



Entwicklungspsychologische Aspekte

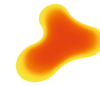
Jugend als Phase im Lebensablauf

Die Begriffe Jugend und Adoleszenz (lat. *adolescere* „heranwachsen“) werden synonym für den Lebensabschnitt zwischen dem Ende der Kindheit und dem Beginn des Erwachsenenstatus verwendet. Wir denken heute dabei an die Phase des Lebens zwischen etwa 10 und 20 Jahren.

Dass „Jugend“ als eine eigenständige Lebensphase behandelt und dieser Phase auch umfassend Rechnung getragen wird, ist historisch relativ neu. Zu Beginn des 20. Jahrhunderts unterschied man nur zwei Phasen: die Kindheit (bis ca. 14 Jahre) und das anschliessende Erwachsenenalter. D.h. ein junger Mann oder eine junge Frau galten ab dem Erreichen der Geschlechtsreife als erwachsen. Später sprach man in den meisten westlichen Gesellschaften von Jugend als einer kurzen, etwa fünfjährigen Lebensphase zwischen der Geschlechtsreife und dem Eintritt in den Beruf sowie der Gründung einer eigenen Familie. Heute sind daraus 10 bis 15 Jahre geworden. Jugend ist zu einem umfassenden Lebensabschnitt geworden.

In gewissen Naturvölkern ist das Jugendalter keine Phase, die speziell gelebt wird, sondern Kinder/Jugendliche werden von einem Tag auf den andern zu Erwachsenen und müssen ab dann alle Rechte und Pflichten eines Erwachsenen sowie die volle Verantwortung für sich selbst übernehmen. Häufig wird dies mittels Initiationsriten öffentlich gemacht, zum Beispiel durch Tätowierung, bestimmte Feste, Tänze etc.

Die Jugendphase beginnt mit der Geschlechtsreife bzw. dem Einsetzen der Pubertät, die biologisch bestimmt ist (z.B. Veränderung der Statur, des Wachstums, Anstieg an Kraft und Ausdauer, Entwicklung der Geschlechtsmerkmale). Diese Veränderungen können sowohl positive wie auch negative psychische Auswirkungen haben (z.B. Selbstzweifel, Schamgefühl, Verletzlichkeit, Rückzug, Unabhängigkeitsgefühle etc.). Zudem werden die Adoleszenten von Erwachsenen als Jugendliche und nicht mehr als Kind wahrgenommen (veränderte Fremdwahrnehmung). Es wird ein anderes Verhalten von den Jugendlichen erwartet. Die Jugendphase endet, allgemein formuliert, wenn der/die Jugendliche in seine/ihre gesellschaftliche Rolle hineingewachsen ist (im Beruf, in der Familie und Partnerschaft, als Konsument, als politischer Bürger etc. – siehe auch Entwicklungsaufgaben) sowie eine relativ autonome Lebenssituation erreicht hat. Je nach Fokus wird das Ende des Jugendalters unterschiedlich definiert, bspw. nach der Volljährigkeit mit 18 Jahren ist bei einer Straftat nicht mehr das Jugendstrafrecht zuständig.



Als Berufsbildner/in können sie sich überlegen, wie Sie Ihre eigene Jugendzeit erlebt haben:

- Wie haben Sie bemerkt, dass die Erwachsenen Sie als Jugendliche/r und nicht mehr als Kind wahrnehmen bzw. behandeln?
- Wie sind Sie mit den körperlichen Veränderungen umgegangen?
- Haben Sie in der Jugendzeit Selbstzweifel, Verletzlichkeit etc. erlebt?

Es ist hilfreich, wenn Sie versuchen, sich in die Situation der Lernenden hinein zu versetzen. Dadurch können Sie auch Ihr Verständnis gegenüber Lernenden fördern.

Körperlich erwachsen – sozial noch Kind

Die heutigen Jugendlichen sind einerseits früher körperlich geschlechtsreif und andererseits dauert es länger bis sie in einer stetig komplexeren Welt einen eigenständigen Platz in der Gesellschaft haben.

Die erste Monatsblutung bei den Mädchen hat sich in den letzten 120 Jahren deutlich nach vorne verschoben – waren die Mädchen damals durchschnittlich im Alter von 17 Jahren geschlechtsreif, so sind sie es heute ungefähr im Alter von 13 Jahren.

Das Erkunden des anderen Geschlechts, d.h. auch die sexuelle Intimität wird heute früher gesucht. Fragen zu Beziehung und Sexualität sind auch in den FAQ's der von Jugendlichen genutzten Online Beratungsforen häufig zu finden (z.B. www.tschau.ch, www.feel-ok.ch, www.147.ch).

Die Berufsbildung hingegen dauert je nach gewählter beruflicher Qualifikation heute wesentlich länger und somit verzögert sich auch die finanzielle Unabhängigkeit. Oftmals führt dies dazu, dass Jugendliche länger als erwünscht von ihren Eltern finanziell abhängig bleiben. Die verlängerte Berufsbildung führt ebenfalls dazu, dass die Jugendlichen erst spät die volle Verantwortung im Kontext ihrer Arbeitstätigkeit übernehmen müssen.

Die körperliche Erscheinung weckt in der Aussenwelt Erwartungen, d.h. die Jugendlichen sehen sich mit Erwartungen konfrontiert, welchen sie (noch) nicht gerecht werden können. Der Schluss vom Körper auf die soziale Reife ist nicht zulässig und kann zu Überforderungssituationen führen – nicht zuletzt auch in der Berufswelt.

Neben dieser historischen Entwicklung gilt es auch die grosse Normbreite der individuellen pubertären Entwicklung zu beachten. Während Leonie mit 8 Jahren bereits die körperlichen Veränderungen der Pubertät erlebt, dauert es bei Severin noch 4 Jahre. Bei Leonie



wiederum ist die körperliche Entwicklung mit 14 Jahren abgeschlossen. Und bei Severin geht's im Eiltempo voran –obschon spät gestartet, hat sich seine körperliche Veränderung in eineinhalb Jahren vollzogen. Severin hat also nur wenig Zeit sich in seinem veränderten Körper zu Recht zu finden. Andererseits kann es ihm helfen, dass Jungs, die früher sichtbar zum Erwachsenen werden von einem hohen sozialen Status in der Gruppe der Gleichaltrigen profitieren. Bei Mädchen hingegen kann sich eine frühe Entwicklung nachteilig auswirken. Insbesondere dann, wenn sie sich älteren Gleichaltrigen anschliessen, die sich über antisoziales Verhalten (z.B. aggressives Verhalten, übermässiger Alkoholkonsum) definieren.

Hilfreich ist, wenn....

- Sie sich nicht von der körperlichen Erscheinung und/oder der tiefen Stimme „blenden“ lassen und nicht von Äusserlichkeiten auf die soziale Entwicklung schliessen, sondern wenn
- Sie aufmerksam das Verhalten der Lernenden beobachten:
 - Wo steht der Jugendliche in seiner sozio-emotionalen Entwicklung?
 - Konkret: Wie löst er schwierige Aufgaben und Konflikte?
- Sie mit den Lernenden in Kontakt treten und eine verlässliche Beziehung anbieten

Übergänge bewältigen

Der Schritt von der Schule in die Berufsausbildung darf nicht gering geschätzt werden. Dieser Übergang ist geprägt von Anpassungsleistungen, welche die Lernenden erbringen müssen.

Dazu gehören:

- Höhere Anforderungen an die Selbständigkeit
- neue soziale Orientierung ohne auf die bisherigen Freundschaften aufbauen zu können
- sich in altersdurchmischten Gruppen und auch gegenüber älteren Mitarbeiter/innen einbringen und auch behaupten können
- herausfinden, welche Erwartungen an sie als Lernende gestellt werden und ob die eigenen Fähigkeiten den gestellten beruflichen Anforderungen entsprechen



Gelingt einem Jugendlichen diese Anpassungsleistung, erlebt er/sie einen Erfahrungszuwachs und eine erhöhte Selbstwirksamkeit. Unter dem Begriff „Selbstwirksamkeit“ verstehen wir dabei die individuell unterschiedlich ausgeprägte Überzeugung, aufgrund eigener Kompetenzen gewünschte Handlungen erfolgreich auszuführen. Droht dieser Anpassungsprozess jedoch zu misslingen, so gerät zumindest das berufliche Selbstkonzept ins Wanken. Trifft dies dann gleichzeitig mit erhöhten Spannungen im familiären Umfeld und/oder mit erfahrener Zurückweisung durch eine geliebte Person zusammen, so kann dies beim Jugendlichen zu einer grossen Belastung und zu Fehlentwicklungen führen.

