

# Psychische Gesundheit im Übergang in die berufliche Ausbildung und das Erwachsenwerden

Dr.<sup>in</sup> Birgit Nieskens

Tagung „Gesundheitsförderung im Handwerk“, 12. Februar 2019, Hannover

<http://birgit-nieskens.de>



Entwicklungsaufgaben und  
Risikoverhalten im Jugendalter

---

# Psychische Gesundheit



## Psychische Gesundheit und Wohlbefinden

„Wir ... erklären, dass psychische Gesundheit und psychisches Wohlergehen grundlegend für die Lebensqualität des einzelnen Menschen sowie von Familien, Gemeinschaften und Nationen sind.“ ...

„Sie ermöglichen es den Menschen, **ihr Leben als sinnvoll zu erfahren und sich als kreative und aktive Bürger zu betätigen**. Wir glauben, dass das primäre Ziel der Aktivitäten im Bereich psychische Gesundheit das **Wohlbefinden und Wirken** der Menschen ist, indem auf ihre **Stärken und Möglichkeiten** gesetzt und dadurch ihre Resilienz gesteigert wird und äußere schützende Faktoren gefördert werden.“  
(WHO-Konferenz Psychische Gesundheit, 2005).

### Wohlbefinden

**Physisches Wohlbefinden:** Zufriedenheit mit der körperlichen Verfassung, Wohlfühlen im Körper

**Psychisches Wohlbefinden:** Allgemeine Zufriedenheit, Optimismus und Lebensfreude, Kompetenzgefühl

**Soziales Wohlbefinden:** Gefühl, anerkannt und geliebt zu werden, Wertschätzung, Vertrauen und Sicherheit in sozialen Beziehungen

# Psychische Gesundheit

**Strategie der WHO (2015-2022):  
Das Leben der Kinder und Jugendlichen  
sichtbarer machen**



Weltgesundheitsorganisation

REGIONALBÜRO FÜR Europa

„Viele Jugendliche verfügen bereits über Lebenserfahrungen, von denen die Gesundheitsberufe erfahren müssen, wenn sie Veränderungen bewirken wollen. Wenn sie nur zuhören würden, anstatt immer nur zu denken: wir sind die Experten. Oft haben diese Kinder großartige Vorschläge, wie wir ihnen helfen können, wieder den richtigen Weg zu finden.“

„Die Leute müssen nur verstehen, dass es zu besseren Lösungen und Entscheidungen führt, wenn sie denen zuhören, die am meisten von ihnen betroffen sind.“

## Entwicklungsaufgaben im Jugendalter

---

Für jede Lebensperiode sind spezifische Aufgaben vorgesehen, deren Bewältigung Entwicklung und damit auch Lernen erfordert.

Es gibt

- biologisch determinierte Entwicklungsaufgaben  
(z. B. Erreichen der Fortpflanzungsfähigkeit)
- normative, von außen vorgegebene, Entwicklungsaufgaben  
(z. B. Schuleintritt/Schulabschluss/Berufsfindung/Familiengründung)
- persönlich-soziale Entwicklungsaufgaben  
(z. B. Wahl von Freunden/Partnerwahl/Werte und Ziele)

Entwicklungsaufgaben gliedern den Lebenslauf und geben Sozialisationsziele vor. Sie werden individuell aufgefasst, interpretiert und bewertet.

Entwicklung im Jugendalter meint danach: Der/die Jugendliche ist individueller Akteur, setzt sich mit den jeweiligen Entwicklungsaufgaben auseinander und steht dabei mit verschiedenen Umwelten in Interaktion.

## Entwicklungsaufgaben im Jugendalter

---

### Entwicklung der intellektuellen und sozialen Kompetenzen

Jugendliche/r kann mit den Leistungs- und Sozialanforderungen souverän umgehen und die Voraussetzungen für den Abschluss der schulischen und beruflichen Bildung schaffen. Übernahme existenzsichernder und selbstverantwortlicher Leistungstätigkeiten.

