

Best Practice mentale Gesundheit - Zielgruppe Azubis und Young Professionals

Auszubildende und Young Professionals stehen am Anfang ihres Berufslebens vor der Herausforderung, sich in einem neuen Alltag mit neuer Umgebung und Tagesstruktur zurechtfinden zu müssen. Sie sind durch den Berufsschulalltag gefordert und/oder im Unternehmen einem hohen Leistungsdruck und entsprechend hohen Stresslevel ausgesetzt. Daher stellen sie im Kontext mentaler Gesundheit in Unternehmen eine besonders schützenswerte Gruppe dar. Im Folgenden möchten wir darüber informieren, welche Methoden sich bewährt haben, um die mentale Gesundheit von Auszubildenden und Young Professionals im Berufsalltag langfristig und nachhaltig zu erhalten und zu stärken.

Mentale Gesundheit nimmt generell einen immer höherwerdenden Stellenwert in der Gesellschaft ein. Psychische Erkrankungen sind mittlerweile die zweithäufigste Ursache für Fehlzeiten. Der Grund hierfür: Arbeitsunfähigkeiten aufgrund psychischer Erkrankungen halten durchschnittlich 49 Tage an.

Infektiöse und parasitäre Erkrankungen dauern im Gegenzug hierzu durchschnittlich 6 Tage an, was den enormen Unterschied in der Ausfallzeit verdeutlicht (Barmer Gesundheitsreport 2022). Diese Entwicklung ist für Unternehmen besorgniserregend – und ein deutliches Alarmsignal. Um diesem Trend entgegenzuwirken ist es wichtig, sich der Thematik anzunehmen und die Mitarbeitenden bestmöglich vor psychischen Erkrankungen zu schützen.

Da vor allem junge Mitarbeiter:innen vielen Veränderungen beim Wechsel von Schule zu Ausbildung oder von Studium zu Berufsalltag ausgesetzt sind, die auch mental zur Belastung werden können, ist es wichtig, hier anzusetzen und als Arbeitgeber unterstützend zu wirken. So können junge Erwachsene direkt beim Start in ihr Berufsleben für Gesundheit und somit auch für mentale Gesundheit sensibilisiert werden. Dadurch wird von vornherein ein Bewusstsein für den richtigen Umgang mit mentalen Herausforderungen geschaffen.

Mentale Gesundheit als förderungswürdig anerkennen und Bewusstsein schaffen

Um bestmöglich bei dem Erhalt und der Förderung der mentalen Gesundheit mitzuwirken und den Berufseinstieg zu erleichtern ist es empfehlenswert, präventiv und proaktiv an das Thema heranzutreten. Im Zuge von Gesunder Arbeit bieten sich hierfür verschiedene Lösungswege an. Zuerst einmal ist es wichtig, als Unternehmen die Relevanz mentaler Gesundheit anzuerkennen und zu kommunizieren. Entsprechend können erste Impulse zur Sensibilisierung für die psychische Gesundheit beitragen. Hier spielt Aufklärung eine entscheidende Rolle: Erst, wenn sich die Beschäftigten der Wichtigkeit und der Häufigkeit psychischer Erkrankungen bewusstwerden und ihnen vermittelt wird, dass es sich hierbei um eine Krankheit und keinesfalls um eine Schwäche handelt, können sie zum aktiven Handeln und Entgegenwirken motiviert werden. Vor allem Führungskräfte finden sich hier in einer Vorbildfunktion wieder.

Berufseinsteiger:innen orientieren sich häufig an den ihnen vorgelebten Verhaltensweisen, entsprechend kann durch einen geschulten Umgang mit der psychischen Gesundheit durch die Führungskräfte bereits viel Vorarbeit geleistet werden und negative Assoziationen vermieden werden. Somit gilt es, im ersten Schritt den professionellen Umgang mit mentaler Gesundheit zu kommunizieren und zu etablieren, sodass weitere Maßnahmen auf einer zuvor geschaffenen Vertrauensbasis fußen und wirken können.

