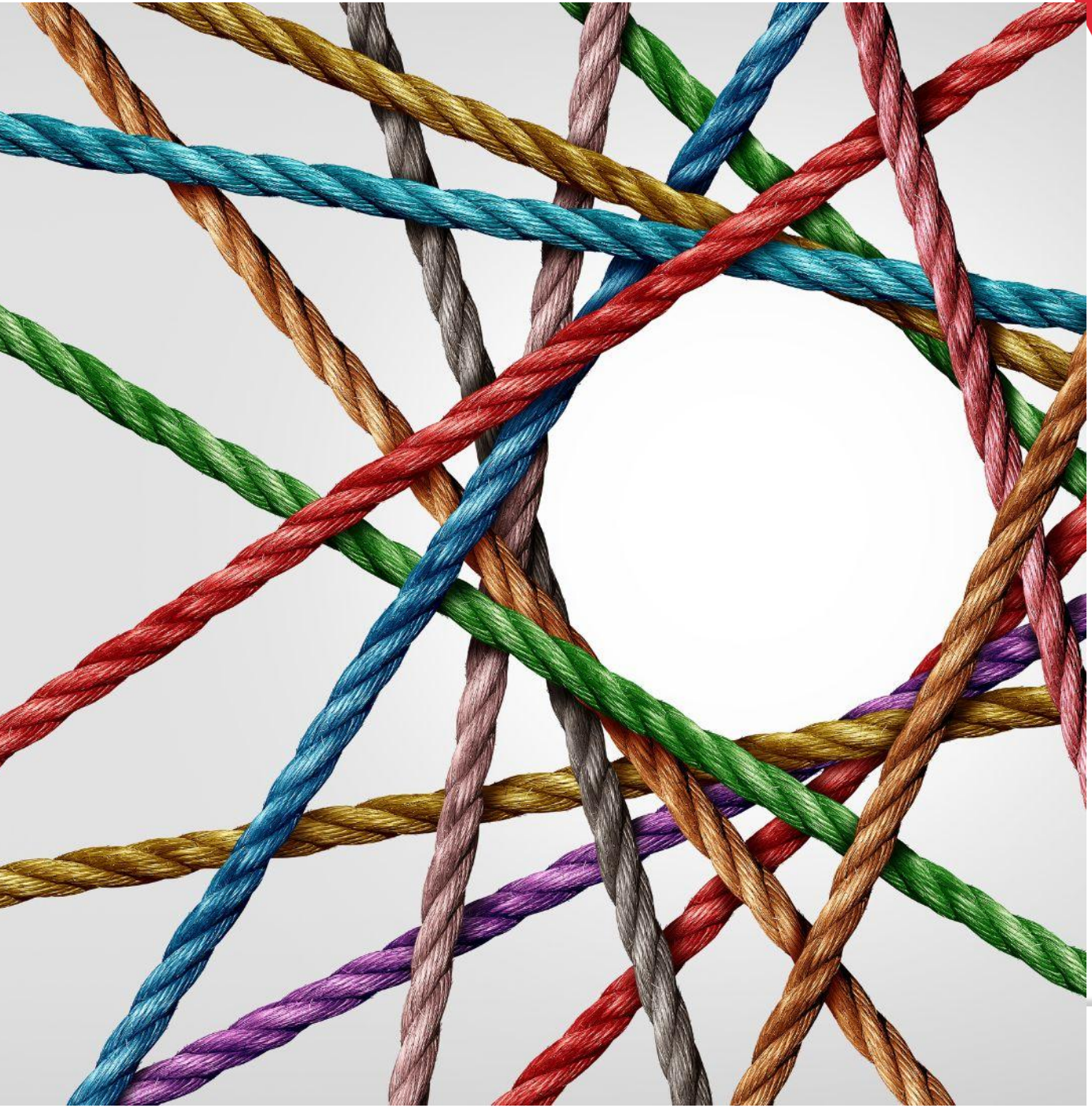


Berner Gesundheit

Berner Gesundheit
Santé bernoise

Berner Gesundheit

Gemeinsam für mehr Gesundheit

«Gesund aufwachsen, bleiben und werden.»