### Entwicklung der Körper- und Geschlechtsidentität und der Bindungsfähigkeit

Akzeptanz der sich verändernden körperlichen und emotionalen Konstitution, emotionale Ablösung von den Eltern und Aufbau einer Paarbeziehung (Vorbereitung der Familiengründung)

### Entwicklung von sozialen Kontakten und Entlastungsstrategien

Peerbeziehungen, eigenen Lebensstil entwickeln, kontrollierter und bedürfnisorientierter Umgang mit Konsum- und Freizeitangeboten, Entlastung von Alltagsspannungen und Regeneration

### Entwicklung eines individuellen Werte- und Normensystems („Partizipieren“)

Entfaltung eines persönlichen Systems von Werten und ethischen Prinzipien der Lebensführung, die mit dem eigenen Verhalten und Handeln in Einklang stehen und eine sinnvolle Lebensorientierung ermöglichen

## Entlastungsstrategien und Regenerieren

Einen eigenen Lebensstil mit einem kontrollierten und bedürfnisorientierten Umgang gegenüber Freizeit- und Konsumangeboten finden. Ziel ist die Regeneration und Entlastung vom Alltagsstress, verantwortlicher Umgang mit Sucht- und Genussmitteln (z. B. Alkohol) sowie Medien (Handy-Nutzung, Online-Spiele etc.) (Quenzel 2015)

### Gesundheitsrelevanz

- Gut belegt ist, dass Jugendliche häufig Entspannungsstrategien wie laute Musik hören, im Internet surfen, in sozialen Medien

### Maßnahmen

- Reine Aufklärung und Wissensvermittlung wenig sinnvoll
- Risiken des Verhaltens persönlich erfahrbar machen (z. B. Rollenspiel oder Lernen aus den Biografien anderer Menschen)
- Stärkung der sozialen, emotionalen und kognitiven Ressourcen durch Ausbau der sozialen Netzwerke und Freundschaften
- Alternative, risikoarme Strategien erlernen
- Selbstwertgefühl steigern, bei der Suche nach realistischen Zukunftsplänen unterstützen

## Entlastungsstrategien und Regenerieren

### Maßnahmen

- Reine Aufklärung und Wissensvermittlung wenig sinnvoll
- Risiken des Verhaltens persönlich erfahrbar machen (z. B. Rollenspiel oder Lernen aus den Biografien anderer Menschen)
- Stärkung der sozialen, emotionalen und kognitiven Ressourcen durch Ausbau der sozialen Netzwerke und Freundschaften
- Alternative, risikoarme Strategien erlernen
- Selbstwertgefühl steigern, bei der Suche nach realistischen Zukunftsplänen unterstützen

## Gehirnentwicklung im Jugendalter

- Größerer Veränderungsprozess in Gehirn und Psyche. Die Hirnregionen entwickeln sich dabei unterschiedlich schnell.
- Zuerst: Bereiche für die Wahrnehmungs- und Bewegungssteuerung, danach Sprache räumliche und zeitliche Orientierung
- Kontrollzentrum des Gehirns (präfrontaler Cortex, Überdenken und Abwägen von impulsiven Entscheidungen) lässt sich eher Zeit mit der Entwicklung und legt für die Dauer der Pubertät sogar eine Umleitung auf die Amygdala (Mandelkernkomplex), in der Gefühle wie Wut sowie Angst verarbeitet/reguliert werden.
- Vermutung: altersbedingt verzögerte Entwicklung/Umleitung im Gehirn von Jugendlichen erklärt, warum diese Entscheidungen häufiger impulsiv handeln und keine Grenzen kennen

### Konsequenz für die schulische Ausbildung

Methoden wie Theaterarbeit, Rollenspiel und Szenisches Spiel erleichtern die Verarbeitung von Gefühlen und Körperwahrnehmungen und ermöglichen hierüber die Aufnahme von Wissen und Aneignung von Kompetenzen.

## Risikoverhalten im Jugendalter

Risikoverhalten ist definiert als Verhalten, das mittelbar oder unmittelbar das Wohlbefinden, die Gesundheit oder die Persönlichkeitsentwicklung beeinträchtigen kann.

