

Unterstützungsangebote bei psychischen Problemen in der Ausbildung

Stress in der Ausbildung - Wer hilft?

Für euch als Ausbilder:innen kann es schwierig sein, angemessen auf psychisch belastete Azubis zu reagieren und so eure Fürsorgepflicht zu erfüllen. Wenn Probleme wie Überforderung, Unterforderung, Konflikte mit Kolleg:innen oder Stress im privaten Umfeld erkannt werden, ist meist ein offenes Gespräch der erste Schritt. Zusätzlich können du und deine Azubis viele Hilfsangebote in Anspruch nehmen. Die wichtigsten werden hier kurz vorgestellt.

Mögliche interne Kontaktstellen

- Ausbildungsleitung / Ausbildungskoordination:** Anlaufstelle, Vermittlung von Unterstützung
- Betriebsrat / Personalrat:** Beratung zu arbeitsrechtlichen und psychosozialen Fragen
- Betriebsärztlicher Dienst:** Einschätzung psychischer Belastung, Beratung zu Arbeitsfähigkeit
- Betriebliche Sozialberatung / Employee Assistance Program (EAP):** Vertrauliche Gespräche bei Belastungen
- Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM):** Unterstützung nach längerer Krankheit oder Fehlzeiten
- Führungskraft oder Mentor:in:** direkte Ansprechperson im Arbeitsumfeld

Externe Unterstützungsangebote

- Psychotherapeutische Sprechstunde:** Termin über Ärztlichen Notdienst 116 117 – www.116117.de
- Telefonseelsorge:** 0800 111 0 111 / 0800 111 0 222 – www.telefonseelsorge.de
- Nummer gegen Kummer:** Für Jugendliche 116 111 – www.nummergegenkummer.de
- Deutsche Depressionshilfe:** 0800 3344533 – www.deutsche-depressionshilfe.de
- Krisenchat:** Kostenfreie Beratung per Chat für Jugendliche (Azubis) – www.Krisenchat.de

- **Berufpsychologischer Service (BPS) der Agentur für Arbeit**
- **Verweis an die Hausärztin/ den Hausarzt der/des Betroffenen**
- **MUT-ATLAS:** Übersicht über lokale Angebote mit interaktiver Karte
– www.MUT-ATLAS.de
- **Ab Juli 2026: Krisenhotline 113:** Für akute psychosoziale Notfälle –
www.Krisennummer.113.de

Fortbildungen zu psychischer Gesundheit im Ausbildungskontext

- **Berufsgenossenschaften / Unfallkassen:** Schulungen zu psychischer Gesundheit und Resilienz
- **IHK / HWK Bildungszentren:** Beratungsangebote zu gesunder Führung und vieles mehr
- **Coaching und Supervision:** Professionelle Reflexion der Ausbilderrolle in Belastungssituationen
- **Weiterbildungsangebote im Rahmen von Projekten** – z.B. NETZWERK Q 4.0

Organisation	Situation	Telefonnummer
Polizei / Rettungsdienst	Akute Lebensgefahr	110 / 112
Ärztlicher Notdienst	Akute seelische Krise	116 117
Telefonseelsorge	Seelische Krise	0800 111 0 111 / 0800 111 0 222
Krisenhotline	ACHTUNG: erst ab Juli 2026	113

Der Text wurde mit KI optimiert.

Stand: Dez 2025



Lust auf mehr?
Weitere spannende
Angebote findest du
auf netzwerkq.de.



Gefördert vom:



Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend