



[Startseite](#) | [Leben](#) | Psychische Gesundheit von Jungen: Die Mehrheit der Lernenden ist mental belastet

Interview über Berufslehre

Rund 60 Prozent der Lernenden haben psychische Probleme – «Wir sollten diese Zahlen nicht dramatisieren»

Psychologin Barbara Schmocker sagt, wo die Ursachen für die mentalen Belastungen bei jungen Menschen liegen und weshalb wir psychische Gesundheit neu denken müssen.



Alice Britschgi

Publiziert heute um 05:01 Uhr



«Es stimmt nicht, dass die Jungen von heute verweicht sind», findet Barbara Schmocker, Hauptautorin der WorkMed-Studie und Psychologin.

Foto: Getty Images



Hören Sie diesen Artikel:



00:00 / 08:14 1X

[BotTalk](#)

WorkMed, das Zentrum für Arbeit und psychische Gesundheit, hat rund 45'000 Lernende in allen Kantonen und Landesteilen [↗] – also etwa ein Viertel aller Lernenden in der Schweiz – befragt, wie es ihnen in der Lehre geht. Die Teilnehmenden waren im Schnitt 17 Jahre alt.

Über 80 Prozent der jungen Menschen gaben an, dass es ihnen in der Ausbildung gut oder sogar sehr gut gehe. Gleichzeitig leiden zwei von drei der Befragten an psychischen Problemen. Hauptstudienautorin und Psychologin Barbara Schmocker sagt, wie das zusammenpasst.

Frau Schmocker, eine Mehrheit der Jungen ist während der Lehre mental belastet. Von was für psychischen Problemen sprechen wir?

Wir haben die Lernenden sehr offen danach gefragt, ob sie in der Lehre schon mindestens einmal ein psychisches Problem hatten. Wir sprechen hier also nicht von Diagnosen, sondern von einem sehr breiten Spektrum von Belastungen, das von negativen Gefühlen bis hin zu Krisen und psychischen Erkrankungen reicht. In der differenzierten Analyse hat sich jedoch gezeigt, dass es keine Teilnehmenden gab, die auf diese Frage mit «Ja» geantwortet haben, bloss weil sie mal einen schlechten Tag hatten.

Ist diese hohe Anzahl an psychisch belasteten Lernenden besorgniserregend? Oder sind negative Gedanken und Gefühle in der Pubertät nicht ein Stück weit normal?

Krisen gehören dazu, gerade in Entwicklungsphasen wie der Adoleszenz, und noch mehr, wenn wir in herausfordernde oder gar überfordernde Situationen kommen, wie sie in einer Berufslehre auftreten können. Wir sollten diese Zahlen also nicht dramatisieren oder deshalb zum Schluss kommen, dass eine Mehrzahl der jungen Lernenden krank ist. Gleichzeitig dürfen wir diese Ergebnisse auch nicht bagatellisieren, sondern müssen sie ernst nehmen. Insbesondere weil wir in unseren Daten sehen, dass die Lehre einen wesentlichen Einfluss darauf haben kann, wie sich junge Leute entwickeln und später in ihrem Berufsleben zurechtkommen.

Macht denn die Lehre psychisch krank oder sind die Gründe für die mentalen Probleme eher im Privatleben der Jungen zu suchen?

Drei Viertel der Lernenden haben angegeben, dass die Lehre ihre psychischen Belastungen ausgelöst oder verstärkt habe. Gleichzeitig gaben 80 Prozent an, dass die Ursache der Probleme im privaten Bereich liege, also zum Beispiel Familienschwierigkeiten oder Probleme im Freundeskreis ausschlaggebend seien. Wichtig ist,

festzuhalten, dass die mentalen Probleme meist schon vor der Lehre beginnen. Das deckt sich mit anderen Studien, die besagen, dass 50 Prozent der psychischen Erkrankungen bereits vor dem 15. Lebensjahr auftreten. Die Gründe für mentale Belastungen sind also komplex und eine Kombination aus verschiedenen Dingen.

In einem Brief an den Bundesrat haben Lehrlinge kürzlich acht Wochen Ferien gefordert. Was müsste sich in der Ausbildung ändern, damit es den Lernenden besser geht?

Der Wunsch nach mehr Freizeit ist da, das sehen wir auch in unseren Daten. Ob längere Ferien aber einen effektiven Nutzen auf die Befindlichkeit von Lernenden hätten, wissen wir nicht. Was wir sehen, ist, dass sich ein gutes soziales Umfeld im Betrieb und in der Schule positiv auf die Entwicklung und sogar auf die mentalen Probleme der jungen Menschen auswirken. Zentral ist aber nicht nur die Arbeitsatmosphäre, sondern auch die empfundene Sinnhaftigkeit im Job. Bei diesen Bereichen könnte man ansetzen.

Haben auch die sozialen Medien einen Einfluss?

Auch dazu haben wir die Lernenden befragt. Etwa die Hälfte von ihnen hat angegeben, dass sie die sozialen Medien als Ventil brauchen würden, also um herunterzufahren. Die andere Hälfte hat eher von einem problematischen Medienkonsum berichtet, zum Beispiel davon, dass sie unter dem ständigen Vergleich mit anderen Nutzern leiden würden. Eine Meta-Studie, die kürzlich erschienen ist, hat 46 Studien zwischen 2012 und 2022 zu Medienkonsum und mentaler Gesundheit bei Jugendlichen analysiert und fand dabei keine belegbare Evidenz dafür, dass die sozialen Medien einen negativen Einfluss auf die Psyche haben.

