Online-Inforeihe „Kinder, Jugend und Familie“ zum Thema: Psychische Gesundheit stärken - Junge Menschen am Übergang Schule-Beruf

18. November 2025

Hintergrund der Veranstaltung:

Der Übergang von der Schule in die Ausbildung und den Beruf ist für junge Menschen vielerorts eine Zeit mit besonderen Herausforderungen – die auch mit psychischen Belastungen und Erkrankungen einhergeht. Wie können die jungen Menschen sowie Fachkräfte im Umgang mit psychischen Krisen unterstützt werden?

Zu diesem Zweck wurde das Präventionsprogramm „Aufmachen! Psychisch fit in Berufsschule und Beruf“ (Irrsinnig Menschlich e. V., Leipzig) vorgestellt. Ziel des Projektes ist es, psychische Krisen anzusprechen, das Hilfesuchverhalten zu stärken, gesundheitsförderliche Prozesse anzustoßen und das Stigma von psychischen Erkrankungen zu reduzieren.

Fazit sowie praktische Handlungsansätze und -empfehlungen (Kurzfassung):

Im Umgang mit psychischen Belastungen und Krisen werden im Präventionsprogramm „Aufmachen! Psychisch fit in Berufsschule und Beruf“ sechs Handlungsempfehlungen formuliert:

1. Psychische Gesundheit zum Thema machen
2. Psychische Krisen ansprechen und Gesprächsbereitschaft signalisieren
3. Wissen, was zu tun ist – Weiterbildung zum Thema und der eigenen Rolle
4. Hilfsangebote bereithalten, ermutigen zur Nutzung
5. Vernetzung innerhalb des Kollegiums / der Region
6. Prävention thematisieren und praktizieren

<u>Zu 1.) Psychische Gesundheit zum Thema machen</u>

- Um die Thematik der psychischen Gesundheit gegenüber Berufsschüler*innen, Lehrkräften und Ausbilder*innen zur Sprache zu bringen, werden im Rahmen des Programms „Aufmachen! Psychisch fit in Berufsschule und Beruf“ u. a. Workshops für Klassen veranstaltet, welche von Expert*innen durchgeführt werden, die beruflich und persönlich Erfahrungen mit psychischen Krisen und deren Bewältigung haben
- Dabei ist es Ziel, Warnsignalen und Bewältigungsstrategien psychischer Krisen kennenzulernen, Ängste und Vorurteile zu hinterfragen und zu erfahren, was hilft und wo Hilfe erhalten werden kann. Es soll zudem Wissen vermittelt werden, was die Psyche stärkt und letztlich auch Menschen begegnet werden, welche psychische Krisen gemeistert haben.
- Zur Unterstützung junger Menschen wurden außerdem nützliche Informationsmaterialien wie Informationshefte erstellt.

Zu 2.) Psychische Krisen ansprechen und Gesprächsbereitschaft signalisieren

- junge Menschen reagieren unterschiedlich, wenn sie auf verändertes Verhalten angesprochen werden (bspw. von Erleichterung und Dankbarkeit bis hin zu aggressivem Verhalten)
- bei der Signalisierung von Gesprächsbereitschaft ist es ratsam auf u.a. folgende Punkte zu achten: aktives Zuhören; Wertschätzung; Geduld und Zuverlässigkeit vermitteln; Normalität und Sicherheit vermitteln; auf eigene Grenzen achten; Entlastung signalisieren; auf Hilfsangebote verweisen

Zu 3.) Wissen, was zu tun ist – Weiterbildung für Fachkräfte zum Thema und der eigenen Rolle

- bei dem dritten Handlungsschritt geht es darum, die Kompetenzen der Fachkräfte zu stärken, die im Ausbildungsalltag mit den jungen Menschen mit psychischen Belastungen zu tun haben
- es geht darum, dass die eigene Rolle (als Fachkraft wie bspw. Ausbildungsleiter) und Einstellung zu klären und sich Wissen zum Umgang mit psychischen Belastungen bei jungen Menschen anzueignen, mit dem Ziel die Aufmerksamkeit für die betroffene Person zu verbessern
- Zum Kompetenzaufbau können weiterführende Literatur oder Weiterbildungen hilfreich sein (bspw. Multiplikator*innen – Schulungen von Irrsinnig Menschlich e.V. oder Weiterbildungen z.B. von den Bildungswerke der Wirtschaftsverbände)

Zu 4.) Hilfsangebote bereithalten, ermutigen zur Nutzung

- zudem sollten Hilfsangebote bereitgehalten werden und Anlaufstellen genannt werden können, wo junge Menschen mit psychischen Belastungen Hilfe finden können (bspw. Beratungsstellen; Kinder- und Jugendärzt*innen; Fachärzt*innen für Psychiatrie; Psycholog*innen etc.)
- zudem sollte in Berufsschulen geklärt werden, welche Hilfsangebote es in der eigenen Institution gibt; welche Angebote es in dem direkten, regionalen Umfeld und welche Online-Angebote gibt
- Informationen zu Anlaufstellen von Hilfsangeboten sollten zudem in der Einrichtung selbst aushängen und leicht zugänglich sein

Zu 5.) Vernetzung innerhalb des Kollegiums / der Region

- darüber hinaus ist es empfehlenswert, sich innerhalb des Kollegiums zu vernetzen, sich über Erfahrungen im Umgang mit psychisch belasteten jungen Menschen austauschen und das Netzwerk zu Akteuren in der Region stärken, die Hilfe leisten können
- auch die Ausbildungsvertretungen können zum Thema kontaktiert und für die Thematik sensibilisiert werden

Weitergehende Informationen finden sich u. a. in dem Handbuch „Aufmachen! Psychisch fit in Berufsschule und Beruf.“, welches hier heruntergeladen werden kann: https://www.irrsinnig-menschlich.de/app/uploads/2025/01/Handbuch_Aufmachen_Psychisch-fit-in-Berufschule_Beruf_2024_web.pdf