

# Zwischen Mitgefühl und Grenzen bei psychischen Herausforderungen

---

## Krisen von Auszubildenden kompetent begleiten

Auszubildende sind heutzutage vielfältigen Belastungen ausgesetzt: beispielsweise Zukunftsängsten, Leistungsdruck, familiären Problemen und medialer Konfrontation mit Krisen und ständigem Vergleich. Natürlich ist nicht jeder Stress gleich auch eine Krise. Jedoch kannst du als Ausbilder:in aufmerksam sein und Warnsignale für psychische Belastungen richtig deuten. Dabei soll dich diese Checkliste unterstützen.

### Beobachten - Warnsignale im Alltag

Achte auf Veränderungen im Verhalten deiner Azubis, die mehrere Wochen anhalten.

- Ausfälle:** Haben deine Azubis auffällig viele Fehltage? Melden sie sich immer wieder krank?
- Leistung:** Bemerkest du einen anhaltenden Leistungsabfall? Machen die Azubis gehäuft Fehler oder wirken sie unkonzentriert?
- Integration im Team:** Hast du das Gefühl, deine Auszubildenden ziehen sich zurück oder isolieren sich vom Team?
- Stimmung:** Fallen Stimmungsschwankungen in der letzten Zeit vermehrt auf? Sind die Azubis besonders schnell reizbar oder sogar aggressiv? Oder zeigen sie sich oftmals sehr bedrückt und weinen häufig?
- Körpersymptome:** Beklagen sich deine Auszubildenden über Kopf- oder Bauchschmerzen? Sehen sie dauerhaft müde aus oder äußern das regelmäßig?
- Körperpflege:** Sehen die Azubis eher ungepflegt aus? Hat die Hygiene nachgelassen? Hat sich das Gewicht sichtbar geändert?
- Selbstbild:** Äußern sich deine Schützlinge negativ über sich selbst? Wiederholen sie Sätze wie "Ich schaffe das eh nicht." oder "Das ist alles sinnlos."?

### Handeln - Gespräche führen

Solltest du mehrere der oben genannten Punkte entdecken, suche zeitnah ein vertrauliches und wertschätzendes Einzelgespräch mit den betroffenen Azubis.

- Beobachtungen schildern:** Spiegele deine konkreten Beobachtungen. Nutze dafür Sätze wie "Mir ist in letzter Zeit aufgefallen, dass..."
- Aktiv zuhören:** Höre aufmerksam zu, was die jungen Menschen dir sagen. Zeige Verständnis und mache keine Vorwürfe.

- **Grenzen respektieren:** Bitte stell keine Diagnose. Biete aber deine Unterstützung an. Zeig, dass du Interesse hast und wirklich helfen möchtest. Wenn dein Angebot nicht angenommen wird, ist das in Ordnung.
- **Angebote aufzeigen:** Weise die jungen Menschen auf interne und externe Unterstützungsangebote hin.

## Unterstützen – Hilfsangebote aufzeigen

Mache dich selbst über die Angebote in deinem Betrieb, deiner Region und digitale Unterstützungsangebote schlau.

- **Innerbetrieblich:** Ausbildungsleitung, Betriebsrat, Schwerbehindertenvertretung, Betriebsarzt
- **Extern:** Hausarzt, Psychotherapeut, Jugend- und Ausbildungsberatungsstellen
- **In Krisensituationen:** Telefonseelsorge 0800 111 0 111 oder Notruf 112 bei akuter Gefahr
- **Digital:** Mut-Atlas – Ein digitaler Wegweiser für Angebote der Selbsthilfe sowie der professionellen Beratung und Behandlung im Bereich sämtlicher psychischen Erkrankungen.

## Dokumentieren – Konkretes Aufzeichnen

Sichere deine Beobachtungen, um die Entwicklung deiner Azubis nachvollziehen zu können. Lege deine Dokumentation an einen Ort, der nur für dich zugänglich ist.

- **Notizen:** Wenn dir etwas Ungewöhnliches auffällt, schreib deine Beobachtung mit Datum auf.
- **Gespräche:** Halte die maßgeblichen Inhalte aus deinem vertraulichen Gespräch mit den Azubis fest.
- **Vorgehensabsprache:** Prüfe mit deinen Vorgesetzten oder den zuständigen Stellen, wie du weiter vorgehen möchtest. Respektiere die Privatsphäre deiner Schützlinge und teile vertrauliche Informationen nur nach Zustimmung der betroffenen Person.

Der Text wurde mit KI optimiert.

Stand: Nov 2025



Lust auf mehr?  
Weitere spannende  
Angebote findest du  
auf [netzwerkq.de](https://netzwerkq.de).



Gefördert vom:



Bundesministerium  
für Bildung, Familie, Senioren,  
Frauen und Jugend