- Darunter fällt: Straftaten, Substanzmissbrauch und frühzeitige sexuelle Aktivität.  
Aber auch: Inadäquates Erfüllen der sozialen Erwartungen (z. B. schlechte Schulleistungen) sowie ungesunde Verhaltensgewohnheiten (z. B. ungesunde Ernährung, sportliche Inaktivität).
- Psychische Störungen wie Depression, Magersucht oder Bulimie werden ebenfalls als Risikoverhalten verstanden.

## Risikoverhalten im Jugendalter

---

- beginnt z. T. bereits in der Kindheit, z. T. verfestigt es sich erst in der späteren Jugend.
- Risikoverhalten von Jugendlichen = Zusammenhang mit der Suche nach der eigenen Identität, mit sozialem Protest und dem Austesten eigener Handlungskompetenzen und Grenzen.
- Fast jeder Jugendliche zeigt irgendwann eine Form von Risikoverhalten (z. B. Ladendiebstahl, »Komasaufen«). Bei 10 % bleibt es jedoch bei lebenslangem Risikoverhalten (Reese & Silbereisen, 2001)

### Geschlechtsspezifische Unterschiede beim Auftreten von Risikoverhalten:

- Mädchen neigen eher zu »femininem« Verhalten wie Medikamentenmissbrauch, Selbstverletzungen oder problematischem Essverhalten.
- Jungen zeigen eher »maskuline« Formen wie Alkohol- und Tabakkonsum, Gewalthandeln und Kriminalität, Risikosport oder riskantes Verkehrsverhalten (Raithel, 2004)

11

# Psychische Gesundheit: Veränderungen

---

## Gesundheitsrelevante Entwicklungsthemen im Licht der „neuen Morbidität“

### Neue Morbidität im Kindes- und Jugendalter

Veränderung des Krankheitsspektrums von



Durch die aktuellen Daten des Kinder- und Jugendgesundheits surveys (KiGGS) des Robert-Koch-Instituts untermauert.

Quelle: Mehr Chancen für gesundes Aufwachsen, 13. Kinder- und Jugendbericht der Bundesregierung, BT-Drucksache 16/12860, Präsentation des DJI Deutsches Jugendinstitut (2009)

## Gesundheitsrelevante Entwicklungsthemen im Licht der „neuen Morbidität“

---

(12 – < 18 J.) Körper spüren, Grenzen suchen, Identität finden:

- Depressive Erkrankungen, selbstverletzendes Verhalten, Suizidalität, Essstörungen (Anorexie, Bulimie), Substanzkonsum

(18 – < 27 J.) Sich entscheiden, Intimität leben, Verantwortung, übernehmen:

- Emotional-instabile Persönlichkeitsstörungen („Borderline-Störung“), Substanzmissbrauch/Abhängigkeit (Nikotin, Alkohol, Cannabis; nichtstoffgebundene Süchte), Psychische/psychosomatische Belastungen am Ausbildungs- und Arbeitsplatz bzw. durch fehlende Perspektiven

# Entwicklungspfade im abweichenden Verhalten

## Pfad der Selbstablehnung: internalisierende Auffälligkeiten

Überkontrollierte Verhaltensweisen, Jugendliche versuchen, ein dysfunktional hohes Maß an Kontrolle über Emotionen, Verhalten und Kognitionen aufrecht zu erhalten (sozialer Rückzug, körperliche Beschwerden, ängstlich/depressiv)

## Pfad der Aufkündigung sozialer Integration und Gemeinschaft: externalisierende Auffälligkeiten

Unterkontrollierte Verhaltensweisen, Jugendliche haben unzureichende Strategien für die Selbstregulation ihres Verhaltens, Affekts und ihrer Kognitionen (soziale Probleme, Aufmerksamkeitsprobleme)

