

Bachelor Thesis

Eingereicht am: 8.Juni 2016

Eingereicht durch: Oesch Julia Vera

Betreut durch: Frau Dr. Vogt Katharina

Praxispartnerin: IRADIS IV-Stelle Solothurn

Analyse der psychischen Gesundheit der Lernenden im Kanton Solothurn

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

Verfasserin

Frau Oesch Julia

Fertigstellung: Rapperswil- Jona, Juni
2016

Abstract

Untersuchungsgegenstand dieser Arbeit ist die psychische Gesundheit der Lernenden im Kanton Solothurn. Als Grundlage für die Arbeit dient das systemische Anforderungs- und Ressourcenmodell nach Becker (2006). Es besagt, dass Gesundheit durch erfolgreiche Bewältigung von internen und externen Anforderungen anhand interner und externer Ressourcen entsteht. Zur Analyse des Gesundheitszustands wurde eine Online-Befragung durchgeführt (n=138). Die Auswertung zeigt, dass die Lernenden der drei Berufsgruppen Wirtschaft, Gesundheit und sonstige Berufe über eine relativ gute psychische Gesundheit verfügen. Ressourcen wie Arbeitszufriedenheit, soziale Unterstützung und Kohärenzgefühl sind bei den meisten stark ausgeprägt. Typische Anforderungen sind Zeitdruck, Prüfungsangst sowie das Ziel das Qualifikationsverfahren zu bestehen. In den Berufsschulen und in den meisten Lehrbetrieben wird psychische Gesundheit selten oder gar nicht thematisiert. Aus diesen Ergebnissen wurden Handlungsempfehlungen abgeleitet, wie Angebote zur Förderung der Ressourcen erweitert werden könnten.

Schlagwörter: psychische Gesundheit, Lehre, Solothurn

Die Arbeit umfasst 124'598 Zeichen inkl. Leerzeichen.

Zusicherung Selbstständigkeit

Hiermit bestätige ich, dass die vorliegende Bachelorarbeit selbstständig und nur mit den angegebenen Quellen, Hilfeleistungen und Hilfsmitteln von mir erarbeitet wurde. Zitate wurden gemäss der Regelung der deutschen Gesellschaft für Psychologie kenntlich gemacht.

Unterschrift:

Herzlichen Dank

Die Bachelorarbeit wurde mit viel Engagement und Motivation von mir bearbeitet; jedoch wäre das Ergebnis ohne die Unterstützung und Mithilfe von einigen Personen nicht vergleichbar.

Speziell möchte ich mich bei **Frau Dr. Katharina Vogt** bedanken. Als Betreuungsperson hatten Sie die wichtige Aufgabe, meinen Bearbeitungsprozess zu überwachen und mich bereits im Vorfeld auf Schwierigkeiten aufmerksam zu machen. Sie haben mich während der gesamten Bearbeitung dieser Arbeit mit hilfreichen Ratschlägen und Tipps immer wieder auf den richtigen Weg gebracht. Vielen Dank.

Ein weiteres grosses Dankeschön geht an die Stiftung Iradis, speziell an **Frau Denise Aeschimann** und **Frau Angela Linder**. Ihr habt mich von Anfang an mit eurer Begeisterung für die Thematik angesteckt. Die exakte Zielvorstellung eurerseits hat mir bei der Strukturierung und Planung der Umfrage geholfen. Mit eurem Engagement und eurem Vertrauen in meine Arbeit habt ihr mir die Bearbeitung dieses spannenden Themas ermöglicht. Euer Einsatz bei der Akquise der Berufsschulen und die finanzielle Unterstützung haben sich gelohnt.

Ohne die Kooperation und die aktive Teilnahme der Schulhäuser und Lernenden wäre keine repräsentative Stichprobe entstanden. Vielen Dank, dass so viele Personen ihren Teil zum Gelingen dieser Bachelorarbeit beigetragen haben.

Herzlich bedanken möchte ich mich auch bei **Andrea** und **Albert Oesch Keller** für die persönliche Unterstützung und **Thomas Vetsch** für die Hilfestellungen bei der statistischen Auswertung. Ihr habt mich während dieser intensiven Zeit immer wieder mit motivierenden Gesprächen und intensivem Korrekturlesen unterstützt.

Herzlichen Dank!

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	2
2. Ausbildung, Stress und psychische Gesundheit in der Schweiz.....	4
3. Theorie und Begrifflichkeiten	7
3.1 Anforderungen	9
3.2 Ressourcen.....	10
3.3 Gesundheitskontinuum, Salutogenese und Kohärenzgefühl.....	12
3.4 Psychische Gesundheit	15
3.5 Psychische Gesundheit in der Lehre.....	16
3.6 Stress.....	17
3.7 Copingstrategien.....	18
3.8 Adoleszenz und Entwicklungsaufgaben.....	18
4. Untersuchungsdesign	20
4.1 Pretest	20
4.2 Vorgehen Datenerhebung	20
4.3 Stichprobe.....	22
4.4 Fragebogenerstellung.....	23
4.5 Auswertung.....	29
5. Ergebnisse.....	30
5.1 Deskriptive Statistik.....	30
5.2 Beantwortung der Fragestellungen.....	37
5.2.1 Ist-Zustand der psychischen Gesundheit der Lernenden im Kanton Solothurn .	37
5.2.2 Psychische Gesundheit im Lehrbetrieb, der Berufsschule und Freizeit.....	39
5.2.3 Unterschiede zwischen den einzelnen Branchen und Lehrjahren.....	39
5.3 Interpretation und Diskussion der Ergebnisse	40
6. Limitationen und Ausblick.....	43
6.1 Handlungsempfehlungen.....	46
7. Literaturverzeichnis	47
8. Abbildungsverzeichnis	49
9. Anhang.....	50

1. Einleitung

„Keine Gesundheit ohne psychische Gesundheit“ (WHO, 2006).

