsignalen - hinschauen

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

Reagieren - ansprechen

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

Unterstützung einbeziehen - vernetzen

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

Fördern und fördern - dranbleiben

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

Im Auftrag von:



Kanton Bern
Canton de Berne

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

Übersicht

zu den 10 Werkzeugen für Berufsbildende



Bleib aktiv

Das nächste Standortgespräch/die nächste Besprechung im Freien im Gehen durchführen.



Entspanne dich bewusst

(1) Liste mit verschiedenen Aktivitäten erstellen, die gut tun.
(2) Im Kalender einplanen. (3) Mini-Ferien geniessen!



Steh zu dir

Zu den Buchstaben des eigenen Namens passende Adjektive suchen.
(s. 1005 Adjektive, die begeistern unter <https://buchkodex.de/blog/adjektive/>)



Glaub an dich

Täglich/Wöchentlich 3 Dinge suchen, für die der/die Lernende dankbar ist:
Was ist dir gut gelungen? Auf was darfst du stolz sein? Worüber hast du dich gefreut?



Sprich darüber

Gespräche über Gefühle (*Wie geht es dir?*) erleichtern mit Bildkarten:
z.B. mit Gefühlsmonster Online-Toolbox unter <https://scan.gefuehlsmonster.de/de/>



Hol dir Hilfe

Im Betrieb eine Gotti/einen Götti wählen für Fragen, die man lieber mit einer selbst gewählten Vertrauensperson (vor-)bespricht.



Entdecke Neues

Gelerntes würdigen indem man innehält, zurückblickt und festhält:
Ich kann... / Ich weiss...



Sei kreativ

Die Lernenden eine Collage aus Bildern und Wörtern erstellen lassen zum Beruf / zum Betrieb / zu eigenen Stärken und Schwächen.



Beteilige dich

(1) Den Lernenden gewisse Problemstellungen vorlegen.
(2) Die Lernenden ihre Gedanken/Ideen notieren und präsentieren lassen.



Halte Kontakt

Die Namen von Personen aus verschiedenen Lebensbereichen notieren, welche einem gut tun / welche Unterstützung geben / denen man vertraut.

Anregende Fragen für Berufsbildende und Lernende



Sprich darüber

- | Was hältst du von der Frage «Wie geht's?»?
- | Auf einer Skala von 1-10: Wie leicht fällt es dir, über deine Sorgen zu sprechen?



Hol dir Hilfe

- | Auf einer Skala von 1-10: Wie leicht fällt es dir, Hilfe anzunehmen?
- | Welche Reaktion wünschst du dir von deinem Umfeld, wenn es dir nicht gut geht?



Glaub an dich

- | Was/Wer ist in Krisenfällen ein «Rettungsring» für dich?
- | Wie würdest du dir Mut machen, wenn du dein:e beste:r Freund:in wärst?



Steh zu dir

- | Was war der Grund, als du das letzte Mal richtig stolz auf dich gewesen bist?
- | Über welche Macken an dir kannst du lachen?



Entdecke Neues

- | Wie fühlt es sich für dich an, Unbekanntem zu begegnen?
- | Was war das Hilfreichste, das du in letzter Zeit gelernt hast?



Sei kreativ

- | Was bedeutet es dir, etwas gestalten zu können?
- | In welcher Umgebung gelingt es dir am besten, Lösungen zu kreieren?



Entspanne dich bewusst

- | Welche Pausen sind für dich wertvoll?
- | Wann und wie kannst du dich besonders gut entspannen?



Bleib aktiv

- | Welches ist deine Lieblingsausrede, dich nicht zu bewegen?
- | Was braucht es, damit du dich körperlich wohligh müde fühlst?



Beteilige dich

- | In welcher Gruppe fühlst du dich wohl?
- | Was würde deinem Team ohne dich fehlen?



Halte Kontakt

- | Was trägst du dazu bei, dass andere dir vertrauen können?
- | Was erwartest du von einer Freundin/einem Freund?