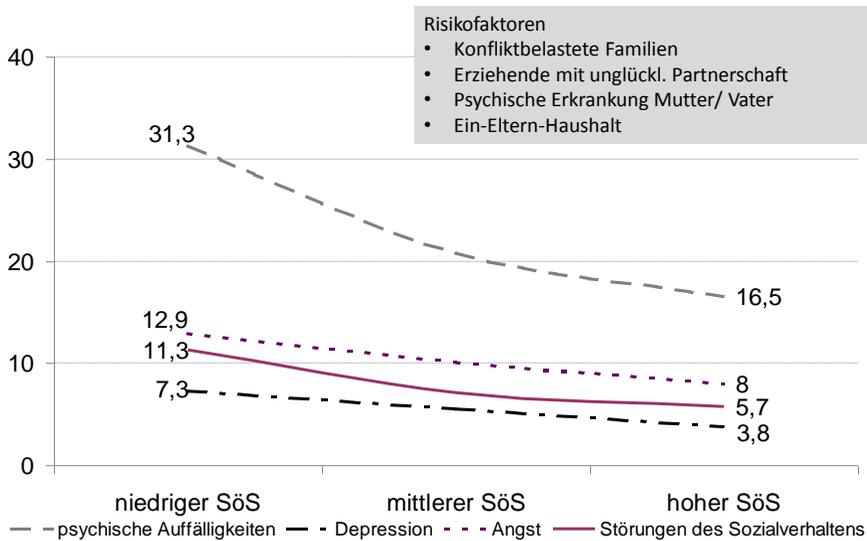
Evadierende oder ausweichende Auffälligkeiten (Alkohol, Drogen):  
in manchen Studien genannt, aber keine empirischen Belege, werden den externalisierenden Auffälligkeiten zugeordnet

(Bilz, 2008)

Abweichende Entwicklungen im Jugendalter		
Verhaltensmuster	Beschreibung	Symptome
Jugendliche mit externalisierenden, aggressiven, ausagierenden Verhaltensmustern	Aufkündigung sozialer Integration und Gemeinschaft, Schädigung anderer. Unzureichende Strategien für die Selbstregulation des Verhaltens, der Emotionen und Kognitionen. Häufiger bei Jungen. Alkohol- und Drogenkonsum wird den externalisierenden Auffälligkeiten zugeordnet.	ungesteuert aggressiv überaktiv, impulsiv, exzessiv streitend, tyrannisierend, regelverletzend, aufmerksamkeitsbeeinträchtigt
Jugendliche mit internalisierenden, ängstlich-gehemmten Verhaltensmustern	Selbstablehnendes bzw. selbstschädigendes Verhalten, überkontrollierte, nach innen gerichtete Form der Problemverarbeitung. Trifft häufiger bei Mädchen zu.	zurückgezogen, gehemmt, freudlos, traurig, ängstlich/depressiv, interessenlos, Schlafstörungen, kränkelnd, somatische Störungen, Minderwertigkeitsgefühle
Jugendliche mit sozial unreifen Verhaltensmustern	Nicht altersgerechtes Verhalten	leicht ermüdbar, wenig belastbar, Kontaktprobleme, Konzentrations- (und Leistungs-) schwach, Sprach- und Sprechentwicklungsstörungen
Jugendliche mit sozialisiert delinquenten (straffälligen) Verhaltensmustern	Hohe Selbststeuerung/ -kontrolle!	planvoll, aggressiv, verantwortungslos, nicht normentsprechende Wertesysteme, reizbar, leicht erregt, leicht frustriert, reuelos

Quelle: Wittrock 2012; Bilz 2008

## Welche Heranwachsenden sind besonders gefährdet?



SöS = Bildung, Berufsstatus und Einkommen der Eltern

Ravens-Sieberer et al. (2007)

## Riskantes Aufwachsen in der Spätmoderne?

„Kinder und Jugendliche wachsen in eine Gesellschaft hinein, die immer weniger als einbettende Kultur anzusehen ist, die Begleitschutz für das Erwachsenwerden bietet.

