

zu bewegen und sich ausgewogen zu ernähren. Auch unsere Stresserhebung zeigt: Diese Altersgruppe ist die am meisten gestresste. Über 40 Prozent haben Stress bei der Arbeit, über 30 Prozent fühlen sich emotional erschöpft. Auch Zahlen der Suva zeigen, dass Lernende ein doppelt so hohes Berufsunfallrisiko haben als die übrigen Angestellten.

Was können Eltern, Berufsbildner oder Arbeitgebende unternehmen?

Ein gutes Vertrauensverhältnis zu den Lernenden bietet Ausbildnern wie Eltern einen optimalen Zugang. Noch fast wichtiger scheint mir hier aber, Rahmenbedingungen zu schaffen, die den spezifischen Bedürfnissen der jungen Arbeitnehmenden Rechnung tragen, zum Beispiel die Reduktion des Leistungsdrucks. Und treten Verhaltensänderungen auf, gilt grundsätzlich: **Früh reagieren!** Das Gespräch suchen, hierbei unerwünschtes Verhalten und die Veränderung wohlwollend thematisieren. Das Interesse für die Lernenden und Mitarbeitenden im Allgemeinen und deren Wohlergehen stehen im Vordergrund; Schuldzuweisungen müssen unbedingt vermieden werden. Ganz zentral ist dann, konkrete Unterstützung und Hilfestellungen anzubieten. Dabei sollten unbedingt verbindliche Abmachungen getroffen werden.

Nicht oder zu spät reagieren ist in jedem Fall falsch. Für Berufsbildungsverantwortliche hat Gesundheitsförderung Schweiz mit Apprentice übrigens ein eigenes Angebot geschaffen.

gus

Mehr Infos: friendlyworkspace.ch/bgm-services

Fokus am Nationalen Bildungspreis

Gesundheitsförderung Schweiz ist eine Stiftung, die von Kantonen und Versicherern getragen wird. Mit gesetzlichem Auftrag initiiert, koordiniert und evaluiert sie Massnahmen zur Förderung der Gesundheit und zur Verhütung von Krankheiten. Schwerpunkte bilden unter anderem die Gesundheit von Lernenden sowie gesundes Homeoffice. Gesundheitsförderung Schweiz ist zudem Partnerin beim Nationalen Bildungspreis, der von der Stiftung FH SCHWEIZ und der Hans Huber Stiftung verliehen wird. Im Rahmen der Verleihung des Preises im November im Tessin wird die Stiftung mit einem Referenten vor Ort präsent sein.

In jedem INLINE erscheint eine Kolumne zum Thema Psychische Gesundheit in Zusammenarbeit mit dem Schweizerischen Berufsverband für Angewandte Psychologie, SBAP. Dieser Beitrag erscheint unabhängig vom vorangehenden Interview.

Leistungsgesellschaft oder Hamsterrad?

Frühmorgens, beim Hundespaziergang, sehe ich ab und zu eine junge Mutter, die, sichtlich gestresst, ihre zwei kleinen Kinder zum Auto bringt – eines, noch völlig verschlafen, auf dem Arm, das andere an der Hand, auf dem Rücken ein Computerrucksack.

Wir begrüssen uns jeweils kurz, mein Hund bellt auffordernd, «Hallo Pitt!», ruft das ältere Kind entzückt, dann werden beide in ihre Sitze geschwungen und die Mutter fährt winkend los. Sie muss ihre Kleinen noch in die Kita bringen, um dann ins Büro zu fahren. Ein häufiger Satz lautet, stets mit Lachen begleitet: «Guten Morgen, guten Morgen, ich bin heute wieder viel zu spät dran und werde im Stau steckenbleiben.» Ich lache dann jeweils verständnisvoll zurück.

Ihren Mann sehe ich manchmal abends, wenn er seinen Wagen in unsere gemeinsame Garage fährt. Der Wortwechsel dauert da etwas länger. Einige Sätze zum Wetter, zur geopoliti-



Catherine Herriger, Diplompsychologin FH,
Notfallpsychologin SBAP
www.ch50.ch

tischen Situation, zum ständigen Zeitmangel und je nach Wochentag zur Vorfreude auf das Weekend und damit auf seinen regelmässigen Tennismatch am Samstagmorgen, je nach Wetter indoor oder outdoor: «Den brauche ich zum Stressabbau, ohne geht bei mir nix mehr!»

Nachdenklich

Mir stellt sich die Frage nach der Lebensqualität dieser jungen Familie. Der Begriff Work-Life-Balance hat sich ja längst etabliert – sind nun diese schwer berufstätigen Eltern ein gelungenes Beispiel für ein ausgewogenes Dasein? Ein Vorbild für ihre Kids? Wie viel Zeit verbringen sie zusammen und mit ihren noch kleinen Kindern? «Denk an quality-time», sage-

te mir ein Freund, es sei doch wichtiger, wenn auch weniger Zeit, dafür diese umso intensiver in die Beziehung, in die Familie einzubringen. «Und wo bleibt bei all dem die psychisch benötigte Ruhe, die quality-time für sich selber?» Genau dafür gebe es Kurse, wie zum Beispiel Yoga, Sport, Meditation, progressive Muskelentspannung, Qigong usw. Burnouts seien mit solch einem Ausgleich durchaus vermeidbar ...

Was ich daraus höre, ist, dass in einem von Leistung geprägten Lebensstil noch mehr Leistung hinzu kommt, nämlich die Leistung des Erlernens vom Abschalten des Sich-von-Leistung-getrieben-Fühlens. Aber auch das benötigt Zeit – kurz: ein weiterer Stresspunkt in einer meistens eh schon übervollen Agenda. So wird auch die nötige Entspannung Teil des Hamsterrads.