Diese Feststellung ist heute breit akzeptiert und ist seit 2006 auch in der europäischen Erklärung zur psychischen Gesundheit festgehalten. Allerdings definierte die Weltgesundheitsorganisation (kurz WHO) Gesundheit bereits im Jahre 1948 als Zustand des „vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht allein das Fehlen von Krankheit und Gebrechen“ (WHO, 2014a). Neben körperlicher Gesundheit ist auch psychische Gesundheit in jedem Lebensabschnitt oder jeder Lebenslage ein wichtiges Thema. Jede Situation wirkt als Herausforderung, welche sich auf die psychische Gesundheit auswirkt. Solche Situationen können Ressourcen aktivieren und somit eine positive Wirkung oder als Belastung eine negative Wirkung auf die psychische Gesundheit haben. Gemäss einer Studie von Wittchen und Jacobi (2005) leidet fast jede zweite Person einmal in ihrem Leben an einer psychischen Störung. Die Thematik ist besonders bei Jugendlichen aktuell, da die IV-Neurentenbezüger bei Jugendlichen im Vergleich zu andern Altersgruppen weiter zunehmen. Häufig ist die Neurente zudem auf psychische Störung zurückzuführen (OECD, 2014). Absenztage kommen Unternehmen teuer zu stehen. Zeltner (2003) spricht von 750 Franken pro Absenztage und von direkten und indirekten Kosten für die Wirtschaft von rund 14 Milliarden Franken. Diese Fakten schrecken auf und begründen das Angebot der Praxispartnerin Iradis. Iradis ist ein Geschäftsfeld der IV-Stelle Solothurn, welche sich mit Fragen zum Erhalt der psychischen Gesundheit beschäftigt und neben Referaten und Coaching auch eine Begleitung in Einzelfällen für Führungskräfte, sowie Berufsbildende anbietet. Ein zentrales Thema bei Iradis ist Jugendliche zu verstehen und zu führen. Iradis erarbeitet zurzeit zehn Schritte zur Förderung und Erhaltung psychischer Gesundheit bei Lernenden. Das Ziel dieses Projekts ist das Informieren und die Unterstützung von Berufsbildenden und Lernenden, wie psychische Gesundheit gefördert oder erhalten werden kann. Die Adoleszenz ist eine sehr sensible Phase, während der gesundheitsrelevante Verhaltensweisen entstehen und sich manifestieren. Deshalb sind Präventionsmassnahmen und gesundheitsförderliche Programme in diesem Lebensabschnitt besonders wichtig. Dies hat auch das Regionalkomitee für Europa der WHO festgestellt und einen Aktionsplan für die Jahre 2015-2020 aufgestellt (WHO, 2014b). Der Bericht zur Förderung der Gesundheit von Kindern und Jugendlichen 2015-2020 wurde im September 2014 veröffentlicht. Die Tatsache, dass die Gesundheit dieser Altersgruppe nun durch die Weltgesundheitsorganisation gefördert wird, zeigt nochmals die Aktualität und die Relevanz dieser Thematik auf. Für die Erarbeitung der Informationsbroschüre benötigt Iradis Zahlen und Fakten über den aktuellen Gesundheitszustand der Lernenden im Kanton Solothurn. Die vorliegende Bachelorarbeit erfasst deshalb anhand einer Online-Befragung den momentanen psychischen Gesundheitszustand der Lernenden im Kanton. Konkret wird der psychische Gesundheitszustand der Lernenden analysiert und

auf Unterschiede zwischen den Branchen fokussiert, um daraus spezifische Massnahmen abzuleiten. Aus diesem Auftrag leiten sich folgende Fragestellungen für die vorliegende Bachelorarbeit ab:

- Wie ist der momentane Ist-Zustand der psychischen Gesundheit der Lernenden im Kanton Solothurn?
- Wie wird psychische Gesundheit bei den Lernenden im Lehrbetrieb, Berufsschule und Freizeit thematisiert?
- Gibt es Unterschiede zwischen den einzelnen Branchen und Lehrjahren?

Die Analyse zeigt Verbesserungspotential in den Lehrbetrieben und Berufsschulen. Die Lernenden sind während der Adoleszenz verschiedenen Anforderungen ausgesetzt. Einige davon sind je nach Beruf unterschiedlich, andere Anforderungen müssen alle Jugendlichen bewältigen. Beispielsweise kann das neue Arbeitsverhältnis als Herausforderung betrachtet werden: Für viele ist die Lehrzeit der Einstieg in die Arbeitswelt, und sie stehen zum ersten Mal in einem Vertragsverhältnis mit Vorgesetzten. Während der Lehre sind die Jugendlichen diversen Anforderungen ausgesetzt. Es sind Entwicklungsaufgaben zu meistern und den Anforderungen der Eltern, Berufsbildenden, Lehrpersonen, sowie von Freunden und Freundinnen gerecht zu werden. Dafür benötigen die Jugendlichen Bewältigungsstrategien und möglichst viele Ressourcen. Solche Anforderungen, sowie deren Bewältigung, beeinflussen gemäss dem systemischen Anforderungs- und Ressourcenmodell (kurz SAR-Modell) die psychische Gesundheit (Becker, 2006). Es besagt, dass der Gesundheitszustand einer Person davon abhängt, wie gut mit internen und externen Ressourcen, Anforderungen der Person oder der Umwelt bewältigt werden können (Becker, 2006). Das systemische Anforderungs- und Ressourcenmodell nach Becker (2006) stellt die Grundlage der Datenerhebung und der vorliegenden Bachelorarbeit dar. Obwohl während der Adoleszenz viele Themenbereiche wie Sexualität oder illegales Konsumverhalten wichtig werden, fokussiert sich die Arbeit auf die psychische Gesundheit im Lehrbetrieb, der Berufsschule und der Freizeit. Diese Bereiche sind relevant zur Beantwortung der Fragestellung. Andere Themen werden teilweise angeschnitten, jedoch aus Kapazitätsgründen nicht weiter ausgeführt oder näher erläutert. Zudem werden das Kohärenzgefühl und das Stresserleben erfasst und in Zusammenhang mit psychischer Gesundheit gebracht. Die Arbeit setzt sich nicht mit körperlicher Gesundheit oder psychischen Störungen auseinander. Zudem beschränkt sich die Datenerhebung auf Lernende des Kantons Solothurn, da Iradis in diesem Kanton tätig ist. Im Fragebogen werden sowohl qualitative als auch quantitative Fragen gestellt. Für die Bachelorarbeit werden jedoch lediglich quantitative Fragen ausgewertet. Die qualitativen Daten werden durch Iradis ausgewertet und sind nicht Bestandteil dieser Arbeit. Die Bachelorarbeit wurde im Auftrag von Iradis und der Fachhochschule Nordwestschweiz erarbeitet. Die Arbeit bringt einen klaren Bezug zur Praxis mit und stellt für die Erarbeitung der präventiven Massnahme (oben erwähnte Informationsbroschüre ‚Lueg zu dir- 10 Schritte für psychische Gesundheit‘) einen Mehrwert dar.