Diese Gesellschaft ist hohem Maße in den Grundfragen verunsichert, welche Lernerfahrungen und Kompetenzen notwendig sind, um Lebenssouveränität zu erlangen.“

(Keupp 2010)

- Enttraditionalisierung
- Verlust von unstrittig akzeptierten Lebenskonzepten, übernehmbaren Identitätsmustern und normativen Koordinaten
- „Subjekte erleben sich als Darsteller auf einer gesellschaftlichen Bühne, ohne dass ihnen fertige Drehbücher geliefert würden.“ (Keupp 2003)

„Jugendliche müssen ihre eigene Lebenserzählung finden, die für sie einen kohärenten Sinnzusammenhang stiftet.“ Was ist, wenn ihnen hierfür die notwendigen materiellen, sozialen und kognitiven Ressourcen fehlen?

## Herausforderungen im Übergang

---

## Herausforderungen im Übergang

---

Als „Transitionen“ werden komplexe, ineinander übergehende und sich überblendende Wandlungsprozesse bezeichnet (Lebenszusammenhänge erfahren eine massive Umstrukturierung) = Phasen beschleunigter Veränderungen, besonders lernintensive Zeit, Anhäufung unterschiedlicher Belastungsfaktoren (Welzer, 1993, Niesel & Griebel 2014 )

- Umgang mit Gefühlen: Freude und Angst, Trauer und Verlust
- Übergang in die Selbständigkeit, das Erwachsenenalter
- Beziehungsbrüche und Herausforderung neue soziale Beziehungen
- Veränderungen im Sozialgefüge, Position im Betrieb finden
- Brüche im Erwartungshorizont, z. B. neue Leistungserwartungen
- Brüche und Veränderungen in den Lernformen
- Brüche in der Verhaltensregulierung, z. B. weniger bzw. andere Bewegungsmöglichkeiten
- Veränderungen im Selbstbild
- ...

Quellen: Fend, 2001,  
[www.schulerfolg-sichern.de](http://www.schulerfolg-sichern.de)

# Herausforderungen im Übergang für Schulen, Eltern und Betriebe

---

## Herausforderung für die Eltern

- Sie müssen mit ihrem Kind eine Berufsentscheidung treffen mit vielen Unwägbarkeiten und langfristigen Folgen.
- Sie möchten ihrem Kind gute Chancen und Ausbildungs- und Berufserfolge ermöglichen (gesellschaftlicher Druck).
- Ihre Ansprechpartner gehen verloren. Im Betrieb ist das Kind selbständig, Eltern haben keine Funktion mehr.

## Herausforderung für die abgebende Schule

- Sie muss neben dem fachlichen Ausbildungsteil auch persönliche, soziale und methodische Kompetenzen fördern.
- Sie weiß vielleicht gar nicht so genau, welche Kompetenzen die Jugendlichen für die Ausbildung/den Beruf brauchen und wie dort gearbeitet wird.

## Herausforderung für den aufnehmenden Betrieb

- Er weiß vielleicht nicht genau, was die Jugendlichen an Lernerfahrungen bzw. Kompetenzen mitbringen und welche Lernformen sie gewohnt sind.
- Er hat vielleicht nicht die Ressourcen, die Jugendlichen im Ausbildungs- und Berufseinstieg individuell nach deren Bedürfnissen zu begleiten.

[www.schulerfolg-sichern.de](http://www.schulerfolg-sichern.de)

# Betriebliche Sicht auf Gesundheit

---

## Gibt es Gesundheitsförderung und eine Kultur der Achtsamkeit in den Ausbildungsbetrieben?

In der betrieblichen Gesundheitsförderung spricht man auch von einer „Kultur der Achtsamkeit für Gesundheit“ (Badura & Steinke 2011).