Es gilt also immer die Passung zwischen den Möglichkeiten bzw. dem Potential des Lernenden, dessen Ziele sowie den an ihn gestellten Anforderungen (im Beruf, in der Familie oder in der Gleichaltrigengruppe) und den vorhandenen Entwicklungsangeboten zu finden.

Wie können hier die Berufsbildner/innen Einfluss nehmen?

- Auffälliges Verhalten auf dem Hintergrund des oben erwähnten Passungskonzeptes reflektieren und prüfen,
- ob sie den Lernenden Hilfestellungen in Bezug auf eine realistische Zielsetzung geben können
- ob die Anforderungen, welche aktuell an den Lernenden herangetragen werden seinem Potential angepasst werden sollten (z.B. mehr Zeit geben, einfachere Aufgabenstellungen etc.)
- ob den Lernenden spezifische Lernfelder und –angebote gemacht werden können, um bestehende Defizite gezielt aufzuarbeiten

Störendes Verhalten, wie zum Beispiel Fehlzeiten, Unzuverlässigkeit, aggressives Verhalten etc. ist also unter Umständen Ausdruck einer fehlgeschlagenen Anpassungsleistung. Oft führt dies zu Ärger auf Seiten der Ausbilder, welche sich für ihre Lernenden einsetzen und bemüht sind, die Lernenden auf einen guten Berufsabschluss vorzubereiten.

Verhaltensauffälligkeiten werden dann oftmals als Bequemlichkeit, Faulheit, Überheblichkeit oder auch als „verwöhnt“ abqualifiziert. Diese Zuschreibungen verleiten jedoch dazu, dem Lernenden zu spiegeln, dass keine Erwartungshaltung bezüglich positiver Motive und auch keine Entwicklungsmöglichkeiten bestehen. Dies wiederum kann in den Augen der Lernenden als persönliche Abwertung und Zurückweisung wahrgenommen werden, welche sich in Gesprächen sinngemäss oft äussert als:

- „Die (Lehrlingsbetreuerin) interessiert sich gar nicht für mich“
- „Dem (Berufsbildner) bin ich (als Person) sowieso egal“



Jugendliche missverstehen manchmal eine veränderte Haltung des Ausbildners, z.B. mit stärkerem Fokus auf Zielerreichungen, als persönliche Zurückweisung. Ressourcen des Lernenden werden im Spiegel dieser Wahrnehmung somit nicht aktiviert. Vielmehr gehen Jugendliche in solchen Situationen eher auf Distanz und meiden die Kommunikation.

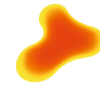
Aus der Ressourcenforschung wissen wir, dass verlässliche Beziehungen zu wichtigen Bezugspersonen einen zentralen Schutzfaktor darstellen.

Berufsbildner/innen fühlen sich in diesem Spannungsfeld oft im Dilemma zwischen der Rolle als Erzieher/in und der Rolle des Begleiters/Coaches. In der Phase der Berufsbildung empfiehlt es sich, sich von der Rolle des Erziehers zu verabschieden und sich konsequent als Bezugsperson zu definieren und anzubieten. Der erwachsene Teil des Lernenden soll gefördert werden – auch dann, wenn sich der kindliche Anteil in Form von störendem Verhalten aufdrängt. Erzieherische Interventionen werden in der Regel mit kindlichem Verschliessen beantwortet und führen nicht zur gewünschten Anpassungsleistung. Beziehungsangebote hingegen werden zwar nicht immer genutzt, aber die Lernenden erleben sich als ernst genommene Partner und fühlen sich auch in schwierigen Zeiten gestützt. Dies bedeutet nicht, dass Fehlverhalten toleriert werden muss. Es bedeutet aber, dass eine ehrliche Kommunikation aufrechterhalten wird und Fehlleistungen nicht als persönlicher Angriff entgegen genommen werden (auch wenn sie zuweilen im impulsiven Stil Jugendlicher durchaus so daher kommen).

Remo Largo, ein Schweizer Kinderarzt und Autor von Sachbüchern, hat in seinem Buch „Jugendjahre“ dazu an die Adresse der Eltern pointiert bemerkt: *„Eltern hatten mindestens 12 Jahre Zeit, ihr Kind zu erziehen. Wenn ihr Kind in die Pubertät kommt, können sie nur hoffen, dass sie ihre Sache gut gemacht haben. Von nun an wird das Leben ihr Kind erziehen“* (Largo & Czernin, 2011, S. 264).

Die Ausbildungsstätte ist ein Teil dieses Lebens. In diesem Sinne gilt:

- pädagogische Massnahmen sind nicht geeignet als Reaktion auf Fehlleistungen
- Konsequenzen hingegen schon
- jedoch ohne die Beziehung zu erschüttern
- Berufsbildner/innen können aktiv die Beziehung gestalten und Lernende auch in beruflich und persönlich schwierigen Zeiten in der Rolle als Ausbilder begleiten
- Stabile Beziehungen – auch zu Berufsbildnern – können eine Schutzfunktion erfüllen und dazu beitragen, dass auch in schwierigen Lebenskontexten keine Fehlentwicklungen zementiert werden. Zu den schützenden Faktoren siehe auch: www.fr-preventionsuicide.ch



Was verstehen wir unter Entwicklung und was sind förderliche bzw. erschwerende Bedingungen für die Entwicklung?

Entwicklung umfasst alle längerfristig wirksamen (physischen sowie psychischen) Veränderungen von Kompetenzen, die meistens zu einer höherwertigen Qualität führen (z.B. Sprachentwicklung, Entwicklung der motorischen Fähigkeiten etc.).

Nicht alle Menschen haben die gleichen Bedingungen, um sich zu entwickeln. Kinder/Jugendliche wachsen in unterschiedlichen Umfeldern (Familie, Schule, Ausbildungsbetrieb, Freundeskreis) auf, die verschiedene und qualitativ unterschiedliche Lernerfahrungen ermöglichen. Wenn Lernende sich unterstützt und ernst genommen fühlen sowie ihren Möglichkeiten entsprechend gefördert werden, sie positive Vorbilder haben und ohne finanzielle Not und familiäre Belastungen aufwachsen können, sind dies Schutzfaktoren, die sich positiv auf ihre Entwicklung auswirken können. Es ist also hilfreich, wenn Sie als Berufsbildner/in für die Lernenden ein positives Vorbild und ein verfügbarer Gesprächspartner sind, der sie ernst nimmt, unterstützt und fördert. Wenn Jugendliche in einem ablehnenden, vernachlässigenden oder stressbelasteten Umfeld (z.B. Gewalt, kranke Eltern, Armut, aber auch Krieg oder Naturkatastrophen) aufwachsen, sind dies Risikofaktoren für die Entwicklung. Ein Individuum bringt aber auch unterschiedliche genetische und biologische Voraussetzungen mit, die die Entwicklung bestimmter Verhaltensweisen günstig oder weniger günstig beeinflussen können.

Auch wenn Lernende einer Vielzahl von Risikofaktoren, chronischem Stress und psychosozialen Belastungen ausgesetzt sein können, ist es möglich, dass sie trotzdem eine gute und relativ unbeschadete Entwicklung durchlaufen können. Dies wird u.a. mit dem Konzept der Resilienz erklärt. Mit Resilienz ist die Widerstandsfähigkeit gemeint, d.h. Krisen durch Rückgriff auf persönliche (z.B. Bewältigungsstrategien) und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern. Die überwiegende Mehrheit der Jugendlichen durchlebt die Adoleszenz ohne dramatische Krisen.

Entwicklungsaufgaben

Im Verlauf des Lebens und im Jugendalter in besonderem Masse stellen sich uns neue Herausforderungen oder Lernaufgaben, die es zu bewältigen gilt. Die Bewältigung dieser oft lebensphasentypischen Aufgaben erfordert und bringt Entwicklungsschritte mit sich und führt zu erweiterten Kompetenzen. Die körperliche Reifung, gesellschaftliche Erwartungen und persönliche Ziele definieren diese phasentypischen Aufgaben.



Im Jugendalter denken wir hier beispielsweise an:

- das Eingehen intimer Beziehungen
- die Entwicklung einer Identität
- den Aufbau einer Zukunftsperspektive
- die Entwicklung von Selbständigkeit und Selbstkontrolle
- den Aufbau und die Erweiterung sozialer Kompetenzen etc.

Diese Aufgaben müssen von den Jugendlichen erst einmal erkannt, angenommen und dann auch aktiv bewältigt werden.

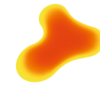
Die Jugendlichen sind nun nicht mehr Schüler/innen, sondern Maler, Fachfrau Betreuung, Detailhandelsfachfrau, Polymechaniker etc. Diese neue Rolle sollte im positiven Fall identitätsstiftend wirken. Die Jugendlichen verfügen nun über Kompetenzen, welche sie von anderen unterscheiden. Schwierig wird es, wenn beispielsweise ein Jugendlicher mangels Alternativen den Malerberuf gewählt hat, nun aber merken muss, dass ihm das präzise Arbeiten nicht besonders liegt und er seine sozialen Interessen im Kontakt mit anderen Menschen wenig verfolgen kann. Eventuell führen diese Frustrationen gepaart mit der schwierigen Situation, dass seine Eltern sich aktuell entschieden haben, getrennte Wege zu gehen dazu, dass dieser Jugendliche vermehrt in seine Freizeit investiert, sich als DJ einen Namen macht, übernächtigt zur Arbeit erscheint etc.

Gelingt es einem Jugendlichen nicht, die anstehenden phasentypischen Herausforderungen positiv zu bewältigen, kann dies blockierend wirken. Nachfolgende und für spätere Lebensphasen typische Aufgaben können dann unter Umständen ebenfalls nicht konstruktiv bewältigt werden (z.B. Familiengründung, selbstverantwortliches Handeln und Kompetenzerweiterung im Beruf).

Die erfolgreiche Bewältigung einer Entwicklungsaufgabe führt hingegen zu psychischem Wohlbefinden und gesellschaftlicher Akzeptanz.

Als Berufsbildner/in können Sie sich folgende Fragen stellen:

- Haben beobachtbare Fehlleistungen einen direkten Bezug zu einer jugendspezifischen Entwicklungsaufgabe?
- Entwicklungsaufgaben mit Bezug zur Berufsbildung: Braucht der/die Lernende Unterstützung, um Entwicklungen Richtung mehr Selbständigkeit, Klarheit über den gewählten beruflichen Weg (Identität), Sicherheit bezüglich des Erreichens des Berufsabschlusses (Zukunftsperspektive) zu erhalten?
- Entwicklungsaufgaben ausserhalb der Berufsbildung: Eine unglückliche Liebe, Spannungen im Elternhaus (Ablösung) etc. können ebenfalls zu Krisen führen. Eventuell können Sie dem/der Lernenden Hinweise geben, wo er/sie sich Hilfe holen kann.



Identität

Identität ist die Antwort auf die Frage: „Wer bin ich?“. Im Jugendalter ist diese Frage zentral, denn die Jugendlichen müssen lernen, eine Vorstellung von sich selbst zu entwickeln. Sie müssen sich damit auseinandersetzen, wer sie sind, was sie wollen, wie sie soziale Beziehungen pflegen wollen, was ihre wichtigen Lebensziele und Werte in den Bereichen Beruf, Ideologie (Religion, Politik), Sexualverhalten etc. sind.

Jugendliche verhalten sich im Umgang mit unterschiedlichen Menschen häufig verschieden. Eine Jugendliche kann sich beispielsweise gegenüber dem Vater offen und ehrlich, jedoch gegenüber der Mutter verschlossen und distanziert verhalten. Im Kontakt mit engen Freundinnen kann sie fröhlich und gesprächig, aber in der Schule verschlossen und ernsthaft sein. Es kann sein, dass diese Jugendliche gelernt hat, sich in den unterschiedlichen Beziehungen anzupassen, sie gelernt hat in welchem Umfeld sie sich wie verhalten soll. Es kann aber auch sein, dass diese Jugendliche auf der Suche ist, wie sie sich in verschiedenen Situationen verhalten soll und sie unterschiedliche Rollen ausprobiert. Diese Identitätssuche kann bei Jugendlichen auch eine Krise auslösen, wenn sie keine Orientierungshilfe haben auf welche Werte sie sich stützen wollen.

Identität kann unterschiedlich aktiv gebildet werden. Unterschieden wird dabei, inwiefern Jugendliche sich aktiv mit Werten und Zielvorstellungen bezüglich des „Wer bin ich“ auseinandersetzen. Einige Jugendliche kopieren die Wertvorstellungen ihrer Eltern oder anderer Bezugspersonen ohne sich aktiv damit auseinanderzusetzen. Andere wiederum haben wenig gefestigte Vorstellungen darüber, was ihnen wichtig ist. Einige versuchen verschiedene Identitäten probierhalber aus. Es gibt aber auch Jugendliche, die sich eine Identität aktiv erarbeiten.

Eine erarbeitete Identität erreichen die meisten Menschen frühestens in der späten Adoleszenz. Am frühesten erreichen Jugendliche die Identität in beruflichen Entscheidungen, v.a. solche, die eine Berufsausbildung machen. Im Vergleich dazu, dauert dies bei Studierenden länger. In anderen Bereichen wie z.B. politische Ansichten und Wertvorstellungen ist jedoch bei den meisten Jugendlichen noch ein Suchprozess im Gange.

Die Lösung der Identitätsfrage/ -entwicklung gilt dann als erfolgreich, wenn ein Jugendlicher verschiedene Aspekte des Selbst zu einem stimmigen Ganzen integrieren kann und diese Identität über die Zeit und über Ereignisse hinweg Stabilität besitzt.



Die Identitätsentwicklung von Jugendlichen wird von familiären, individuellen, sozio-ökonomischen, historischen und kulturellen Faktoren beeinflusst:

- Ein wichtiger Faktor ist die Art, wie sich Eltern gegenüber ihren Kindern verhalten. Jugendliche erkunden eher ihre Identitätsoptionen, wenn sie einerseits unterstützt werden, nach Autonomie und Individualität zu streben, aber andererseits auch mit den Eltern in Beziehung bleiben. Das eigene Verhalten eines Jugendlichen ist ein weiterer Faktor, der die Identitätsbildung beeinflusst. Ein früher Gebrauch von Drogen scheint einen negativen Einfluss auf die Entwicklung einer gesunden Identität zu haben. Eventuell ist dies so, weil diese Jugendlichen sich nicht so sehr auf die Schule oder andere Aktivitäten wie Hobbys oder Vereinstätigkeiten konzentrieren, die Gelegenheiten zum Lernen und zur Selbsterfahrung bieten würden.
- Identitätsentwicklung ist aber auch vom sozialen Umfeld abhängig. Jugendliche, die in Armut aufwachsen, haben weniger Karrieremöglichkeiten (minderwertigere Ausbildung, finanzielle Einschränkungen, fehlende Rollenvorbilder etc.)
- Die Identitätsoptionen haben sich auch im Laufe der Geschichte (historischer Aspekt) verändert. Früher galt eine Frau, die einen Karriereweg wählte, als egoistisch. Bis vor wenigen Jahrzehnten mussten sich die Mädchen bei ihrer Suche nach Identität auf das Ziel zu heiraten und eine Familie zu gründen konzentrieren.
- In einigen traditionellen Kulturen haben Jugendliche nur wenige Rollenoptionen und wissen daher sehr bald, welche Identität sie als Erwachsene haben werden.