Geht es um die Planung von Maßnahmen, die der Prävention psychischer Erkrankungen dienen, ist ein ganzheitlicher Ansatz zielführend. Dementsprechend kann mentale Gesundheit als Baustein in ein vollumfängliches betriebliches Gesundheitsmanagement integriert werden, sodass Auszubildende und Young Professionals ganzheitlich abgeholt werden und die Thematik auf eine höhere Akzeptanz stößt. Im Folgenden sollen einige Beispiele für Maßnahmen vorgestellt werden, die sich in der Praxis bewährt haben und jungen Erwachsenen die Möglichkeit geben, sich besser in ihrem neuen Alltag zurechtzufinden sowie auf ihre mentale Gesundheit zu achten.

Mentale Gesundheit durch Workshops nahbar machen

Damit Maßnahmen zur Förderung der mentalen Gesundheit angenommen werden, ist es wichtig, das Thema für Auszubildende und Young Professionals greifbar zu machen. Hierfür haben sich Workshops als zielführender Ansatz bewährt. Zum einen ermöglichen sie es, junge Erwachsene in einem geschützten Raum und im Rahmen eines ganzheitlichen betrieblichen Gesundheitsmanagements abzuholen. Zum anderen bieten Workshops im Gegensatz zu z. B. theoretischen Vorträgen die Möglichkeit, mit allen Teilnehmer:innen zu interagieren und durch deren Partizipation eine höhere Akzeptanz zu erlangen. Workshops machen zudem einen direkten Austausch auf Augenhöhe möglich, was den Teilnehmenden ein Gefühl von Wertschätzung vermittelt und sie dazu anregt, sich aktiv mit den Inhalten auseinanderzusetzen. Wir legen den Fokus auf Ganzheitlichkeit und Nachhaltigkeit. Gesunde Arbeit soll Bestandteil der Unternehmenskultur werden und Beschäftigte auf allen Ebenen der Gesundheit nachhaltig abholen und zum Handeln motivieren. Darüber hinaus möchten wir einen Zugang zu Wissen rund um die mentale Gesundheit schaffen und die Gesundheitskompetenz der Teilnehmenden nachhaltig steigern.



Durch die Workshops erfolgt eine erste Sensibilisierung der Teilnehmenden für ihre eigene mentale Gesundheit. Hierbei beachten wir den unterschiedlichen Wissensstand der teilnehmenden Personen und knüpfen daran an, sodass für alle gleichermaßen eine Kompetenzerweiterung möglich wird. Wir integrieren kleine „Knowledge Nuggets“ in unsere Workshops, binden niederschwellig immer wieder Übungen und Tipps ein, die von Traumreisen über Tipps zur akuten Stressbewältigung bis hin zu geeigneten Coping-Strategien im Arbeitsalltag reichen.

Zusätzlich schulen wir die jungen Erwachsenen in unseren Workshops darin, Informationen aus dem Internet besser zu filtern und einen Blick dafür zu entwickeln, welche gesundheitsbezogenen Informationen seriös sind und welche vielleicht eher kritisch betrachtet werden sollten. Wir verfolgen das Ziel, die Gesundheits- und Medienkompetenz auszubauen, sodass Auszubildende und Young Professionals die Glaubwürdigkeit von Informationen im Internet besser einschätzen und bewerten können.

Ergänzend zu den Workshops betreuen wir die Auszubildenden und Young Professionals über von uns gestaltete Social-Media-Kanäle, die mit entsprechenden Inhalten zu den verschiedenen Workshopthemen bespielt werden und Anregungen zur Integration gesundheitsförderlicher Verhaltensweisen in den eigenen Alltag enthalten. Hierzu zählen beispielsweise der Aufbau einer Morgenroutine sowie das bewusste Integrieren von Entspannung und Achtsamkeit im Alltag.