2. Ausbildung, Stress und psychische Gesundheit in der Schweiz

Ausbildung: In der Schweiz ist die berufliche Grundbildung auf Bundesebene geregelt und gut 90% werden im dualen System ausgebildet (BFS, 2015), das heisst, dass ein Teil der Ausbildungsaufgabe vom Lehrbetrieb (Praxis) und der Berufsschule (Theorie) bearbeitet wird. Die Lehre dauert je nach Beruf zwischen zwei und vier Jahren. Der kürzeste Ausbildungsweg ist die zweijährige berufliche Grundbildung (eidgenössisches Berufsattest, EBA). Für ein eidgenössisches Fähigkeitszeugnis (EFZ) wird eine drei bis vierjährige Berufslehre (je nach Beruf) gemacht. Für Jugendliche die nach der Berufslehre ein Studium an einer Fachhochschule absolvieren möchten, empfiehlt sich eine Berufslehre mit Berufsmatura (BM). Die Berufsmaturität kann je nach Beruf, Lehrbetrieb und individuellen Wünschen berufsbegleitend während der Lehre absolviert werden (Zellweger, 2013). Im Schuljahr 2013/2014 absolvierten gut 230'600 Lernende eine berufliche Grundbildung (BFS, 2015). Am meisten wählten die Lernenden im Schuljahr 2013/2014 folgende Ausbildungsbereiche: Wirtschaft und Verwaltung (19%), Handel (12%) und Baugewerbe (8%).

Stress und Leistungsdruck: Gemäss den Ergebnissen der Juvenir-Studie 4.0 (Güntzer, 2015) zu Stress und Leistungsdruck erleben mehr als die Hälfte (56%) der schweizer Jugendlichen die Schule, Ausbildung und Beruf als häufiger oder sehr häufiger Stressor (Güntzer, 2015). Die Studie bestätigt des Weiteren, dass sich Leistungsdruck und wiederholter Stress auf psychische Gesundheit auswirkt. Ziel der Lehre ist neben dem Erwerb der fachlichen Fähigkeiten auch, dass die Lernenden für ihren zukünftigen Berufsalltag gewappnet sind und mit Stresssituationen erfolgreich umgehen können. Giardini (2006, in Bolliger- Salzmänn, Müller und Omlin, 2015) betont die Wichtigkeit der Fürsorge der Berufsbildenden für ihre Lernenden, trotzdem dürfen die Berufsbildenden den Lernenden nicht die Eigenverantwortung abnehmen. Für Lernende gelten besondere Schutzmassnahmen, welche sich aus drei Problembereichen ableiten lassen (Wenchel, 2009). Wenchel (2009) nennt als ersten Problembereich die erhöhte Unfallgefährdung. Lernenden fehlt die Erfahrung und sie sind anfällig, sicherheitswidriges Verhalten ihrer erfahrenen Arbeitskollegen und Arbeitskolleginnen nachzuahmen. Ein weiterer Problembereich betrifft die Anpassung an das Arbeitsleben. Dieser führt zu einem erhöhten Stressniveau und das wiederum führt zu einer Belastung der Jugendlichen und oft zu einem Lehrabbruch. Auslöser, die Stress bewirken im Zusammenhang mit der Anpassung an das Arbeitsleben, sind insbesondere der ungewohnte Tagesrhythmus, die längere Abwesenheit von Zuhause, neue Arbeitsinhalte, Arbeitsweisen, unbekannte Arbeitsmittel sowie die Anforderung neue soziale Kontakte zu knüpfen (Wenchel, 2009). Der letzte Problembereich nach Wenchel (2009) stellt die geringe körperliche Leistungsfähigkeit dar. Adoleszente im Alter von 15 bis 17 Jahren sind teilweise noch in der Wachstumsphase und verfügen noch nicht über dieselben körperlichen und geistigen Leistungsvoraussetzungen wie Erwachsene (Wenchel, 2009). Der Arbeitsplatz sollte dementsprechend ergonomisch an die unterschiedlichen körperlichen An-

forderungen angepasst werden und die Berufsbildenden sollten darauf achten, dass Verbote zum Schutz der Lernenden eingehalten werden. So dürfen Lernende keine Tätigkeiten durchführen, die mit erhöhten Unfallgefahren verbunden sind (SECO, 2014).

Untersuchungsergebnisse der Unia: Die Untersuchungen der Unia (Hajime & Magnin, 2009) zeigen, dass im Detailhandel, Coiffeur Gewerbe, Hotellerie und Gastgewerbe, im Bäckereigewerbe und in der Konditorei/ Confiserie gesetzliche Bestimmungen zur Arbeitszeit regelmässig missachtet werden. Gesetzliche Vorschriften zur Nacht- und Sonntagsarbeit werden gemäss Unia (Hajime & Magnin, 2009) eher gut eingehalten. Die Studien ergaben ausserdem, dass Lernende immer häufiger in der Nacht vor Schultagen arbeiten müssen. Hajime und Magnin (2009) schlussfolgern: „Je mehr atypische Arbeitszeiten, Nichteinhaltungen der Bestimmungen des Arbeitsgesetzes, fehlende Arbeitszeitplanung und Nichteinhaltung der Pausen und Ruhezeiten, desto signifikanter ist die Auswirkung auf die Gesundheit der Lernenden.“ (Hajime & Magnin, 2009, S. 18). Die Untersuchung der Unia zeigt des Weiteren, dass negative Auswirkungen von untypischen Arbeitszeiten durch eine strikte Einhaltung der Bestimmungen und eine gute Betreuung abgeschwächt werden können (Hajime & Magnin, 2009).