Im Kontakt mit Lernenden ist es demnach hilfreich, wenn Sie als Berufsbildner/in die Lernenden in ihren Suchprozessen zu der Frage „Wer bin ich?“ unterstützen, indem Sie:

- die Lernenden animieren, sich Gedanken darüber zu machen, weshalb sie gewisse Werte als wichtig erachten und andere nicht
- die Lernenden anregen, verschiedene Werte und Rollen auszuprobieren
- in Gesprächen die Haltungen der Lernenden wertschätzend hinterfragen und ihnen somit ermöglichen, ihre eigene Identität zu erarbeiten und zu finden
- für die Lernenden ein Vorbild sind



Selbstwert

Unter Selbstwert versteht man die subjektive Bewertung der eigenen Person, also welchen WERT man sich selber zuschreibt. Das Selbstwertgefühl ist das Gefühl, das durch diese Selbstbewertung erzeugt wird. Menschen mit einem hohen Selbstwertgefühl fühlen sich grundsätzlich gut und sind hoffnungsvoll. Hat jemand ein niedriges Selbstwertgefühl, so erlebt sich diese Person häufig wertlos, deprimiert und hoffnungslos.

Der Selbstwert wird durch verschiedene Quellen gebildet und geprägt. Erstens hat die *Selbstbewertung* des eigenen Verhaltens und Erlebens einen Einfluss auf den Selbstwert. Wenn in einem für die Person wichtigen Bereich ein Erfolg erlebt wird, ergibt sich dadurch eher eine positive Selbsteinschätzung. Erlebt ein Jugendlicher, der leidenschaftlich gerne Fussball spielt, viele Erfolge im Training oder an den Wettkämpfen, so beeinflusst dies seinen Selbstwert positiv, v.a. auch weil die Erfolge in einem für ihn wichtigen Bereich liegen. Jugendliche haben ein Bild, wie sie gerne sein möchten (Wunsch-Bild) und eine Einschätzung, wie sie sich aktuell erleben (Ist-Bild). Wenn das Wunsch-Bild in einem wichtigen Bereich (z.B. Berufsausbildung, Sport, Schönheit etc.) sehr weit entfernt ist vom aktuellen Ist-Bild, ist dies nicht sehr selbstwertförderlich. Zweitens hat der *soziale Vergleich* mit anderen Personen einen Einfluss. Gerade im Jugendalter vergleichen sich Jugendliche sehr stark mit ihren Gleichaltrigen. Erlebt eine Jugendliche, dass sie schulisch gut abschneidet, in ihrer Berufsausbildung schneller begreift als die anderen Lernenden oder attraktiver ist als viele Gleichaltrigen, so hat dies eher einen positiven Einfluss auf ihren Selbstwert. Drittens haben auch die *Rückmeldungen und Anerkennungen von anderen Personen* einen wichtigen Stellenwert. Wenn ein Jugendlicher von ihm wichtigen Bezugspersonen (z.B. Sie als Berufsbildner/in, der beliebte Fussballtrainer oder die beste Freundin etc.) positive Rückmeldungen erhält, so wirkt sich dies förderlich auf seinen Selbstwert aus.

Wie können Sie als Berufsbildner/in den Selbstwert von Lernenden positiv beeinflussen und fördern?

- Holen Sie den Lernenden/die Lernende dort ab, wo er/sie steht (schulisch, leistungsmässig etc.), d.h. angemessene Anforderungen abverlangen, herausfordern, aber nicht überfordern
- Lassen Sie den Lernenden/die Lernende auch etwas selber ausprobieren, eine Aufgabe, die herausfordert, aber gemäss dem aktuellen Erfahrungsstand gelingen sollte. So erhält der Lernende/die Lernende die Chance ein Erfolgserlebnis zu verbuchen und sich stolz zu fühlen. Zudem lernen dadurch Lernende auch Verantwortung zu übernehmen und selber nach Lösungen zu suchen
- Melden Sie dem/der Lernenden zurück, was genau gut gemacht wurde (ausWERTen) und loben Sie ihn/sie dafür. Bei einem Fehler ist es wichtig, konkret



und sachlich auf diesen hinzuweisen, aber nicht den Lernenden/die Lernende in seiner/ihrer ganzen Person zu kritisieren oder abzuWERTen

- Loben Sie den Lernenden/ die Lernende nicht nur für das Ergebnis, sondern auch für die Anstrengung, die für die Erledigung einer Arbeit nötig ist. Zeigen Sie den Lernenden ihre individuellen Stärken auf und fokussieren Sie nicht auf die Schwächen
- Motivieren Sie die Lernenden, Aufgaben und Aufträge immer wieder aufs Neue zu versuchen
- WERTschätzen Sie den Lernenden/die Lernende und beWERTen Sie ihn/sie angemessen
- Seien sie transparent und ein gutes Vorbild. Wenn Lernende merken, dass auch Sie Fehler machen, sich für diese entschuldigen und sie ausbessern können, haben Lernende die Chance, ebenfalls solche Strategien zu lernen

Je stärker man das Gefühl hat, in Bereichen Einfluss zu haben, die einem wichtig sind bzw. je stärker man die Meinung hat, etwas erfolgreich bewirken zu können (Kontrollmeinung), desto eher wird eine Handlung in Angriff genommen, die zu einem Erfolg führt. Dadurch wird der Selbstwert positiv beeinflusst.

Neurowissenschaftliche Erkenntnisse zur Reifung des Gehirns im Jugendalter

Das Jugendalter ist eine entscheidende Phase in der Reifung des Gehirns und das Gehirn entwickelt sich in dieser Zeit weit dynamischer als lange vermutet. Heute wissen wir beispielsweise, dass pro Sekunde im Jugendalter bis zu 30'000 nicht benötigte Verbindungen zwischen Nervenzellen (neuronalen Verknüpfungen) absterben. Die übrigen Nervenzellen vernetzen sich aber immer stärker. Somit ist das Gehirn ein hoch komplexes, sehr vernetztes und gut organisiertes System.

Die Gehirnentwicklung wird auch von den Erlebnissen Jugendlicher mitgeprägt. Wenn ein Lernender/eine Lernende ein grosses Interesse an Technik, Natur oder Sport hat, werden solche neuronalen Verknüpfungen stärker aktiviert. Wenn ein Lernender/eine Lernende die Freizeit hauptsächlich mit Gamen, Konsum von Suchtmitteln oder „Chillen“ verbringt, hat auch dies einen Einfluss darauf, welche neuronalen Netzwerke im Gehirn gestärkt werden und welche eher verkümmern. Nicht alles ist aber vom Verhalten der Jugendlichen beeinflussbar, es hängt auch davon ab, in welchem Umfeld sie aufwachsen. Wenn ihnen mit Wertschätzung und Respekt begegnet wird und sie gefördert werden, sind dies bessere Bedingungen, als wenn sie in einem abwertenden, gewaltakzeptierenden oder belastenden Umfeld aufwachsen.



Die verschiedenen Hirnregionen entwickeln sich nicht gleichmässig. Vereinfacht ausgedrückt findet der Umbau im jugendlichen Gehirn von hinten nach vorne statt. Zuerst wird das *Kleinhirn*, das wichtige Aufgaben bei der Steuerung der Motorik erfüllt, umgebaut.

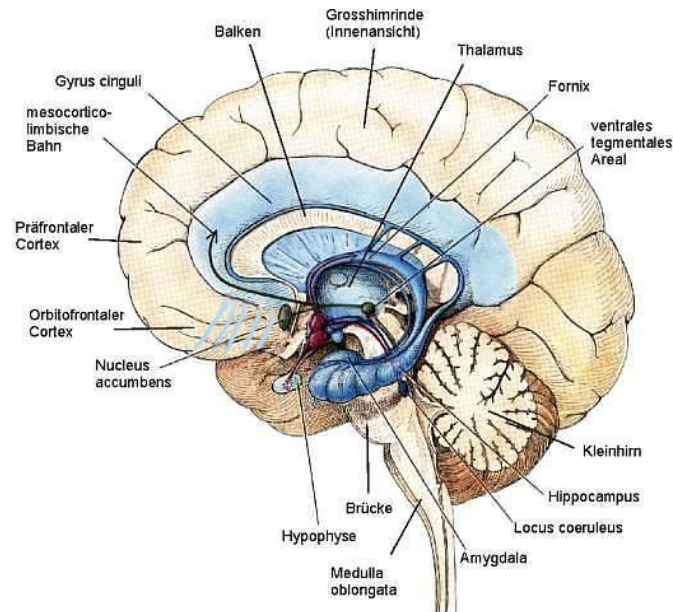


Abbildung 1. Längsschnitt durch das menschliche Gehirn

Der *Frontallappen* (*präfrontaler Cortex*), ein Gehirnbereich unmittelbar hinter der Stirn, benötigt am meisten Zeit für die Entwicklung und sein ausgereifter Zustand ist erst etwa mit 25 Jahren erreicht. Diese Gehirnregion ist u.a. für folgende Aufgaben zuständig:

- Disziplin
- Aufmerksamkeit
- Motivation
- Planung
- Prioritäten setzen
- Abwägen von Konsequenzen
- Entscheidungsfindung
- Unterdrückung von Impulsen

Bei Erwachsenen wird der präfrontale Cortex beansprucht, wenn sie vielschichtige Gefühle interpretieren müssen. Bei Jugendlichen wird in dieser Situation vor allem die *Amygdala* aktiviert, eine Gehirnregion, die wesentlich an der Entstehung von Angst beteiligt ist. Sie spielt auch eine wichtige Rolle bei der emotionalen Bewertung und Wiedererkennung von Situationen sowie bei der Analyse möglicher Gefahren. Einige Forscher sind der Meinung, dass im Jugendalter die Amygdala teilweise die Funktion des präfrontalen Cortex übernimmt. Wenn Jugendliche demnach mit einem anderen Gehirnareal als Erwachsene, einem, das



nicht nach den Prinzipien der Vernunft gesteuert ist, auf einen beispielsweise freudigen oder angst erfüllten Gesichtsausdruck reagieren, dann erklärt dies eventuell, warum die Jugendlichen manchmal überreagieren und ihre Entscheidungen alles andere als vernunftorientiert sind.

Der *Nucleus accumbens* ist eine Zellansammlung im Gehirn, die an der Steuerung des Strebens nach Belohnung beteiligt ist und bei Jugendlichen langsamer arbeitet als bei Erwachsenen. Dies bedeutet, dass Jugendliche von einer höheren Klippe springen müssen, um einen gleich starken Kick wie Erwachsene zu spüren. Es wird aber auch vermutet, dass im Jugendalter der Botenstoff Dopamin („Glückshormon“) nicht im gleichen Ausmass ausgeschüttet wird und dies dafür verantwortlich ist, dass einige Jugendliche stärkere Empfindungen sowie stimulierende Erfahrungen und Erlebnisse suchen.

Im jugendlichen Gehirn wird das Schlafhormon Melatonin mit bis zu zwei Stunden Verspätung ausgeschüttet, was erklären kann, weshalb Jugendliche abends kaum ins Bett kommen, aber morgens Mühe haben aufzustehen. Diese Erkenntnis wirft die Frage auf, ob Lernende früh morgens schon leistungsfähig sind.

Aufgrund der neurobiologischen Erkenntnisse zur Gehirnentwicklung ist u.a. erklärbar, wieso gewisse Jugendliche Mühe haben können ihren Tag zu planen, Prioritäten zu setzen und Impulse zu unterdrücken. Manchmal reagieren Jugendliche v.a. nach dem Lustprinzip und dann ist das Gamen, Abmachen mit Freunden oder sein Aussehen abchecken wichtiger als das Aufräumen des Arbeitsplatzes, auch wenn Sie als Berufsbildner/innen eher die umgekehrte Reihenfolge wünschen würden. Es wäre aber falsch, nun die Haltung einzunehmen, dass das Verhalten neurobiologisch bestimmt wird und Berufsbildner/innen und Eltern daher keine Einflussmöglichkeiten hätten. Im Gegenteil: Die Jugendlichen brauchen sozusagen kompensatorisch die Steuerung von aussen.

Hilfreich ist, wenn Sie als Berufsbildner/in den Lernenden geeignete Hilfestellungen anbieten:

- bei der Selbstdisziplinierung
- beim Strukturieren von Tagesabläufen
- beim Setzen von Prioritäten
- bei der Entscheidungsfindung
- auf problematisches Verhalten reagieren und Grenzen setzen
- ein Vorbild sind, bei dem die Lernenden beobachten können wie Sie mit schwierigen Situationen umgehen



Es gibt aber auch Jugendliche, die sich beispielsweise schon früher besser strukturieren oder besser Prioritäten setzen können als andere. Sei dies, weil sie neurologische „Defizite“ aufgrund von guten Vorbildern gut kompensieren können oder, weil ihnen ein bestimmter Bereich (z.B. die Ausbildung) besonders wichtig ist und ihnen dadurch das Setzen von Prioritäten oder das Strukturieren von Aufgaben besser gelingt. Wie vorangehend beschrieben, haben Jugendliche einen Einfluss auf die neuronalen Vernetzungen in ihrem Gehirn. Je nach individuellen Interessen werden andere Netzwerke aufgebaut, was auch eine Erklärung sein könnte, wieso gewisse Jugendliche schon früher ihre Impulse besser unterdrücken, ihre Aufgaben strukturieren können etc.

Mediennutzung

Medien sind im Leben Jugendlicher omnipräsent. Die Mehrzahl der Jugendlichen handeln den Umgang mit den diversen Medien in gekonnter Weise, switchen zwischen Smartphone, Ipod, TV und Spielkonsole ohne dabei die anstehenden Aufgaben der Berufsausbildung oder des familiären und gesellschaftlichen Alltags zu vernachlässigen.

Für einen kleinen Prozentsatz der Jugendlichen trifft dies jedoch nicht zu. Etwas mehr männliche als weibliche Jugendliche verbringen so viel Zeit mit der Mediennutzung und vernachlässigen dabei die alltäglichen und sozialen Verpflichtungen derart, dass von einer Computerspielabhängigkeit gesprochen werden kann.

Bei der Nutzung von Handys zeigt gemäss einer aktuellen Studie zum Handygebrauch der Schweizer Jugend (2012) ebenfalls die Mehrheit (95%) der Schweizer Jugendlichen ein angebrachtes Nutzungsverhalten und nur gerade 5% der Nutzer/innen berichteten über Symptome, welcher einer Verhaltenssucht zugeordnet werden können.

Den sogenannten „Massive Multiplayer Online Role Playing Games“ (MMORPGs) kommt dabei eine besondere Bedeutung zu, da sie ein grosses Abhängigkeitspotential haben (z.B. World of Warcraft). Bei diesen Spielen geht es darum, im Sinne von Rollenspielen online zu interagieren und/oder sich zu messen. Die Spiele wirken stark bindend, da einerseits stetige Belohnungen das Spielverhalten verstärken und andererseits durch mangelhafte Präsenz am Spiel befürchtet wird, Einbussen in Kauf nehmen zu müssen. Jugendliche, welche fast vollständig in die Welt der MMORPGs abdriften, vernachlässigen dabei ihre realen sozialen Kontakte, reagieren äusserst unwirsch und oft auch mit Gewalt, wenn z.B. die Eltern sie zeitlich limitieren wollen oder aber die Internetverbindung unterbrechen. Typisch für eine Internet- und Spielabhängigkeit ist dabei die unablässige gedankliche Auseinandersetzung mit den Spielinhalten, aber auch das Gefühl des Kontrollverlusts derart, dass der



Jugendliche den Eindruck erhält, nicht er kontrolliere das Mass der Nutzung, sondern das Game kontrolliere ihn. Er scheint also die Nutzung nicht mehr selber regulieren zu können.

Einen Selbsttest zur Überprüfung des eigenen Online Konsums (Internet, Gamern, Chat) finden die Jugendlichen unter: <http://www.suchtpraevention-zh.ch/selbsttest/internet/> .

Mädchen nutzen typischerweise häufiger soziale Netzwerke, Jungen hingegen lieber Computergames oder Spielkonsolen.

Neben der Medienabhängigkeit ist auch die Problematik des Cybermobbings oder der Internetkriminalität zu erwähnen.

Die neuen Medien ermöglichen es, Informationen und Bilder in kurzer Zeit weit zu verbreiten. Was einmal auf dem Netz steht, bleibt dort und kann weiter verwendet werden. Im Nu erreichen die Aggressoren so ein grosses Publikum und die Beschämung für die Geschädigten ist gross.

Einen Rat, welchen Sie Lernenden dazu geben können, ist, dass sie selber nur jene Infos aufs Netz stellen sollen, welche sie auch getrost aufs Schwarze Brett ihrer Firma pinnen würden.

Auch der Kontakt mit virtuellen „Freunden“ birgt seine Gefahren.