Mentale Gesundheit durch Anpassungen im Arbeitsalltag fördern

Über die oben genannten Maßnahmen und Anregungen hinaus bieten sich weitere Lösungswege an, welche die mentale Gesundheit der jungen Erwachsenen stärken und erhalten. Bereits kleine Anpassungen in den Arbeitsverhältnissen und Verhaltensweisen können einen großen Einfluss auf die mentale Gesundheit junger Mitarbeiter:innen nehmen. So kann es beispielsweise helfen, eine möglichst reizarme Arbeitsumgebung zu schaffen. Hier kann vor allem auf eine gute Luftqualität, eine angenehme Raumtemperatur und eine angemessene Lichtquelle geachtet werden, sodass eine produktive Arbeitsatmosphäre geschaffen wird. Je nach Möglichkeit kann darüber hinaus auch Einfluss auf die Raumgröße sowie die Lautstärke in unmittelbarer Umgebung zum Arbeitsplatz genommen werden. So kann beispielsweise darauf geachtet werden, dass sich der Arbeitsplatz in einem separaten Raum befindet und möglichst wenige Mitarbeiter:innen sich diesen Raum teilen. In Großraumbüros kann durch schallschützende Trennwände die Lautstärke reduziert werden. Hierfür kann zusätzlich darauf geachtet werden, den Arbeitsplatz an einem Ort zu positionieren, an dem kein Durchgangsverkehr herrscht. Dies reduziert Stress und fördert ein ruhiges und konzentriertes Arbeiten.

Zusätzlich hat es sich bewährt, regelmäßige Pausen zu etablieren und diese so zu gestalten, dass sie zur Entspannung beitragen. Bildschirmpausen ermöglichen müden Augen beispielsweise eine kurze Entspannung. Auch eine entsprechende Aufgabenaufteilung kann für Augenentspannung durch einen Wechsel von Bildschirmtätigkeit und anderen Aufgaben sorgen.

Damit Auszubildende und Berufseinsteiger:innen ihre vorgeschriebenen Pausenzeiten auch wahrnehmen, können gemeinsame Mittagspausen geplant werden, die den Kopf freischalten. Im besten Fall findet die Mittagspause in einem anderen Raum oder an der frischen Luft statt, denn auch ein Tapetenwechsel trägt zur Entspannung bei.

Abgesehen vom Pausenmanagement spielt auch der Umgang miteinander eine zentrale Rolle, wenn es um das mentale Wohlbefinden geht. Eine wertschätzende Kommunikation sorgt für Stressreduktion und eine Verringerung des Leistungsdrucks. Vorgesetzte und Verantwortliche können regelmäßige Termine anbieten, in denen zum einen Feedback geäußert wird und zum anderen die aktuelle Auslastung sowie das allgemeine Wohlbefinden der Mitarbeitenden abgefragt werden. Dieser Ansatz stellt sicher, dass Überlastungen von Mitarbeiter:innen frühzeitig erkannt und abgefangen werden.

Die folgende Grafik verschafft einen Überblick über mögliche Lösungsansätze zur Stärkung der mentalen Gesundheit.



Mentale Gesundheit erhalten und Wohlbefinden auf der Arbeit steigern

Junge Erwachsene sind die Zukunft unserer Arbeitswelt. Ihre Gesundheit – auch auf mentaler Ebene – für eine möglichst lange Zeit zu erhalten, stellt ein wichtiges Ziel für Unternehmen dar. Investieren sie in die Gesundheit ihrer Auszubildenden und Young Professionals, kann dies maßgeblich zum langfristigen Unternehmenserfolg beitragen. Denn die Auszubildenden von heute sind die Fach- und Führungskräfte von morgen. Es ist wichtig, sie langfristig an Unternehmen zu binden und sich als attraktiver Arbeitgeber auf dem Arbeitsmarkt zu positionieren. Unternehmen können schon durch kleine Anpassungen große Erfolge erzielen und ihre jungen Arbeitnehmer:innen damit auch langfristig an ihr Unternehmen binden. Sie arbeiten produktiver, effizienter und vor allem stressfreier. Das kann eine sinkende Fluktuation zur Folge haben und erhöht die Chance, Auszubildende nach ihrer Ausbildung übernehmen zu können. Gerade in der heutigen schnelllebigen Zeit ist es wichtig, einen Blick für das mentale Wohlbefinden der jungen Generation zu entwickeln und sie bei der Stabilisierung der psychischen Gesundheit zu unterstützen.