Psychische Gesundheit: Das Einhalten der gesetzlichen Grundlagen, sowie das Absolvieren einer Ausbildung können gemäss dem systemischen Anforderungs- und Ressourcenmodell als externe Ressource betrachtet werden. Weitere wichtige Ressourcen zur Erhaltung oder Förderung der psychischen Gesundheit sind genügend und belastbare soziale Beziehungen (Antonovsky, 1979) So können auftretende Probleme mit sozialer Unterstützung besser bewältigt werden; fehlt diese, kann das Gefühl von Einsamkeit auftreten. Auf Dauer hat Einsamkeit eine belastende Wirkung und kann sich negativ auf die psychische Gesundheit auswirken. Gemäss der James-Studie (Willemse, Walter, Genner, Suter, Oppliger, Huber & Süss, 2014) haben Schweizer Jugendliche im Durchschnitt sechs enge Freunde oder Freundinnen und bezeichnen davon drei als sehr gute Freunde oder Freundinnen. Diese zu treffen, Musik zu hören, Computer oder Fernzusehen, sowie Sport zu treiben, sind für Basler Jugendliche die beliebtesten Möglichkeiten, um Stress abzubauen (Pecoraro, Zingg, Ledergerber, Steffen & Schenk, 2012). Die vorliegende Arbeit liefert ähnliche Ergebnisse für Lernende im Kanton Solothurn. Der Bundesrat hat sich im Jahre 2013 für die Stärkung und Verbesserung der Koordination der bestehenden Aktivitäten im Bereich Gesundheitsförderung, Früherkennung und Prävention ausgesprochen. Daraufhin wurde die Strategie „Gesundheit 2020“ ins Leben gerufen. Dabei handelt es sich um „die Förderung der psychischen Gesundheit und Verbesserung der Vorbeugung und Früherkennung psychischer Krankheiten, um die Zahl der Erkrankungen zu reduzieren; dabei soll besonderes Augenmerk dem Ziel gelten, die Ausgliederung aus dem Arbeitsprozess bei psychischen Problemen zu verhindern“ (BAG, 2015). Bedarf wurde vor allem bei der Sensibilisierung

und Entstigmatisierung, Anwaltschaft und bei Strukturen und Ressourcen festgestellt. Ein besonderes Augenmerk soll zudem auf die Umsetzung von Aktivitäten zur Gesundheitsförderung, Prävention und Früherkennung, insbesondere bei Lebensübergängen z.B. von der Schule ins Berufsleben gelegt werden (BAG, 2015).

Nachdem nun ein grober Überblick geschaffen wurde, wird im nächsten Kapitel die der Arbeit zugrunde liegende Theorie und Begrifflichkeiten näher erläutert.

3. Theorie und Begrifflichkeiten

Die der Arbeit zugrundeliegende Theorie ist das systemische Anforderungs- und Ressourcenmodell (kurz SAR-Modell) (Becker, 2006). Die Grundvorstellung des systemischen Anforderungs- und Ressourcenmodells ist in der hierarchisch aufgebauten Systemtheorie verankert. Eine Person wird dabei als komplexes System betrachtet, welches sich aus verschiedenen Subsystemen bildet. Eine Person baut sich aus biologischer Sicht aus mehreren Subsystemen (z.B. Organe) zusammen. Diese bestehen wiederum aus weiteren Subsystemen (z.B. Zellen) und diese wiederum aus einzelnen Molekülen usw. Solche Systeme lassen sich auf psychologischer oder biologischer Stufe beschreiben. Die folgende Darstellung (Abbildung 1) erklärt den Zusammenhang näher.

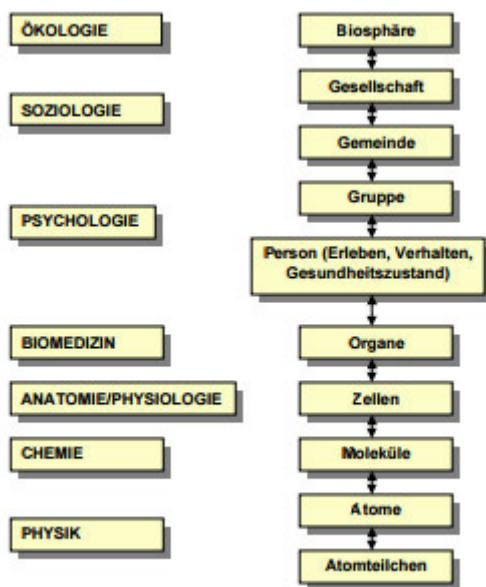


Abbildung 1: Hierarchische Struktur des SAR-Modells (Becker, 2006, S. 106)

Das SAR-Modell nach Becker (2006) integriert die psychologische und die biologische Sichtweise. Zur Analyse des Gesundheitszustands betrachtet das Modell die Person selbst (Ebene Psychologie) im Zusammenhang mit biologischen Indikatoren (Biomedizin, Anatomie, Chemie, Physik) und der Person in der Gruppe, Gesellschaft oder die Biosphäre (Suprasystemen Soziologie, Ökologie).

Der Gesundheitszustand hängt nach Becker (2006) davon ab, wie gut es einer Person gelingt mit Anforderungen von innen und aussen umzugehen. Dafür verfügt die Person über interne und externe Ressourcen. Das SAR-Modell integriert und begründet verschiedene gesundheitspsychologische Modelle aus der Forschung über Stress, Salutogenese, Ressourcen und Belohnung (Becker, 2006) wie zum Beispiel die Stressbewältigungsstrategie von Lazarus, die Salutogenese- Theorie von Antonovsky, die Theorie der Ressourcenbewahrung von Hobfoll, sowie das Modell der beruflichen Gratifikationskrisen von Siegrist (Becker, 2006).