«Es gibt keine Zahlen, die einen Vergleich mit früheren Lernenden ermöglichen.»

War das mentale Wohlbefinden von Lernenden vor zehn Jahren besser?

Es gibt keine Zahlen, die einen Vergleich mit früheren Lernenden ermöglichen. Dass die Anzahl junger Menschen, die sich aufgrund von psychischen Problemen behandeln lassen, in den letzten Jahren zugenommen hat, ist jedoch belegbar. Kliniken und Psychotherapeuten für Jugendliche und Kinder laufen am Limit, und es gibt lange Wartelisten. Die Frage ist bloss: Hat es wirklich eine Zunahme von psychischen Erkrankungen gegeben oder hat sich nur der Umgang damit verändert und ist offener geworden? Die Antwort lautet: Wir wissen es nicht.

Sie haben junge Menschen in der Lehre untersucht. Wie sieht es bei den Gymisülerinnen und -schülern aus? Geht es ihnen besser?

Auch das wissen wir nicht. Hier fehlt die Datengrundlage. Eine neue Untersuchung der Youth Empowerment Participation ⁷ kam kürzlich jedoch zu verblüffend ähnlichen Resultaten wie wir: 63 Prozent der Jugendlichen gaben an, dass es ihnen nicht gut gehe. Die Untersuchung hat keinen Unterschied zwischen Jugendlichen in verschiedenen Bildungswegen gemacht. Das könnte ein Indiz dafür sein, dass sich unsere Zahlen nicht nur auf Lernende beschränken.

«Wir müssen unser Bild von psychischer Gesundheit neu denken»: Studienautorin Barbara Schmocker ist fachliche Leiterin des Bereichs Ausbildung bei WorkMed.

Foto: zvg

Sie sagen, das Bild der nicht resilienten Lernenden müsse trotz dieser hohen Zahlen korrigiert werden. Warum?

Psychische Probleme bedeuten nicht, dass die Lernenden nicht leistungsfähig oder zufrieden mit ihrer Ausbildungssituation sind. Die Hälfte aller Lernenden denkt im Verlauf der Lehre zwar irgendwann daran, die Lehre abzubrechen, ein Viertel sogar mehrmals – dennoch macht es die absolute Mehrheit nicht. Wenn man sie fragt, warum, lautet die Antwort: «Weil ich nicht aufgeben wollte.» Die Lernenden wollen die Lehre schaffen. Das allein zeigt doch, dass sie eine extrem hohe Widerstandskraft haben, motiviert sind und Schwierigkeiten meistern können. Es stimmt nicht, dass die Jungen von heute verweicht sind.

Laut Ihren Befunden führen die psychischen Probleme nur bei der Hälfte der Betroffenen zu Einschränkungen in der Ausbildung. Was ist hier ausschlaggebend?

Es scheint so, als gelänge es rund der Hälfte der Betroffenen, bei der Arbeit eine gewisse Distanz zu ihren mentalen Belastungen zu

wahren. Dadurch machen sie vielleicht auch vermehrt positive Erfahrungen in der Lehre und schöpfen daraus wiederum Energie und Selbstwirksamkeit. Natürlich ist hier aber vor allem der Schweregrad der Probleme zentral.

«Nur weil man Symptome hat, ist man nicht automatisch psychisch krank. Und nur weil man keine Symptome verspürt, heisst das nicht, dass es einem gut geht.»

Die psychische Vorgeschichte der Jugendlichen sagt kaum etwas darüber aus, welche Leistungen sie in der Lehre erbringen werden. Wie kann das sein?

Das zeigt noch mal auf, dass psychische Probleme nicht bedeuten, dass man im Job keine Leistungen erbringen kann. Rund 70 Prozent der Menschen, die eine diagnostizierte psychische Erkrankung haben, nehmen am Erwerbsleben teil. Einen Beruf auszuüben, wirkt auch stabilisierend. Man wird gebraucht, hat soziale Kontakte. Das vergessen wir manchmal, wenn wir über das Thema psychische Gesundheit reden.

Ihre Befragungen haben auch ergeben, dass sich nicht nur 60 Prozent der Lernenden psychisch belastet fühlen, sondern dass gleichzeitig 80 Prozent von ihnen finden, dass es ihnen in der Lehre gut bis sehr gut gehe. Wie geht das zusammen?

Diese Gleichzeitigkeit hat mich sehr beeindruckt – interessanterweise ganz im Gegensatz zu den jungen Lernenden. Als wir ihnen diese Ergebnisse präsentiert haben, waren sie überhaupt nicht überrascht. Das scheint also nur uns Ältere zu irritieren. Und eigentlich sind diese Befunde auch kein logischer Widerspruch.

Denn ich kann auch, wenn ich psychisch belastet bin, Zufriedenheit und Stolz erleben und meinen Job schätzen. Das zeigt nochmal aufs Neue, dass wir unser Bild von psychischer Gesundheit neu denken müssen. Nur weil man Symptome hat, ist man nicht automatisch psychisch krank. Und nur weil man keine Symptome verspürt, heisst das nicht, dass es einem gut geht.

Alice Britschgi ist Redaktorin im Ressort Leben. Sie schreibt vor allem über gesellschaftspolitische Themen. [Mehr Infos](#)

✕ @alice_in_butter

Fehler gefunden? [Jetzt melden.](#)

8 Kommentare