



aomh

Mentale Gesundheit
neu denken

Mentale Gesundheit von Auszubildenden

Erfahrungsaustausch und Tipps

Die Moderation

Andrea Kühn

- *Mit-Gründerin der aomh GmbH*
- *Resilienz-Trainerin und Instruktorin für die psychische Erste Hilfe*
- *mehr als 15 Jahre Erfahrung in der beruflichen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen (Traum-Schmiede gUG)*

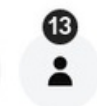


Herausforderungen von Jugendlichen

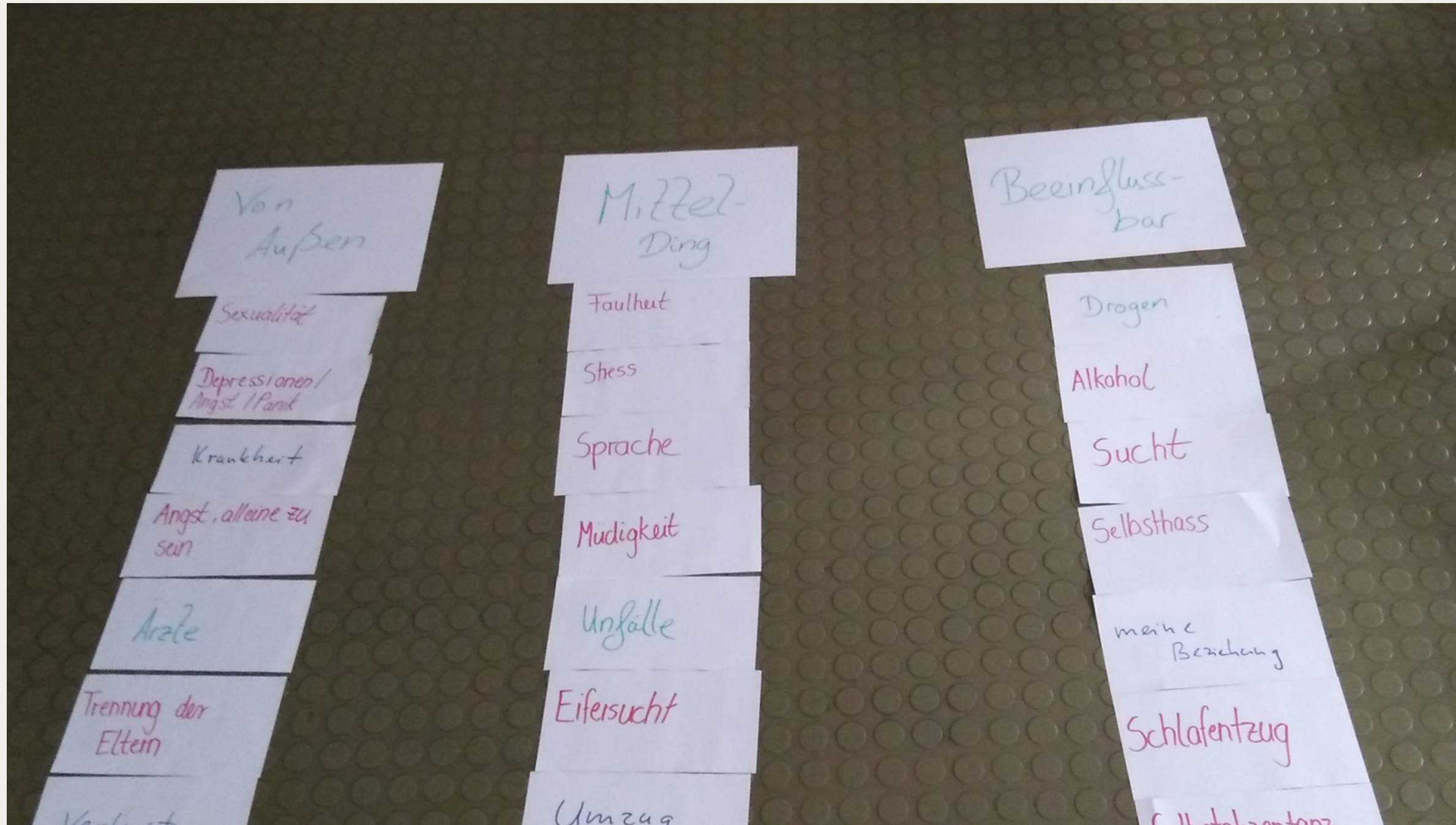
Mentimeter

Was sind Herausforderungen von Jugendlichen?