Das Modell kennzeichnet sich weiter durch Bestandteile des biopsychosozialen Modells, sowie des systemischen Modells. Das SAR-Modell erklärt die Position oder die Bewegung auf dem Gesundheits- Krankheitskontinuum von Antonovsky (Becker, 2006). Dabei werden vor allem subjektive Gesundheitsindikatoren (wie Wohlbefinden, Fitness usw.) und biologische Parameter zur Diagnose verwendet. Gesundheit entsteht durch die erfolgreiche Bewältigung von internen und externen Anforderungen (Becker, 2006). Bei diesem Prozess werden interne oder externe Ressourcen aufgewendet. Dabei wirken Stressoren (wie Zeitdruck, fehlende Anerkennung, Mobbing usw.) als Anforderungen an das Individuum. Der Effekt der Stressoren ist abhängig davon wie viele Ressourcen zur Verfügung stehen und wie gut die Anforderungen

dadurch gemeistert werden können. Sind genügend Ressourcen vorhanden, können Anforderungen gut bewältigt werden und somit wird die psychische Gesundheit unterstützt (Becker, 2006).

Die untenstehende Darstellung (Abbildung 2) zeigt das SAR-Modell mit den vier Komponenten *interne/ externe Anforderungen* und *interne/ externe Ressourcen*, sowie mit einer möglichen Zuteilung.

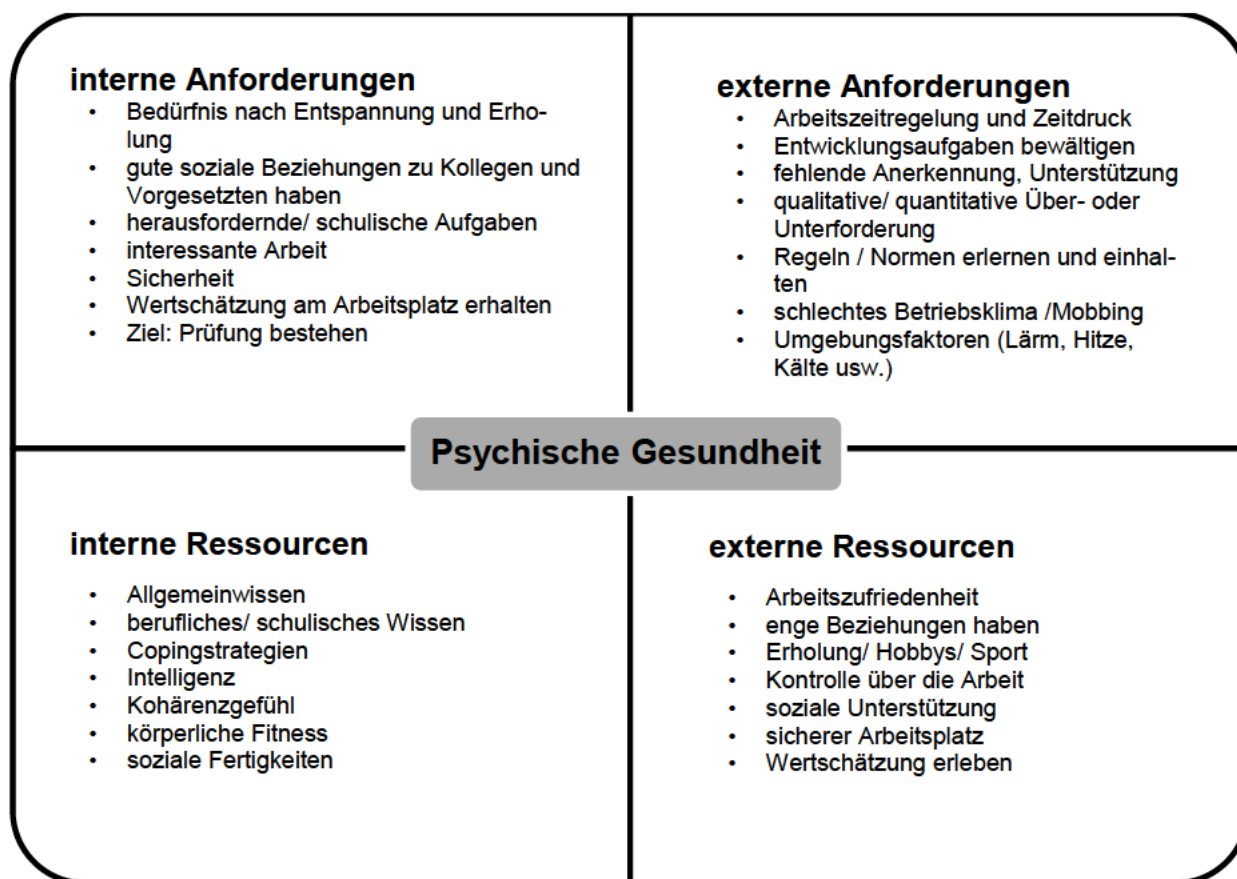


Abbildung 2: SAR- Modell theoretische Zuordnung (eigene Darstellung in Anlehnung an Polenz und Becker, 1997)

Bezieht man das Modell auf Lernende, so wird einem bewusst, wie vielen Anforderungen sie täglich gegenüberstehen. So sollten sie unterschiedliche Entwicklungsaufgaben bewältigen, im Lehrbetrieb vielleicht unter Zeitdruck gute Leistung erbringen und in der Berufsschule gute Prüfungen schreiben. Viele Personen oder Situationen stellen an Jugendliche Anforderungen, welche Becker (2006) als *externe Anforderungen* versteht; wie beispielsweise das Erlernen von sozialen Normen, Regeln oder Gesetze (Becker, 2006). Die Lernenden stellen an sich selbst ebenfalls unterschiedliche (sogenannte interne) Anforderungen, wie beispielsweise die Anforderung, das Qualifikationsverfahren zu bestehen. Gleichzeitig müssen Lernende Ressourcen aufrechterhalten, um stets neue Anforderungen bewältigen zu können. Konnte eine Person eine Anforderung erfolgreich bewältigen, wird dadurch das Selbstwertgefühl und somit indirekt die psychische Gesundheit gestärkt. Gelingt es einem Individuum aus unterschiedlichen Grün-