Achtsamkeit für Gesundheit strebt die Konzentration auf das Thema Gesundheit unter folgenden Aspekten an:

- eine dauerhafte Aufmerksamkeit und Konzentration auf das Thema Gesundheit („Gesundheit wird immer mitgedacht.“)
- einen wissenden und behutsamen Umgang mit dem Thema Gesundheit
- einen achtsamen, d. h. einen behutsamen, die Gesundheit berücksichtigenden Umgang mit sich selbst, den Kolleginnen und Kollegen und der Leitung

**DGUV**  
Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung  
Spitzenverband

Über uns | Nutzungsbedingungen | Presse | Kontakt | Impressum | Datenschutz | DGUV

Primarstufe | **Sekundarstufe I** | Sekundarstufe II | Berufsbildende Schulen | Magazin: DGUV pluspunkt | Digitaler Lernraum | Aktuelles

Home > Sekundarstufe I > Sozialkunde/Powi > Übergang Schule - Beruf

**Lernen und Gesundheit**  
das Schulportal der DGUV

- Ernährung und Verbraucherbildung
- Erste Hilfe
- Lärm
- Projekte
- Sozialkunde/Powi**
  - Arbeit für Schüler
  - Übergang Schule - Beruf**
    - Kompetenzen
    - Did-meth. Kommentar
    - Hintergrundinformationen
    - Lehrmaterialien
    - Mediensammlung



**Von der Schule in die Ausbildung**

Für viele Schülerinnen und Schüler rückt ab der achten Klasse das bis dahin fremde Berufsleben immer näher. Damit Jugendliche gut auf die Ausbildungssituation vorbereitet sind, ist es wichtig, dass sie ihre Rechte und Pflichten kennen.

**Kompetenzen**

**Fachkompetenz**  
Die Schülerinnen und Schüler

- benennen mögliche Probleme und Konflikte in Ausbildungsverhältnissen
- kennen Rechte und Pflichten von Auszubildenden
- erkennen die Schutzfunktion von Gesetzen vor allem für jugendliche Auszubildende
- erkennen den Stellenwert von Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz
- wissen, dass sie im Falle eines Arbeits- oder Wegeunfalls bei der gesetzlichen Unfallversicherung versichert sind
- verinnerlichen, dass das Engagement jedes Arbeitnehmers in Bezug auf Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz wichtig ist
- lernen mit der Jugend- und Auszubildendenvertretung das

**Das könnte Sie auch interessieren...**

- Arbeitsschutz im Betrieb (BBS)
- Arbeitsunfall. Was nun? (BBS)
- Die gesetzliche Unfallversicherung (Sek II)
- Arbeit für Schüler (Sek I)

Suche starten

Webcode

Los

+ so geht's ...

**Downloads**

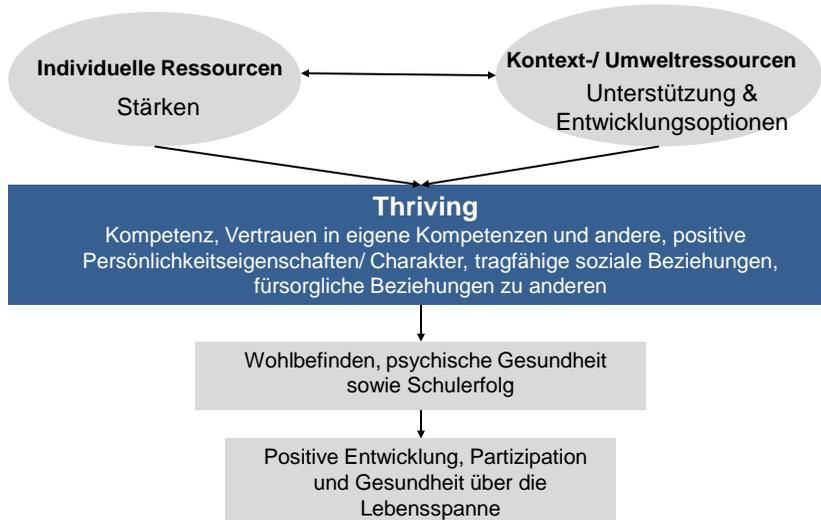
- Didaktik-Methodik: Übergang Schule - Beruf
- Hintergrundinformationen: Von der Schule ins Arbeitsleben
- Arbeitsblatt 1: Ausbildung heute
- Arbeitsblatt 2: Der Praxistest - Zum Beispiel Philipp
- Arbeitsblatt 3: Voll versichert?
- Arbeitsblatt 4: Reform der

<https://www.dguv-lug.de/sekundarstufe-i/sozialkundepowi/uebergang-schule-beruf/>

23

Positive Jugendentwicklung

## Positive Jugendentwicklung



Lerner, Weichhold & Silbereisen, 2007

## Konzeptionelle Weiterführung

### Internal developmental assets – life skills – key competencies

Internale Entwicklungsressourcen im PYD - Model (Weichold & Silbereisen, 2007)	Lebenskompetenzen (core life skills, Auswahl) nach WHO (Bühler & Heppekausen, 2005)	Schlüsselkompetenzen für erfolgreiche Lebensgestaltung (OECD, 2005)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Positive Identität</li> <li>• Soziale Kompetenzen</li> <li>• Positive, prosoziale Werte</li> <li>• Positive Einstellung zum Lernen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Selbstwahrnehmung</li> <li>– Kommunikationsfertigkeit</li> <li>– Empathie</li> <li>– Beziehungsfertigkeit</li> <li>– Kritisches Denken</li> <li>– Problemlösefertigkeit</li> </ul>	Reflexives Denken und Handeln als übergeordneter Kern <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Eigenständiges Handeln</li> <li>▪ Interagieren in heterogenen Gruppen</li> <li>▪ Interaktive Anwendung von Medien und Mitteln</li> </ul>

Witteriede, 2014

26

## Kontextressourcen der positiven Jugendentwicklung

---

- 1. Physische und psychische Sicherheit**  
schützendes, gefahrloses und gesundheitsförderliches Umfeld, Prävention von Gewalt, Streitigkeiten und anderen gesundheitsabträglichen Verhaltensweisen
- 2. Konsistente Strukturen und Regeln**  
beständige, angemessene und verständliche Erwartungen und Regeln (z. B. Hausordnung), altersgerechte Kontrolle für Einhaltung
- 3. Unterstützende Beziehungen zu Erwachsenen**  
fürsorgliche, unterstützende Lehrkräfte und Ausbilder/innen, Gefühl der Verbundenheit
- 4. Möglichkeiten für Zugehörigkeit**  
Einbeziehung und Mitbestimmungsmöglichkeiten (Partizipation), Berücksichtigung, Anerkennung und Wertschätzung individueller Unterschiede (kulturelle Werte, Geschlecht, der Ethnie, sexuelle Orientierung)

## Kontextressourcen der positiven Jugendentwicklung

---

- 5. Positive soziale Normen (Schul/Betriebskultur)**  
Erwartungen und Anforderungen an ein sozial angemessenes Verhalten, Ermunterung zu akzeptierten Werten und Moralvorstellungen
- 6. Unterstützung von Erfahrungen für Selbstwertgefühl**  
Ermöglichung und Unterstützung von Autonomie, Wertschätzung des Ausdrucks der eigenen Meinung, Anerkennung der persönlichen Entwicklung, Ermutigung zur Übernahme von Verantwortung für Aufgaben, die Wachstum ermöglichen
- 7. Gelegenheiten zum Aufbau von Kompetenzen**  
Möglichkeiten zum Lernen und Aufbauen körperlicher, intellektueller, psychologischer, emotionaler und sozialer Kompetenzen
- 8. Integration von Familie, Schule und Gemeinde**  
Synergieeffekte durch Kommunikation mit und systematischer Einbindung von weiteren, für den Jugendlichen bedeutsamen, Lebenswelten

