Workshop-Zusammenfassung: «Bisch startklar?» - Psychische Gesundheit beim Start in die Berufslehre (oder an weiterführende Schulen)

Ziel des Workshops

Ziel dieses Workshops war, herausforderungsreichen Übergänge nach der obligatorischen Schulzeit und die verschiedenen Veränderungen des neuen Lebensabschnitts für junge Menschen in den Fokus (z.B. neuer Lebensrhythmus, neuer Schul- oder Arbeitsweg, neue Bezugspersonen, neue Klasse) zu rücken. Dabei wurde ein Hauptaugenmerk auf die psychischen Herausforderungen, welche die Anpassungen an neue Anforderungen, Erwartungen und Rollen mit sich bringen, gelegt: Wie gelingt ein guter Übergang? Welchen Beitrag kann die OKJA leisten? Wie gelingt es, mit den Jugendlichen nach der obligatorischen Schulzeit in Kontakt zu bleiben? Welche Partner*innen (inkl. Triage-Möglichkeiten), Gefässe und Kooperationen (z.B. Berufsschule) gibt es?

Studie Psychische Gesundheit von Lernenden in der Berufslehre, 2025

Eine Studie von WorkMed, Zentrum Arbeit und Psychische Gesundheit und der Fachhochschule Nordwestschweiz, Hochschule für Angewandte Psychologie, Institut für Mentale und Organisationale Gesundheit: Psychische Gesundheit von Lernenden in der Berufslehre Biografie, Belastung, Wachstum und Erfolgsfaktoren von Lernenden in der dualen Berufsbildung in der Schweiz»

Kit «Bisch startklar» - Hilfreiche Unterlagen, Tools und Good Practice

Der Workshop verband theoretische Grundlagen, fachliche Inputs, persönliche Reflexionen und praxisorientierte Gruppenarbeiten.

Die zentralen Themen waren:
- Gesundheitsförderung und Prävention
- Übergang von der Sekundarstufe I in die Sekundarstufe II
- Psychische Gesundheit und Früherkennung
- Stressbewältigung und Selbstwirksamkeit
- Förderung sozialer, emotionaler und kognitiver Lebenskompetenzen
- Bedeutung von Beziehungen und unterstützenden Netzwerken
- Entwicklung konkreter Handlungsmöglichkeiten und Angebote für die OKJA

Die Unterlagen zu den Inputs und Gruppenbeiträgen finden die Teilnehmenden auf folgendem Padlet: „ Bisch startklar?“

Wichtigste Learnings

1. **Übergänge ganzheitlich betrachten**: Der Einstieg in die Berufslehre oder eine weiterführende Schule ist mit vielfältigen sozialen, emotionalen und persönlichen Veränderungen verbunden. Jugendliche benötigen deshalb mehr als Unterstützung bei der Berufswahl.
2. **Psychische Gesundheit stärken**: Gesundheitsförderung setzt bei den Ressourcen und Lebensbedingungen der Jugendlichen an. Selbstwirksamkeit, Partizipation und positive Erfahrungen sind dabei zentral.
3. **Lebenskompetenzen fördern**: Der Umgang mit Stress, Emotionen, Herausforderungen und Beziehungen stärkt Jugendliche in ihrer Selbstständigkeit und psychischen Gesundheit.

4. **Beziehungsarbeit als Schlüssel**: Vertrauensvolle Beziehungen ermöglichen es, Jugendliche niederschwellig zu begleiten, Belastungen frühzeitig wahrzunehmen und bei Bedarf Unterstützung zu vermitteln.
5. **Das Umfeld einbeziehen**: Ein gelingender Übergang ist eine gemeinsame Aufgabe verschiedener Akteurinnen und Akteure. Die Vernetzung zwischen OKJA, Schule, SSA, Eltern, Lehrbetrieben und weiteren Fachstellen ist wesentlich.
6. **Bestehende Stärken der OKJA nutzen**: Die OKJA verfügt mit ihrer lebensweltorientierten, freiwilligen und ressourcenorientierten Arbeitsweise über wichtige Voraussetzungen, um Jugendliche während dieser Übergangsphase zu unterstützen.

Fazit

Der Workshop verdeutlichte, dass die berufliche Integration nicht isoliert betrachtet werden kann, sondern eng mit der persönlichen Entwicklung, der psychischen Gesundheit und dem sozialen Umfeld der Jugendlichen verbunden ist.

Für die OKJA ergibt sich daraus ein wichtiger Handlungsansatz: Nicht die eigentliche Berufswahl steht im Vordergrund, sondern die Stärkung und Begleitung der Jugendlichen bei der Bewältigung dieses Lebensübergangs. Dabei können bestehende Angebote, die Beziehungsarbeit und die Förderung von Lebenskompetenzen gezielt genutzt werden.

Für die OKJA ist deshalb entscheidend, bestehende Ressourcen und Angebote zu überprüfen, mögliche Lücken zu erkennen und die Zusammenarbeit mit anderen Akteurinnen und Akteuren zu stärken. Ziel ist es, die OKJA als ergänzende, präventiv wirkende Akteurin im Bereich der beruflichen Integration zu positionieren, ohne bestehende Angebote zu duplizieren