den (zu hohe Anforderung, zu viele Anforderungen gleichzeitig, fehlende Ressourcen oder Ressourcenverlust) nicht eine Anforderung zu bewältigen, hat dies eine destabilisierende Wirkung auf die Person. Becker (2006) meint dazu: „Die Person fühlt sich z.B. verunsichert, reagiert mit starken Emotionen und greift auf Sicherungstendenzen (z.B. Vermeidungsverhalten) bzw. Abwehrmechanismen (z.B. Leugnung oder Verdrängung) oder gesundheitsgefährdende Verhaltensweisen (z.B. Konsum von Alkohol oder Drogen) zurück“ (Becker, 2006, S. 175). Vermeidungsverhalten oder der Konsum illegaler Substanzen sind mögliche Reaktionen auf nicht oder schlecht bewältigte Anforderungen. Demgegenüber stehen sogenannte Pufferbedingungen oder Ressourcen. Darunter sind Bedingungen aus der Umwelt oder des Individuums zu verstehen, welche einen positiven Einfluss auf die Situation ausüben. Aus dem Modell lassen sich gemäss Becker (2006) drei Konsequenzen ableiten:

- Stressoren wirken als Anforderung, doch sie müssen nicht unbedingt die Gesundheit beeinträchtigen.
- Zwischen interner Anforderung (menschliche Bedürfnisbefriedigung wie z.B. physiologische Bedürfnisse, Orientierung, Sicherheit usw.) und Gesundheit besteht ein enger Zusammenhang. Gesundheit wird durch die Bedürfnisbefriedigung durch das Nutzen von Ressourcen gefördert.
- Um das Verständnis einer Person über Gesundheit und Krankheit nachzuvollziehen, ist die Berücksichtigung des Umgangs mit positiven und negativen Gefühlen relevant.

Becker (2006) unterscheidet zwischen habitueller und aktueller Gesundheit. Erstere beschreibt den Gesundheitszustand welcher eine Person über Jahre hinweg hat. Er bemisst sich aus der Anzahl Arztbesuche und Häufigkeit wie auch Schweregrad der Erkrankungen. Aktuelle Gesundheit beschreibt den Gesundheitszustand der letzten Tage oder Wochen und variiert stark im Verlaufe des Lebens (Becker, 2006).

Im Folgenden werden die Begriffe Anforderungen und Ressourcen näher erläutert.

3.1 Anforderungen

Becker (2006) beschreibt Anforderungen als Bedingungen oder Umstände, welche bei einem Individuum eine Reaktion auslösen. Es sind Einflüsse die auf eine Situation, Person oder Beziehung wirken und eine Veränderung hervorrufen. Wie bereits im vorangehenden Abschnitt erwähnt, unterscheidet Becker (2006) zwischen internen und externen Anforderungen.

Externe Anforderungen sind Einflüsse, die von aussen auf eine Person oder Situation einwirken (Becker, 2006). Darunter werden soziale Werte, Normen, Regeln, Vorschriften oder auch Gesetze kategorisiert. Soziale Werte und Normen werden während der Kindheit vor allem durch die Eltern oder die Familie beeinflusst. Kinder möchten Aufmerksamkeit, Liebe und Zuneigung ihrer Eltern und übernehmen deshalb häufig die sozialen Werte und Normen der Eltern. Später

identifizieren sich Jugendliche mit Idolen und Vorbildern. Diese beeinflussen die Ausarbeitung der eigenen sozialen Werte und Normen der Jugendlichen. *Externe Anforderungen* sind vereinfacht gesagt, Wünsche die von aussen kommen, wie sich eine Person verhalten oder entwickeln soll. *Externe Anforderungen* sind nicht mit Stressoren gleichzusetzen, denn *externe Anforderungen* können mit den vorhandenen Ressourcen bewältigt werden, ohne dass ein Stress entstehen muss. Wie aus *externen Anforderungen* Stressoren im Sinne von Antonovsky entstehen können, wird im Kapitel 3.6 erläutert. *Externe Anforderungen* werden in verschiedenen Lebensbereichen an eine Person gestellt. Im Arbeitskontext sind dies beispielsweise Erfolgsdruck, Zeitmangel, qualitative oder quantitative Über- oder Unterforderung oder die Arbeitszeitregelung. Speziell in der Adoleszenz stellen Entwicklungsaufgaben (siehe Kapitel 3.8) unterschiedliche Anforderungen an die jungen Erwachsenen.

Interne Anforderungen sind Bedürfnisse, Ziele oder erworbene Sollwerte (Becker, 2006). Sie resultieren aus einem internen Kontrollsystem (Sollwerte) an welchen sich eine Person misst. Bereits Cattell (1978) identifizierte etwa zehn angeborene Bedürfnisse: Beispielsweise das Bedürfnis nach Geselligkeit, verbunden mit der Emotion Einsamkeit, das Explorationsbedürfnis aus Neugier oder das Selbstbehauptungsbedürfnis, welches sich durch Stolz zeigt. Jede Person entwickelt gewisse Bedürfnisse im Laufe seines Lebens. Eine gute soziale Beziehung zum Berufsbildner oder der Berufsbildnerin zu haben, könnte ein Bedürfnis von Lernenden sein. *Interne Anforderungen* sind nicht nur Bedürfnisse, sondern auch individuelle Ziele (Becker, 2006). Ein wichtiges Ziel für die Lernenden wird das Bestehen des Qualifikationsverfahrens sein und somit der Erwerb des Fähigkeitszeugnisses. Im Arbeitsalltag zeigen sich *interne Anforderungen* häufig bei Wünschen nach interessanten Arbeiten und herausfordernden Tätigkeiten, sowie im Wunsch nach Handlungs- und Entscheidungsspielraum. Werden diese Wünsche erfüllt, wirkt sich das positiv auf die Arbeitszufriedenheit der Mitarbeitenden und Lernenden aus (Herzberg, Mausner & Snyderman, 1959). Eine hohe Arbeitszufriedenheit wirkt sich positiv auf die psychische Gesundheit aus. *Interne Anforderungen* können auch Defizite sein, wie beispielsweise eine fehlende Entspannung und Erholung oder Angst vor Misserfolg. Stehen einer Person zu wenig *interne* oder *externe Ressourcen* zur Verfügung oder werden Defizite erlebt, kann sich dies negativ auf die Gesundheit auswirken. Menschen schützen sich vor Krankheit durch die Verwendung von Ressourcen. Ressourcen im Sinne von Becker (2006) werden im Folgenden erläutert.