Sie können Lernende dabei auf folgende Informationen hinweisen: www.cybersmart.ch

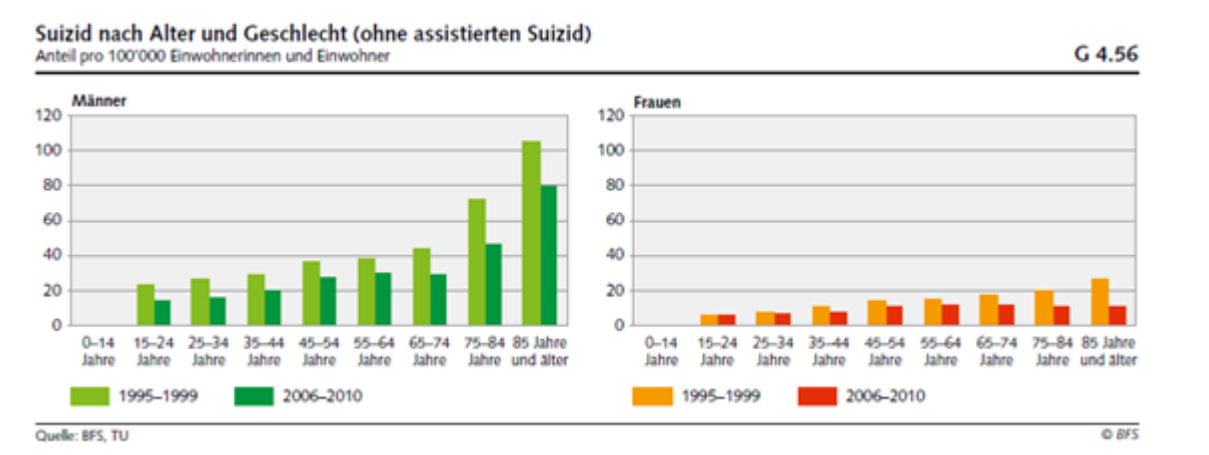
Weiterführende Informationen und Links

- Medienkompetenz:
http://www.psychologie.zhaw.ch/fileadmin/user_upload/psychologie/Downloads/Forschung/FAQ_Medienkompetenz/FAQ_Medienkompetenz_ZHAW.pdf Infos zu Medienkompetenz (z.B. Chatten): www.klicksafe.de
- Checkliste Sicherheit in sozialen Netzwerken/ Gesprächsideen für Erziehende: Schweizerische Kriminalprävention: www.skppsc.ch
- Koordinationsstelle zur Bekämpfung der Internet-Kriminalität: www.kobik.ch
- Informationen zur Altersempfehlung für Videos/Games: www.pegi.info
- Unabhängige Beurteilung für Computerspiele: www.gametest.ch
- Chancen und Gefahren digitaler Medien: www.jugendundmedien.ch
- Datenschutz: www.netla.ch



Krise/Suizid

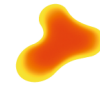
Die häufigste Todesursache bei Jugendlichen ist nach den Verkehrsunfällen der Suizid. Die Hälfte aller Menschen berichten bei Befragungen darüber, dass sie im Verlauf Ihres Lebens schon an eine Selbsttötung gedacht haben. 10% aller Personen haben im Verlauf ihres Lebens einen Suizidversuch gemacht. Dies zeigt, dass das Thema Suizidalität kein Randthema ist.



Quelle: Gesundheitsstatistik 2012, Bundesamt für Statistik (www.bfs.admin.ch)

Oben stehende Tabelle zeigt deutlich, dass das Thema Suizid sowohl für Männer wie auch Frauen ab dem Jugendalter ein Thema ist, sich aber keineswegs auf das Jugendalter beschränkt. Illustriert wird ebenfalls, dass deutlich weniger Frauen sich das Leben nehmen als Männer. Frauen und Männer unterscheiden sich beim Suizidversuch in der Methodenwahl, wobei Männer häufiger Methoden wählen, welche mit grösserer Wahrscheinlichkeit zum Tod führen.

Wie sieht dies bei den Jugendlichen aus? Im Kindesalter ist die Selbsttötung noch kein Thema. Was führt ausgerechnet im Jugendalter dazu, dass sich Heranwachsende das Leben nehmen wollen? Es kann sein, dass einer psychischen Erkrankung wie einer Depression mit einem Suizidversuch oder Suizid begegnet wird. Eine psychische Erkrankung ist für den gewählten „Ausweg“ des Suizids aber nicht zwingend. Gerade im Jugendalter kann auch eine momentane Krise (z.B. Probleme im Lehrbetrieb/in der Schule oder Liebeskummer) und scheinbare Ausweglosigkeit (ohne vorliegende psychische Erkrankung) einen Suizidversuch oder Suizid im Sinne einer Kurzschlusshandlung begründen. Im Jugendalter hingegen sind von langer Hand geplante, d.h. so genannte Bilanzsuizide äusserst selten.



Betroffene teilen ihre Not vorgängig nicht selten gegenüber Gleichaltrigen, Vertrauens- und Bezugspersonen und/oder auf Foren im Internet o.ä. mit. Oft gibt es Andeutungen, welche auf Suizidgedanken hinweisen können, wie z.B. „es wird mir alles zu viel“. Wie können Sie auf solche Aussagen angemessen reagieren? Wichtig ist es, solche Aussagen nicht abzutun als jugendliche „Übertreibung“, sondern hinzuhören und nachzufragen: „Wie meinst du das? Was wird dir zu viel?“. Anbei finden Sie einige Anzeichen aufgelistet, welche hellhörig machen sollten sowie einige Tipps im Umgang mit Jugendlichen, welche sich in einer Krisensituation befinden.

Welche Anzeichen sollten beachtet werden?

- Plötzlicher Rückzug
- Selbstabwertende Äusserungen („Ich kann sowieso nichts“, „das schaff ich nie“, „mich mag keiner“)
- Risikoverhalten
- Alkohol- und Drogenmissbrauch
- Plötzliche Vernachlässigung der Körperpflege / des Äusseren
- Häufige Absenzen beim Lehrbetrieb oder Schule
- Konkrete Äusserungen: „Das wird mir alles zu viel“, „Jetzt spring ich dann von der Brücke“ etc.
- Abschiedsbriefe

Was tun?

- Hinhören
- Sich Zeit nehmen
- Selbstabwertende und suizidale Äusserungen nicht als jugendliche „Übertreibung“ abtun, sondern hinhören und nachfragen: „Wie meinst du das genau?“, „Was wird dir zu viel?“, „Was geht dir durch den Kopf?“
- Keine vorschnellen Tipps/Ratschläge wie: „Ist doch alles nur halb so schlimm“, „Kopf hoch und vorwärts“, „Jetzt nimms doch nicht so schwer, das wird schon wieder“. Ein Jugendlicher in der Krise fühlt sich mit solchen (gut gemeinten) Kommentaren in seiner Situation nicht wahrgenommen.
- Unterstützung anbieten indem Sie
 - als Kontakt- und verlässliche Bezugsperson zugänglich bleiben
 - den Jugendlichen allenfalls mit einer geeigneten Fachstelle vernetzen
- selber bei Fachstellen Rat holen