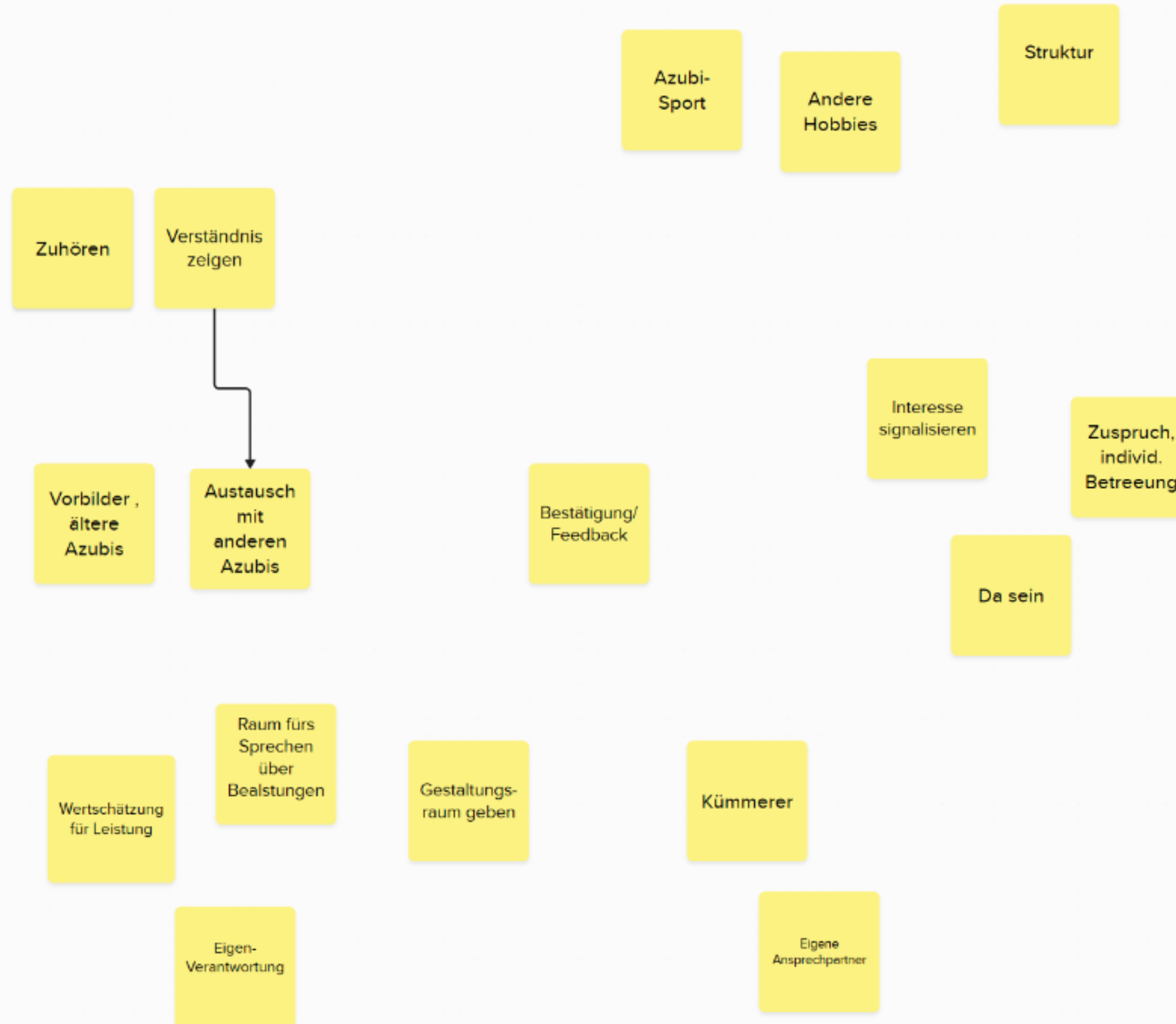
47 responses



Aus der Praxis...



Wie kann ich junge Menschen stärken - Best-Practices



Unser Fazit

- *Jugendliche müssen sich als ganzer Mensch und nicht nur "Azubi" gesehen fühlen:*
 - *(auch außerberufliche) Stärken, Interessen, Herausforderungen*
 - *fester Ansprechpartner*
- *Richtig zuhören, um wirklich unterstützen zu können.*
- *Der Ansatz zur Stärkung der mentalen Gesundheit muss auf die Lebenswelt der Jugendlichen zugeschnitten sein; sie profitieren aber auch von den Angeboten für den Rest des Unternehmens.*
- *Vernetzung mit anderen Azubis*

Unsere Empfehlungen

- *Beziehung aufbauen und wirklich hinhören*
- *Herausforderungen ernst nehmen!*
- *Fehler- und Vertrauenskultur leben*
- *Möglichkeiten bieten, Selbstwirksamkeit zu erfahren sowie Selbstreflexion und -steuerung zu üben*
- *Unterstützung anbieten (ggf. Profis von außen dazuholen)*
- *Für die kleinen Betriebe braucht es Angebote im Netzwerk / Verbund / an den Schulen*

Wichtig!

Viele Jugendliche bringen nicht nur durch die Krisen der vergangenen Jahre teilweise schwer belastenden Erlebnisse mit in die Ausbildung. Hier können Ausbildungsleitende schnell an ihre Grenzen kommen.

In Krisen ist es wichtig, mit den Jugendlichen gemeinsam nach professionellen Lösungen zu suchen.

Eine erste Anlaufstelle ist zum Beispiel Krisenchat:

<https://krisenchat.de/>

Präventiv raten wir Betrieben und Unternehmen dazu, mindestens einen Ersthelfenden für die psychische Gesundheit auszubilden.

Fragen und Austausch

*Gerne können wir uns über Best-Practices und Ideen zum Thema
"Mentale Gesundheit für Auszubildende" austauschen:*



Andrea Kühn

kuehn@aomh.de

+49 151 708 55 497

Kontakt



aomh GmbH

Hafenstraße 39

D-67346 Speyer

beratung@aomh.de