3.2 Ressourcen

Becker (2006) versteht unter Ressourcen Bedingungen zur Bewältigung von Anforderungen. Weber (2002) definiert den Begriff folgendermassen: „Als Ressourcen werden in der Gesundheitspsychologie solche Faktoren bezeichnet, die geeignet sind, die psychische, physische und soziale Gesundheit eines Menschen zu fördern, vor allem bei einer Gefährdung der Gesundheit

durch Belastungen und Krankheit“ (Weber, 2002, S. 466). Ressourcen sind dementsprechend Faktoren, welche die Gesundheit fördern und eine schützende Wirkung haben bei Belastungen oder Krankheiten. Becker (2006) unterscheidet auch hier zwischen *internen* (von der Person selbst) und *externen* (aus der Umwelt, Situation) *Ressourcen*, wobei ein Individuum *interne Ressourcen* benötigt um *externe Ressourcen* zu bilden (Becker, 2006).

Externe Ressourcen im Arbeitskontext können ein sicherer Arbeitsplatz, ein gerechter Lohn oder eine Weiterbildung darstellen. Die externe Ressource der sozialen Unterstützung durch die Familie, Freunde, Berufsbildende und Lehrpersonen ist von Person zu Person unterschiedlich vorhanden. Um die externe Ressource der sozialen Unterstützung zu nutzen, müssen die Lernenden bereits die Entwicklungsaufgabe „binden“ bewältigt haben und somit die Fähigkeit besitzen, neue soziale Bindungen aufzubauen und einzugehen. Wichtige Ressourcen sind gemäss Polenz und Becker (1997) die aktive Teilnahme an der Gesundheitsförderung. Dies setzt voraus, dass der Lehrbetrieb oder die Berufsschule Angebote zur Verfügung stellen.

Interne Ressourcen sind definierte körperliche Dispositionen (Polenz & Becker, 1997). Also ihre Persönlichkeitsmerkmale, kognitive Intelligenz, ihr Wissen, spezifische Fertigkeiten, sowie soziale Kompetenzen. *Interne Ressourcen* zeigen sich in Konstrukten wie dem Kohärenzgefühl und den Copingstrategien (siehe Kapitel 3.3 und 3.7). Becker (2006) schreibt der habituellen Gesundheit, also dem Ausmass in welchem eine Person Massnahmen zur Gesundheitsförderung ergreift, besondere Relevanz zu. Psychische Gesundheit versteht Becker ebenfalls als äusserst wichtige *interne Ressource*. Regelmässige Erholung und Entspannung sowie ein präventives Gesundheitsverhalten wie beispielsweise eine bewusste Ernährung oder regelmässige sportliche Aktivitäten dienen ebenfalls als *externe Ressourcen* (Becker, 2006). Jugendliche sollten sich gemäss den Empfehlungen des Bundes täglich eine Stunde bewegen. Besonders Aktivitäten welche die Knochen stärken, das Herz und den Kreislauf anregen, die Muskeln kräftigen und eine Verbesserung der Geschicklichkeit und Beweglichkeit erzielen, sollten regelmässig durchgeführt werden (hepa.ch, 2013).

Nachdem nun die einzelnen Kategorien vorgestellt wurden, zeigt die folgende Abbildung (3) das SAR-Modell nochmals zur Übersicht.