# Ressourcenentwicklung im Unterricht

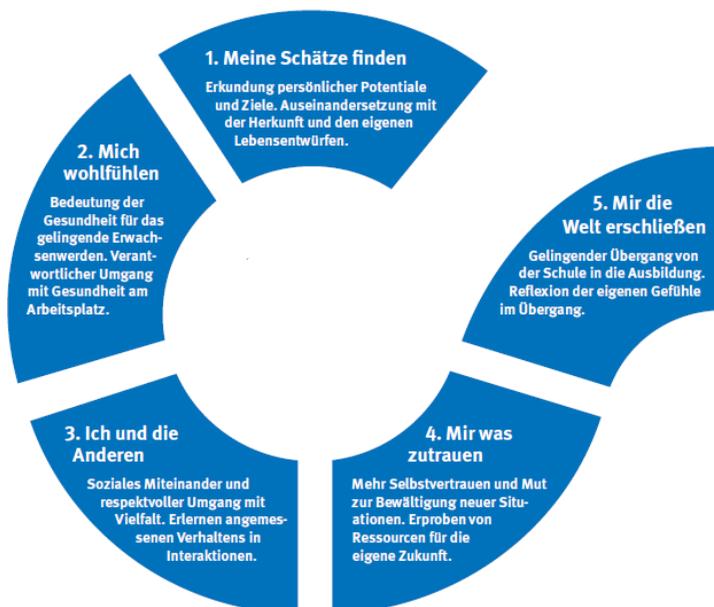
Information – Übung – Diskussion – Reflexion

Schulfächer	Denkbare Unterrichtsinhalte in Korrespondenz zur Positiven Jugendentwicklung
Geschichte/ Politik	Historische/statistische Analyse des Umgangs mit Suchtstoffen als Mittel zur Erzeugung von Wohlbefinden, Auslöser von Erkrankungen
Deutsch	Liebe und Glückserfahrungen, (frühe) Schwangerschaftserlebnisse, sexuelle Erkrankungserfahrungen in der Literatur
Ethik/Religion	Ethische Analyse/Bewertung von Gewalt, Mobbing, Zivilcourage, Lebensstile
Psychologie/ Pädagogik	Was sind psychische Erkrankungen, wie entstehen sie und was kann präventiv getan werden? Umgang damit?
Biologie	Entstehung und Funktionen von Stress? Hormonelle Vorgänge im Körper bei Stress? Gesundheitswirkung von Stress? Ernährung?
Sport	Steigerung von Wohlbefinden und Schutz vor Krankheit durch Bewegung, Sinnes- und Körperwahrnehmung, Entlastungs- und Entspannungsstrategien üben
Kunst	Reflexion über Schönheitsideale, Perfektionismus, Lebensstile

Witteriede, 2014

29

# Übergang von der Schule in die Ausbildung



# Übergang Schule – Beruf im Unterricht



[www.mindmatters-schule.de](http://www.mindmatters-schule.de)

An den Lebenswelten der Jugendlichen ansetzen

# Handlungsempfehlungen für Lehrkräfte und Ausbildner/innen aus der Sinus-Jugendstudie

---

## Verschiedenheit wahrnehmen

Jugendliche haben unterschiedliche Lebensstile. Ihre Vorstellungen und Werte sind Teil ihrer Geschichte und müssen nicht mit Ihren persönlichen Vorstellungen übereinstimmen.

## Verschiedenheit als Chance betrachten

Für eine wirksame und gesundheitsförderliche Begleitung im Übergang von der Schule in die Ausbildung bzw. den Beruf ist es wichtig, sich für die Vorstellungen und Lebensentwürfe der Jugendlichen zu interessieren und diese dabei unterstützen, eigene Stärken und Fähigkeiten daraus abzuleiten. Förderung der Achtsamkeit und sozialen Kompetenz. Die Akzeptanz von Verschiedenheit in den Wertvorstellungen und Lebensstilen unter den Jugendlichen befähigt sie, in der Ausbildung und im Beruf mit unterschiedlichen Menschen zusammen zu arbeiten.

## Blinde Flecke und Kommunikationsgrenzen kennen

Lehrkräfte erleben zwangsläufig Misserfolge bei ihrem Bemühen, den Bildungs- und Erziehungsauftrag umzusetzen. Unterstützung durch Teamteaching, Austausch mit anderen Fachpersonen, Netzwerke

Herzlichen Dank für  
Ihre Aufmerksamkeit