- Politisch und konfessionell unabhängige Stiftung
- Im Auftrag des Kantons Bern tätig
- 4 Regionalzentren, 15 Beratungsstandorte

Berner Gesundheit
Santé bernoise

Berner Gesundheit
Interdisziplinäre Zusammenarbeit unter einem Dach

Unterstützung der Berner Schulen, Organisationen, Fachpersonen und allgemeine Bevölkerung, durch

- Gesundheitsförderung und Prävention (Kinder, Jugendliche, junge Erwachsene)
- Früherkennung und Frühintervention
- Sexualpädagogik
- Suchtberatung und -therapie

Berner Gesundheit
Fokus Psychische Gesundheit

Fokussierung auf die psychische Gesundheit von Lernenden und jungen Erwachsenen durch

- die Förderung von Früherkennung und Frühintervention
- die Unterstützung und Schulung von Berufsbildenden und Fachpersonen

Toolkit Mentale Gesundheit

Werkzeuge für die psychische Gesundheit in der Berufsbildung

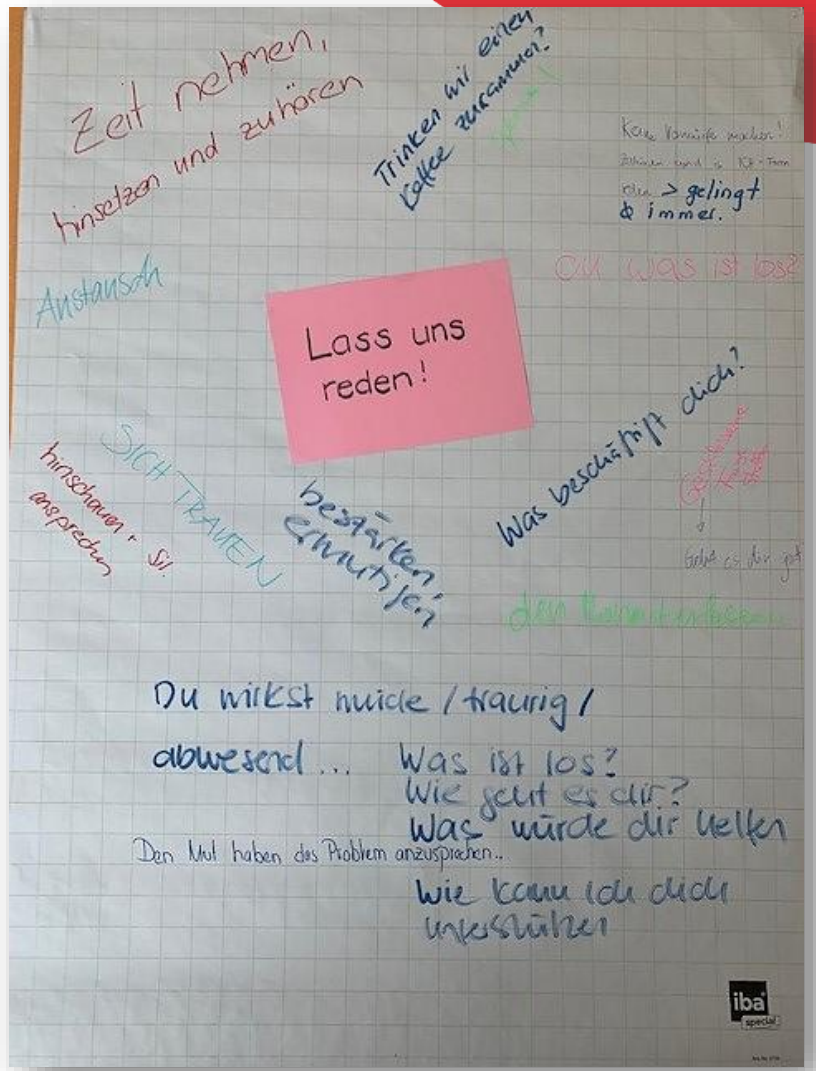
Berner Gesundheit
Santé bernoise

Wo

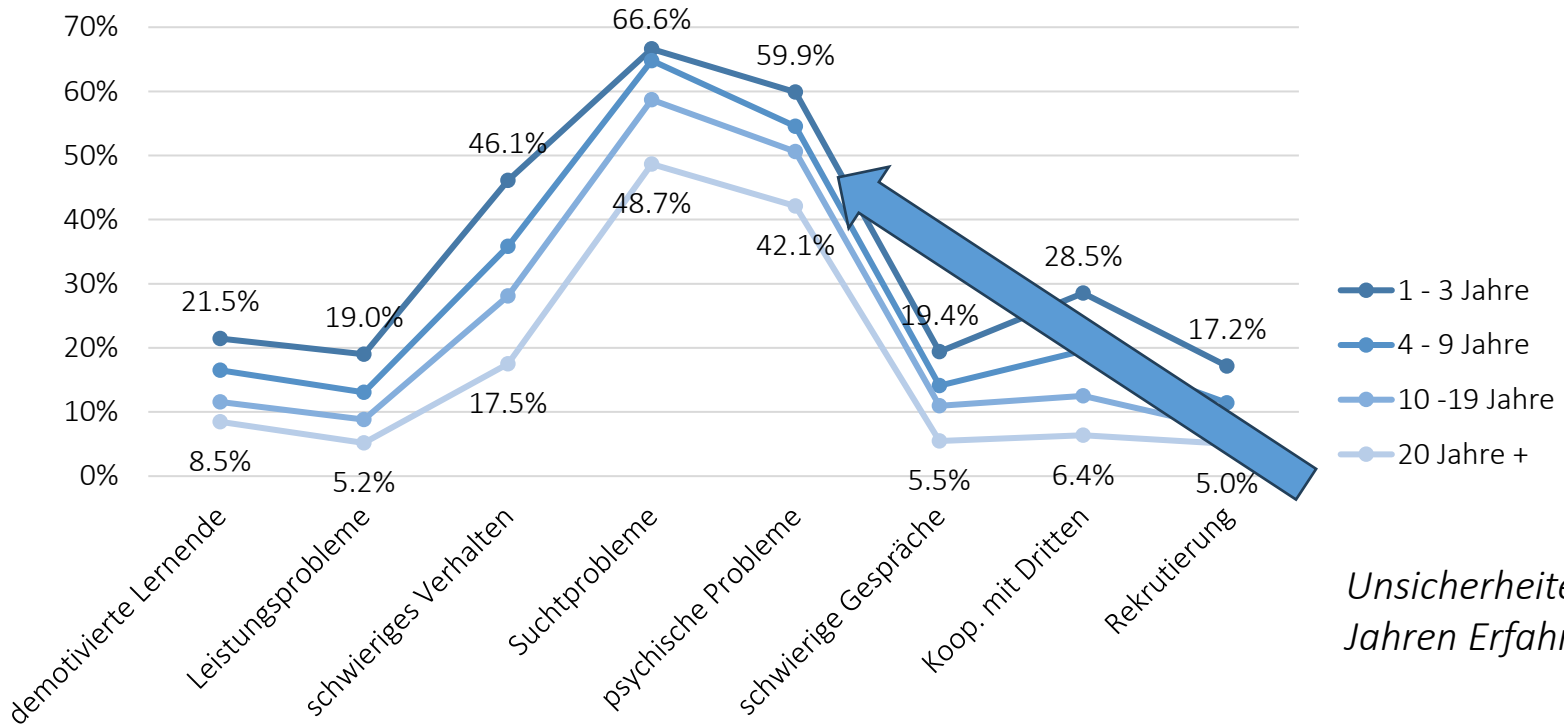
- Ausbildungen von Berufsbildenden (Gesundheit, Landwirtschaft, KV, Coiffeusen und Coiffeure)
- Weiterbildung OdA Gesundheit, OdA Soziales
- Weiterbildungen für einzelne Betriebe
- Weiterbildung für Ausbildungsberatung und Berufsfachschulen

Schwerpunkte

- Jugendalter und Gesundheit der Lernenden
- Früherkennung und Frühintervention
- Stress und psychische Gesundheit