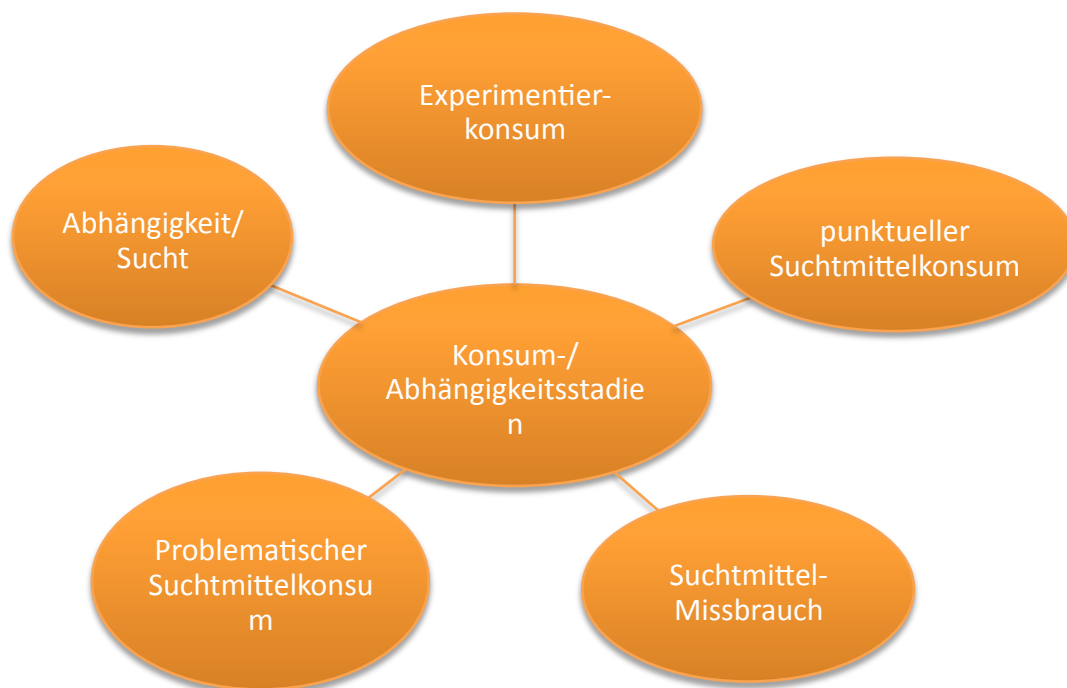
Weiterführende Informationen und Tipps finden Sie hier:

- www.fr-preventionsuicide.ch
- <http://edyoucare.net/krisen>
- Forum für Suizidprävention und Suizidforschung Zürich, URL: <http://fssz.ch>
- <http://www.berner-buendnis-depression.ch/>
- www.ipsilon.ch

Abhängigkeit von Suchtmitteln (Sucht)

Sucht ist ein weiter Begriff: Drogensucht, Magersucht, Internetsucht, Glücksspielsucht, Workaholic etc. Hier konzentrieren wir uns auf die Abhängigkeit von Suchtmitteln. Man unterscheidet im Allgemeinen zwischen Substanzen, die beruhigen oder dämpfen (z.B. Alkohol, Beruhigungsmittel, Cannabis, Opiate), die aufputschen (z.B. Kokain, Ecstasy oder Amphetamine) oder die Halluzinationen hervorrufen (z.B. LSD oder halluzinogene Pilze).

Der Konsum von Alkohol und Zigaretten ist in der Gesellschaft verbreitet, aber auch der Konsum von illegalen Drogen wie Marihuana ist keine Seltenheit. Das Jugendalter ist die Zeit, in der die meisten Menschen mit unterschiedlichen Drogen erstmals in Kontakt kommen und mit ihnen experimentieren. Es können verschiedene Konsum-/Abhängigkeitsstadien unterschieden werden.



Beim *Experimentierkonsum* geht es um das einmalige Ausprobieren eines Suchtmittels. Die Neugier und weniger ein Problem veranlasst den Jugendlichen eine Zigarette oder einen

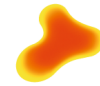


Joint zu konsumieren. Dieses Experimentieren soll jedoch von den Erwachsenen weder verharmlost noch dramatisiert werden. Beim *punktuellen Konsum* (auch Freizeitkonsum genannt) suchen die Jugendlichen in der Regel Vergnügen, Spass oder die Zugehörigkeit zu einer Gruppe. Dieses Konsumausmass ist dann beunruhigend, wenn Probleme auftauchen wie ein erhöhtes Unfallrisiko oder Schwierigkeiten im Umgang mit Menschen. Wenn jemand versucht, regelmässig mit Drogen Probleme zu überdecken, Ereignisse zu vergessen oder der gesellschaftlichen Realität zu flüchten, dann besteht die Gefahr eines *Suchtmittel – Missbrauchs*. Durch einen *problematischen Konsum* (regelmässiger, gewohnheitsmässiger und punktuell missbräuchlicher Konsum) können die psychische und körperliche Gesundheit wie auch die sozialen Beziehungen gefährdet werden. Dieser problematische Substanzkonsum kann in eine *Abhängigkeit (Sucht)* führen, was je nach Individuum und Substanz verschieden schnell geschehen kann. Bei einer Abhängigkeit ist die Kontrolle über den Konsum nicht mehr vorhanden. Die Mehrheit der Jugendlichen kann jedoch den punktuellen Konsum (Freizeitkonsum) kontrollieren und es kommt nicht zu einer problematischeren Konsumform.

Gemäss internationaler Klassifikation psychischer Krankheiten (ICD-10) liegt dann eine Substanzabhängigkeit (Sucht) vor, wenn während mindestens einem Monat drei oder mehr der folgenden Kriterien gleichzeitig vorhanden waren:

- Starker Wunsch oder ein innerer Zwang eine Substanz zu konsumieren
- Verminderte Kontrolle über den Substanzgebrauch bezüglich des Beginns, der Beendigung und der Menge des Konsums des Suchtmittels
- Körperliche Entzugssymptome bei Beendigung oder Reduktion des Konsums, mit den für die Substanz typischen Entzugssymptomen
- Toleranzbildung gegenüber den Substanzeffekten, d.h. damit die ursprüngliche Wirkung eines Suchtmittels spürbar ist, sind zunehmend höhere Mengen des Suchtmittels erforderlich
- Andere Interessen werden zugunsten des Suchtmittelkonsums vernachlässigt und/oder erhöhter Zeitaufwand, um die Substanzen zu beschaffen, zu konsumieren oder sich von den Folgen zu erholen
- Trotz eindeutig schädlicher Folgen (körperlicher, psychischer oder sozialer Art) wird weiter konsumiert

Die Diagnose einer Abhängigkeit kann nur von einer Fachperson (ÄrztIn, PsychologIn etc.) gestellt werden.



Die noch nicht abgeschlossene Gehirnentwicklung im Jugendalter kann auch Auswirkungen auf den Konsum von Suchtmitteln bzw. auf die Einschätzung der Konsequenzen bei Suchtmittelkonsum haben.

Was sind mögliche Anzeichen eines übermässigen Suchtkonsums und wie können Sie als Berufsbildner/innen reagieren?

Es gibt viele mögliche Erkennungsmerkmale einer Suchtgefährdung. Im Folgenden sind einige Anzeichen aufgelistet, die Sie hellhörig machen sollte und auf einen übermässigen Suchtmittelkonsum hinweisen kann:

- Stark schwankende Stimmungen
- Rückzug, Verslossenheit (in sich gekehrt, gedankenverloren oder verträumt sein)
- Zunehmende Interesselosigkeit, Teilnahmelosigkeit, sinkende Motivation
- Verminderung der Konzentrationsfähigkeit und der Aufmerksamkeit
- Verminderte Wahrnehmungsfähigkeit, Gedächtnislücken
- Überanpassung oder Selbstabwertung / Selbstüberschätzung
- Sinkende Zuverlässigkeit und vermehrte Unpünktlichkeit
- Zunehmende (unentschuldigte) Abwesenheiten
- Verhaltensauffälligkeiten wie impulsives, gereiztes oder aggressives Auftreten
- Unerklärbare, schwankende Leistungen (im Betrieb oder in der Schule) oder Leistungsabfall über längere Zeit
- Fehlende Präzision oder viele Fehler und kleine Unfälle wegen Unaufmerksamkeit
- Vermehrte Müdigkeit und Schläfrigkeit
- Veränderung des allgemeinen Gesundheitszustandes (z.B. auffällige Gewichtsveränderungen, Kreislaufschwäche und Schwindelgefühle, zittern, übermässiges Schwitzen, gerötete Augen, erweiterte oder verengte Pupillen) oder Vernachlässigung der Körperpflege
- Zunehmende zwischenmenschliche Probleme

Dieselben Anzeichen können aber auch bei einer „normalen“ Entwicklungskrise (ohne Suchtthematik) im Jugendalter vorliegen. Es ist aber in jedem Fall wichtig, auffällige Veränderungen eines Lernenden ernst zu nehmen und sorgfältig abzuklären, womit die festgestellten Schwierigkeiten zu tun haben. Wie können Sie reagieren, wenn Sie oben genannte Veränderungen bei den Lernenden beobachten? Es ist sinnvoll:

- Früh zu reagieren
- Das Gespräch mit dem/der Lernenden suchen
- Im Gespräch das beobachtete, unerwünschte Verhalten, also hauptsächlich die Veränderungen im Arbeitsverhalten und in der Leistungsfähigkeit ansprechen. Konkrete, unerwünschte Verhaltensweisen, also Fakten zum Fehlverhalten,



thematisieren und nicht Verdachtsmomente oder Vermutungen betreffend Drogenkonsum, für die man keine klaren Indizien hat

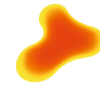
- Im Gespräch auch die Sorge über das Wohlergehen des/der Lernenden zum Ausdruck bringen
- Keine Schuldzuweisungen machen, sondern Interesse für die Situation des/der Lernenden zeigen
- Unterstützung bzw. Hilfestellungen dem/der Jugendlichen anbieten (z.B. „Ich nehme wahr, dass du in letzter Zeit häufig zu spät kommst, die Aufträge unsorgfältig ausführst und Flüchtigkeitsfehler machst. Zudem wirkst du in letzter Zeit sehr müde. Ich mache mir Sorgen um dich.“)
- Im Gespräch verbindliche Abmachungen treffen
- Weitere Personen (z.B. Eltern, Schulleitung, Vorgesetzte im Betrieb, Fachstelle) einbeziehen, wenn die bisherigen Bemühungen die Situation nicht genügend verbessern konnten

Unter www.infodrog.ch finden Sie Suchthilfeangebote in Ihrer Region. www.suchtschweiz.ch stellt unter der Rubrik „Info-Materialien“ u.a. pädagogische Materialien für Lehrpersonen im Bereich Sucht zur Verfügung.

Was gibt es für Arbeitsbedingungen, die eine Suchtgefährdung begünstigen bzw. abbauen? Berufsbildner/innen haben die Möglichkeit, das Umfeld der Lernenden im Betrieb entscheidend zu beeinflussen. Indem Sie entsprechenden Strukturen, Regelungen und Arbeitsbedingungen schaffen, verändern oder verbessern, tragen Sie dazu bei, gesundheitsfördernde Aspekte zu unterstützen und das Wohlbefinden der Jugendlichen im Betrieb zu erhöhen. Verschiedene Untersuchungen haben einige Faktoren ausgemacht, die zu einer erhöhten Suchtgefährdung führen. Folgende Punkte sind zu vermeiden:

- Stress durch Arbeitsbelastung
- Monotone Arbeit
- Geringschätzige Aufgaben
- Überforderung oder Unterforderung bei der Arbeit
- Geringe Wertschätzung der Fähigkeiten
- Einsamkeit und Isolierung am Arbeitsplatz
- Lärm, Hitze, Staub und schlechtes Licht
- Konflikte mit Vorgesetzten oder Mitarbeitenden

Es lohnt sich im Betrieb zu prüfen, ob die genannten Bereiche mit vertretbarem Aufwand zu Gunsten der Lernenden optimiert werden können.



Weiterführende Informationen und Links:

- Sucht Schweiz (2010). *Suchtmittelkonsum während der Lehrzeit: Wie man vorbeugen und reagieren kann. Ein Ratgeber für Ausbildungsverantwortliche*. Lausanne: Sucht Schweiz. http://www.suchtschweiz.ch/fileadmin/user_upload/DocUpload/lehrzeit.pdf
- Schweizerische Kriminalprävention: www.skppsc.ch
- www.infodrog.ch



Literatur

- Bosma, H. A. & Kunnen, E. S. (2001). Determinants and mechanisms in ego identity development: A review and synthesis. *Development Review*, 21, 39-66.
- Fend H. (1991). *Identitätsentwicklung in der Adoleszenz. Lebensentwürfe, Selbstfindung und Weltaneignung in beruflichen, familiären und politisch-weltanschaulichen Bereichen*. Bd. II. Bern, Stuttgart, Toronto: Hans Huber
- Flammer, A. & Alsaker, F. D. (2002). *Entwicklungspsychologie der Adoleszenz: Die Erschliessung innerer und äusserer Welten im Jugendalter*. Bern: Huber.
- Fuhrer, U. (2008). Jugendalter: Entwicklungsrisiken und Entwicklungsabweichungen. In: F. Petermann (Hrsg.), *Lehrbuch der klinischen Kinderpsychologie*, 6. Auflage. Göttingen: Hogrefe, S. 99-113.
- Giedd, J. N., Blumenthal J., Jeffries, N. O., Castellanos F. X., Liu H., Zijdenbos A., Paus T., Evans A. C. & Rapaport J. L. (1999). Brain development during childhood and adolescence: A longitudinal MRI study. *Nature Neuroscience*, 2, 861-863.
- Grob, A. (1997). *Kinder und Jugendliche heute. belastet – überlastet?* Zürich: Rüegger.
- Grob, A. & Jaschinski, U. (2003). *Erwachsen werden. Entwicklungspsychologie des Jugendalters*. Weinheim, Basel, Berlin: Beltz Verlag.
- Grotevant, H.D. (1998). Adolescent development in family contexts. In W. Damon (Series Ed.) and N. Eisenberg (Vol. Ed.), *Handbook of child psychology: Vol. 3. Social, emotional, and personality development* (5 th ed.) (pp. 1097-1149). New York: Wiley.
- Harter, S. (1999). *The cognitive and social construction of the developing self*. New York: Guilford Press.
- Homan, B. & Benz, D. (2006). Denn sie wissen nicht, was sie tun. *Beobachter*, 2006 (1). http://www.beobachter.ch/dossiers/jugend-pubertaet/artikel/pubertaet_denn-sie-wissen-nicht-was-sie-tun/
- Hurrelmann, K. (1997). *Lebensphase Jugend. Eine Einführung in die sozialwissenschaftliche Jugendforschung*. Weinheim: Juventa.
- Jones, R. M. (1992). Ego identity and adolescent problem behavior. In G. R. Adams, T. P. Gulotta & R. Montemayor (Eds.), *Advances in adolescent development: Vol. 4. Adolescent identity formation* (pp. 216-233). Newbury Park, CA: Sage.
- Kaplow, J., Curran, P. J., Dodge, K. A. & The Conduct Problems Prevention Research Group (2002). Child, parent, and peer predictors of early-onset substance use: A multisite longitudinal study. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 30, 199-216.
- Klosinski, G. (1991). *Pubertätsriten – Äquivalente und Defizite in unserer Gesellschaft*. Bern: Huber
- Kuntz, H. (2005). *Drogen & Sucht. Ein Handbuch über alles, was Sie wissen müssen*. Weinheim: Beltz.



- Largo, R. & Czernin, M. (2011). *Jugendjahre. Kinder durch die Pubertät begleiten*. Zürich: Piper.
- Mietzel, G. (2002). *Wege in die Entwicklungspsychologie. Kindheit und Jugend*. Weinheim: Beltz.
- Möller, C. (Hrsg.) (2012). *Internet- und Computersucht. Ein Praxishandbuch für Therapeuten, Pädagogen und Eltern*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Oerter, R. & Dreher, E. (2002). *Jugendalter*. In R. Oerter & L. Montada (Hrsg.), *Entwicklungspsychologie* (S. 258-318). Weinheim: Beltz-PVU.
- Remschmidt, H., Schmidt, M. & Poustka, R. (2006). *Multiaxiales Klassifikationsschema für psychische Störungen des Kindes- und Jugendalters nach ICD-10 der WHO*. Bern: Huber.
- Strauch, B. (2010). *Warum sie so seltsam sind. Gehirnentwicklung bei Teenagern*. Berlin: Berlin Verlag.
- Uhlhaas, P.J., Konrad, K. (2011). *Das adoleszente Gehirn*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Waller, G. & Süss, D. (2012). *Handygebrauch der Schweizer Jugend. SMS: Zwischen engagierter Nutzung und Verhaltenssucht*. Forschungsbericht, April 2012. Departement für Psychologie: ZHAW.
- Welter – Enderlin, R. & Hildenbrand, B. (2012). *Resilienz: Gedeihen trotz widriger Umstände*. Heidelberg: Carl Auer Verlag.
- Zeltner, E. (2005). *Halt die Schnauze, Mutter!* Bern: Zytglogge-Verlag.

Abbildungen

- **Abbildung 1.** Längsschnitt durch das menschliche Gehirn. Quelle:
<http://home.arcor.de/eberhard.liss/hirnforschung/roth-verstand+gefuehle.htm>