Erkenntnisse

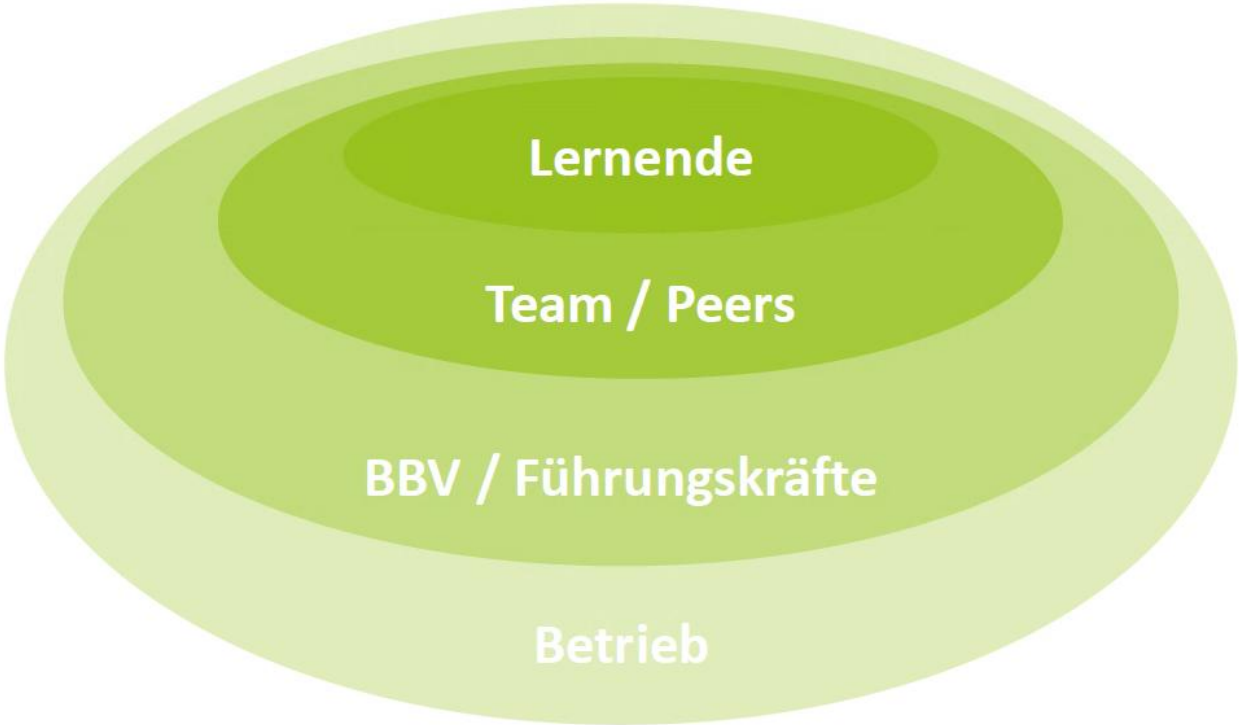


*Unsicherheiten Berufsbildner*innen nach Jahren Erfahrung*

Quelle: «Umgang mit psychisch belasteten Lernenden», 2022

Arbeit und Gesundheit

Massnahmenebenen



10 Schritte psychischer Gesundheit

Gesund bleiben

10 Schritte psychischer Gesundheit

Nutzen

Bei Berufsbildenden

- Verständnis für Lernende
- Eigene Kompetenz zu psychischer Gesundheit

Vertrauen

Offenheit

Beziehungsqualität

persönliche Erkenntnisse

Bei Lernenden

- Selbstwahrnehmung
- Individuelle Bewältigungsstrategien
- Lebensfreude

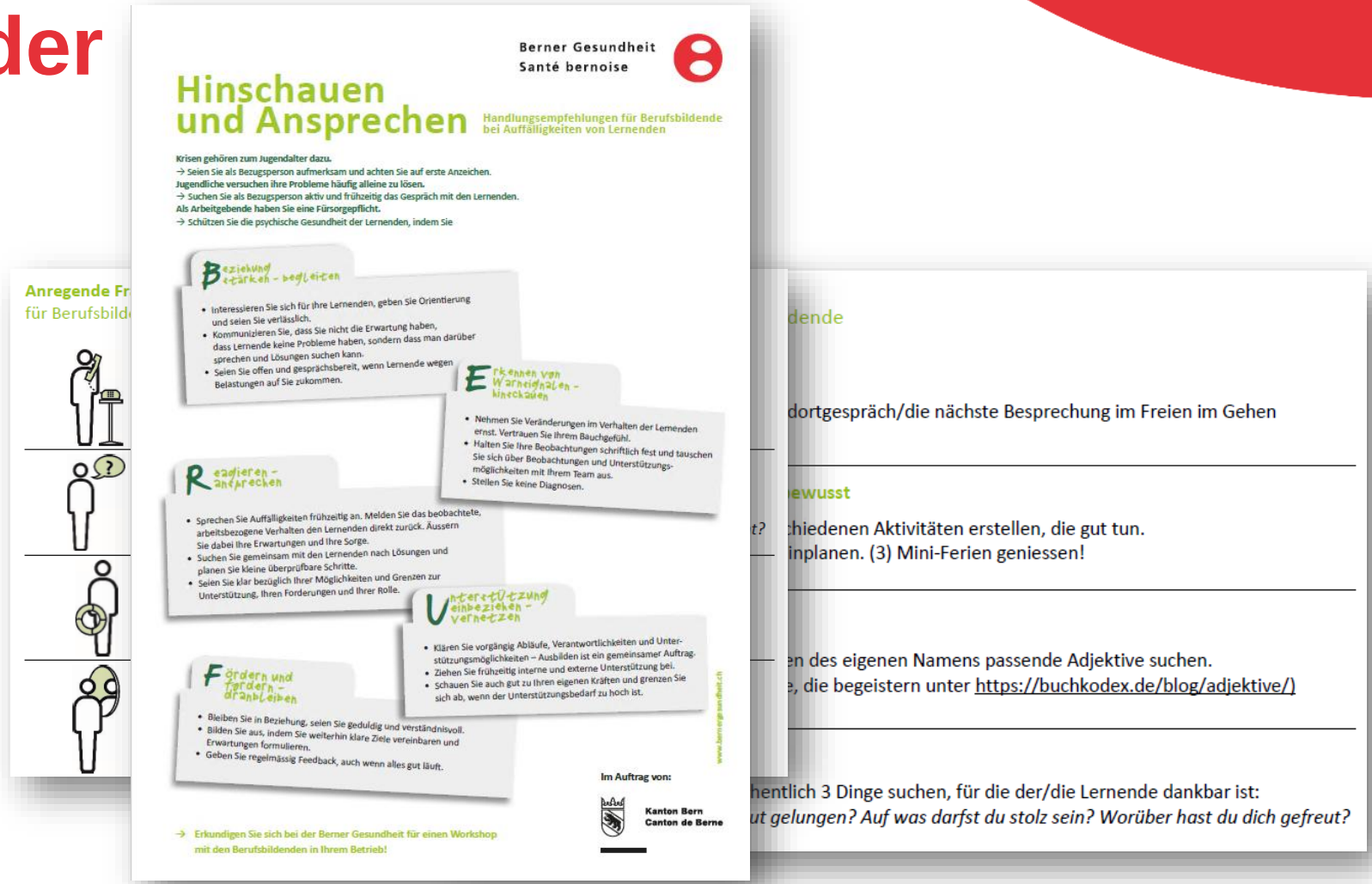
Toolkit Mentale Gesundheit

1. Anregende **Fragen** für den vertieften Austausch in Einzelgesprächen oder Diskussionsrunden
2. Vorschläge für gesundheitsförderliche **Interventionen** im betrieblichen Arbeitsalltag
3. Zusätzliche **Hinweise** zu weiterführenden Informationen – einerseits für die Berufsbildenden, andererseits als Tipp für die Lernenden
4. Bei Auffälligkeiten von Lernenden **Handlungsempfehlungen** für Berufsbildende

Werkzeuge auf der Homepage

Downloads

- Handlungsempfehlungen
- Anregende Fragen
- Gesundheitsförderliche Impulse
- Flyer



Berner Gesundheit
Santé bernoise

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 externe Unterstützung bei.
- Schauen Sie auch gut zu Ihren eigenen Kräften und grenzen Sie sich ab, wenn der Unterstützungsbedarf zu hoch ist.

Fördern und fordern – 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.

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

Im Auftrag von:
Kanton Bern
Canton de Berne

www.bernergesundheit.ch

www.bernergesundheit.ch/werkzeuge-berufsbildung/

Anregende Fragen

- Was hältst du von der Frage «Wie geht's?»?
- Auf einer Skala von 1-10: Wie leicht fällt es dir, über deine Sorgen zu reden?
- Wie wichtig ist es für dich, mit anderen Freuden aber auch Sorgen teilen zu können?
- Wie gehst du mit Angelegenheiten um, die dich beschäftigen?
- Was bringt es dir, wenn du dir Zeit nimmst für andere?
- Wie viel Zeit nimmst du dir, um anderen zuzuhören?

Werkzeuge mit Schulung

	entsprechenden Namen zu ❸ Präsentiert/ begutachtet die verschiedenen Sonnenstrahlen aller Personen		
den eigenen Selbstwert stärken	**Übungen:** **feel-ok.ch > Jugendliche > Selbstvertrauen > Selbstvertrauen aufpeppen > Übungen für mehr Selbstwert** **Video:** **YouTube – Selbstwertgefühl steigern | 5 Schritte zum unumstösslichen Selbstwert**		Tipp für Lernende
Lernende sind sich ihrer Ressourcen nicht immer bewusst.	**Fragen, die im Gespräch mit Lernenden helfen können, bestehende Ressourcen sichtbar zu machen:** **https://friendlyworkspace.ch/system/files/documents/2023-02/Modul_A_Checkliste-Ressourcen.pdf**		Tipp für Berufs-bildende

	• Was macht dich einzigartig? • Was an dir möchtest du unbedingt erhalten so wie es jetzt ist? • Was war der Grund, als du das letzte Mal richtig stolz auf dich gewesen bist? • Wie gehst du mit Fehlern und Missgeschicken um? • Über welche Macken an dir kannst du lachen? • Welche Ansprüche an dich möchtest du gerne loswerden?		Fragen
Ich bin Ich	zu den Buchstaben des eigenen Namens passende Adjektive suchen siehe 1005 Adjektive, die begeistern, unter https://buchkodex.de/blog/adjektive/	N ETT A KTIV M ITFÜHLEND E NGAGIERT	Inter-vention
Du bist Du	**Je 2 Personen stellen sich gegenseitig vor:** • Was gefällt mir an dieser Person? • Was kann diese Person besonders gut? • Wofür schätze ich diese Person?	**Die Lernenden andere Mitarbeitende im Betrieb befragen lassen:** • Was kann ich gut? • Was gefällt dir an mir?	Inter-vention
Ressourcendusche	**Notieren:** • 3 Dinge, die ich besonders gut kann • 3 Dinge, die mich einzigartig machen • 3 Dinge, die mir Ruhe geben • 3 Menschen/Situationen, die mir Kraft geben • 3 Dinge, die mir Mut machen • 3 Dinge, die ich sofort ändern kann	Arbeitsblatt und Anleitung Ressourcendusche: https://lauf-rat.de/blogs/methoden-blog/ressourcen-dusche	Inter-vention

Handlungsempfehlungen

B Beziehung stärken

E Erkennen von Warnsignalen

R Reagieren

U Unterstützung einbeziehen

F Fördern und Fordern

Berner Gesundheit
Santé bernoise

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 Fordern – 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.

www.bernergesundheit.ch

Im Auftrag von:
Kanton Bern
Canton de Berne

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

Berner Gesundheit
Santé bernoise

Schulungen

- Können individuell mit Schwerpunkten gestaltet werden.
- Toolkit ca. 2 – 3 h
- Handlungsempfehlungen «Hinschauen und Ansprechen» nochmals ca. 2 – 3 h

Zeit	Zeit	Methode	Inhalt
13.00	5'	Plenum	Begrüssung Einbettung Thema Domicil
13.05	10'	Input	**Vorstellung und Einbettung** • Vorstellung persönlich und Beges • Gesellschaftliche/politische Ebene – persönliche Ebene • Förderliche Rahmenbedingungen
13.15	15'	Übung	**Einstieg** *Beteilige dich* – zeig wo du stehst
13.30	5'	Input	**Begriffsklärung psychische Gesundheit** - Bio psycho sozial - def. WHO
13.35	10'	Austausch	**Psychische Gesundheit bei der Arbeit** Was ist mir wichtig bei meiner Arbeit?
13.45	15'	Input	**Psychische Gesundheit bei der Arbeit** - Bedürfnisse - Ressourcen und Belastungen - Resilienz und kompensatorische Bezugsperson
14.00	10'	Übung	**Übung** *Glaub an dich* – Baum der Stärken
14.10	20'	Pause	
14.30	15'	Input	**Toolkit** Herleitung 10 Schritte Nutzen Aufbau
14.45	15'	Übung	**Übung** *Sprich darüber* – anregende Fragen
15.00	20'	Austausch Good practice	**Transfer** Was spricht mich an? Wo sehe ich Möglichkeiten das Toolkit einzusetzen?
15.20	15'	Good practice	**Impulse aus den Gruppen**

Immer aktuell informiert!

Newsletter

Instagram

LinkedIn

Kontakt

Berner Gesundheit
Prävention

Eigerstrasse 80
3007 Bern

www.bernergesundheit.ch

Martina Buchli, MA Soziale Arbeit
031 370 70 80

praevention@beges.ch

Cristina Spagnolo
Leiterin Gesundheitsförderung,
Prävention und Sexualpädagogik

cristina.spagnolo@beges.ch

Herzlichen Dank
für Ihre Aufmerksamkeit!