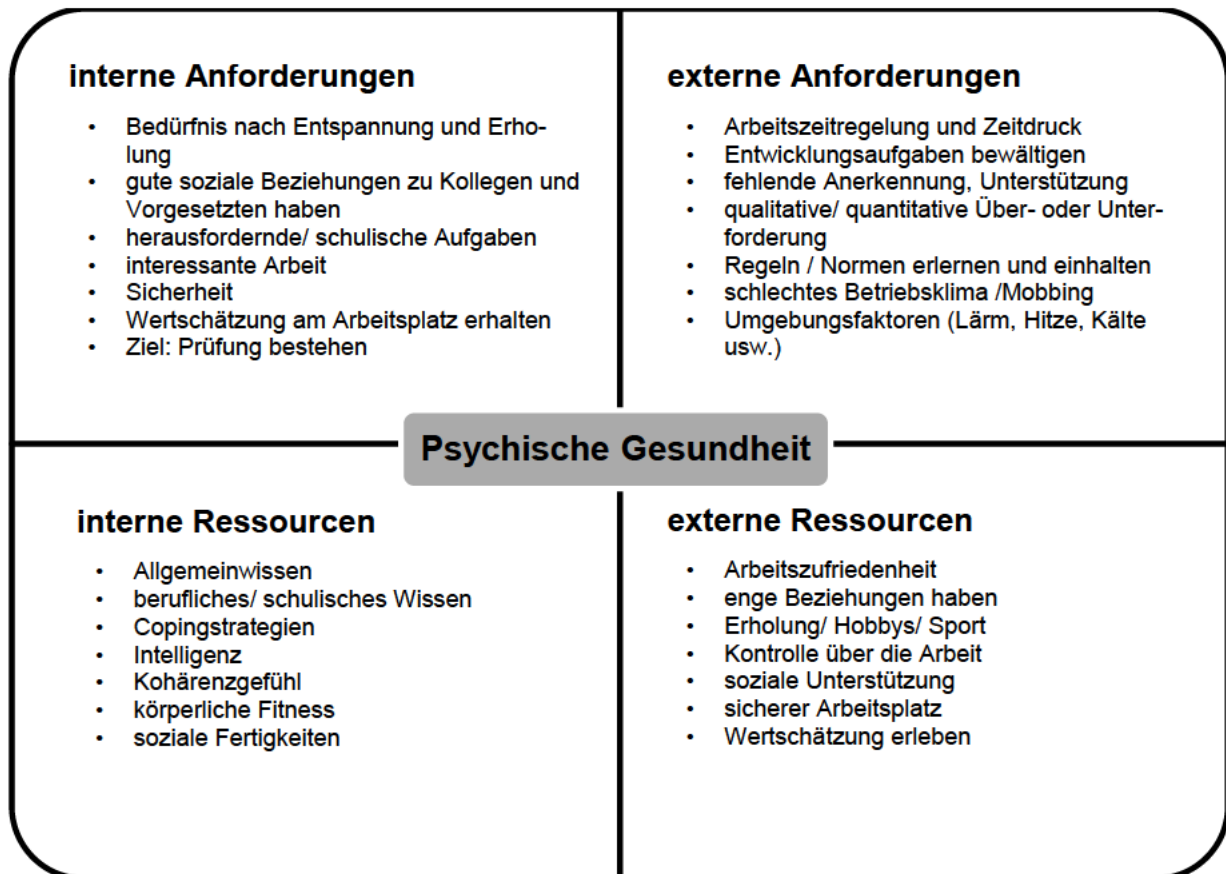


Abbildung 3: SAR-Modell theoretische Zuordnung (eigene Darstellung in Anlehnung an Polenz und Becker, 1997)

Da das Salutogenetische Modell das SAR-Modell am stärksten geprägt hat, werden im Folgenden die Salutogenese, das Gesundheitskontinuum und das Kohärenzgefühl näher erläutert.

3.3 Gesundheitskontinuum, Salutogenese und Kohärenzgefühl

Gesundheit kann aus zwei Perspektiven analysiert werden: zum einen aus der negativen pathogenetischen Sicht, die Ursachen für Krankheiten sucht und der salutogenetischen Perspektive, die Ursachen für Gesundheit sucht. Die Pathogenese ist in der Medizin weitverbreitet und wird in dieser Arbeit möglichst wenig beachtet. Antonovsky (1987) ging davon aus, dass Gesundheit und Krankheit jeweils die Endpunkte eines gemeinsamen Kontinuums sind. Das Verständnis von Antonovsky, von Gesundheit als Kontinuum, prägt noch heute den Begriff der Gesundheit. Das **Gesundheitskontinuum** bedeutet, dass eine Person sich physisch als gesund bezeichnen würde, aber psychisch an einem Burnout leidet und sich somit als psychisch krank bezeichnen würde. Das Beispiel verdeutlicht die Tatsache, dass eine Person nicht entweder gesund oder krank ist, sondern sich irgendwo auf diesem Kontinuum befindet und gleichzeitig gesunde und kranke Anteile in sich hat. Gesundheit entsteht somit in einem Wechselspiel von Anforderungen und Ressourcen. Das SAR-Modell erklärt anhand der Anforderungen und Ressourcen wie der Punkt auf dem Kontinuum festgelegt wird. Zudem haben Stressoren in beiden Modellen je nach Bewältigungsmöglichkeiten unterschiedliche Effekte auf die Gesund-

heit. Für die Arbeit ist die **Salutogenese** aus dem lateinischen übersetzt als „Gesundheitsentstehung“ wichtig. Das salutogenetische Wirkungsprinzip besagt, dass Schutzfaktoren und Ressourcen gestärkt werden sollen, um die Gesundheitsentwicklung zu verbessern. Eine besondere Bedeutung erhält dabei das **Kohärenzgefühl** (Sense of Coherence, kurz SOC). Es dient als sensibler Regler zwischen erlernten Widerstandsressourcen und aktuellen Anforderungen. Das Kohärenzgefühl besteht aus drei Dimensionen: Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit (Antonovsky, 1987). Konkret bedeuten die Dimensionen, dass man sich darauf verlassen kann, dass 1.) Ereignisse im Leben verstehbar und erklärbar sind (Verstehbarkeit). 2.) dass Ereignisse bewältigt werden können, da genügend Ressourcen vorhanden sind (Handhabbarkeit) und 3.) dass Anforderungen einen Sinn haben, für den sich das Engagement lohnt (Sinnhaftigkeit). Die Dimension Verstehbarkeit setzt Selbstvertrauen, Selbstsicherheit und Optimismus voraus. Eine ausgeprägte Dimension Handhabbarkeit bedeutet hohe Werte in Fachkompetenz, Teamkompetenz, sowie persönliche Arbeits- und Lerntechniken. Die dritte Dimension Sinnhaftigkeit setzt sich aus der individuellen Sinnggebung, der Zielorientierung sowie aus Partizipation zusammen. Antonovsky geht davon aus, dass durch ein hohes Kohärenzgefühl Stresssituationen eher vermieden werden und somit die Gesundheit positiv beeinflusst wird. Beispielsweise wirkt das Kohärenzgefühl als Filter der Informationsverarbeitung, so werden potentielle Stressoren nicht wahrgenommen und umgewandelt. Eine hohe Ausprägung schützt somit die psychische Gesundheit bei Stresssituationen. Franke (1997) weist eine hohe Korrelation zwischen Kohärenzgefühl und psychischer Gesundheit nach. Der SOC ist nahe bei Konzepten wie Optimismus, Kontrollüberzeugung, Selbstwertgefühl und Humor. Einige Studien wie diejenige von Seligman (1975) belegen, dass eine hohe Kontrollüberzeugung mit einer besseren allgemeinen Gesundheit, einer höheren Lebenszufriedenheit, sowie einer besseren Stressbewältigung korreliert. Eine tiefe Kontrollüberzeugung hängt hingegen mit verminderter Aktivität, erlernter Hilflosigkeit, Depression sowie Hoffnungslosigkeit (Schuler, Burla, Rüesch & Weiss, 2012) zusammen. Im Folgenden wird das der Arbeit zugrundeliegende SAR-Modell anhand eines Lernenden in der Küche angewendet und so noch kurz zusammengefasst.

Anwendung des SAR-Modells auf den Lernenden Felix in der Küche

Felix, der Lernende in der Küche, erhält die Aufgabe einen Salatteller herzurichten. Wie sich die Anforderungen und Ressourcen dabei verteilen, zeigt Abbildung 4. Für ihn sind in dieser Aufgabe folgende *externe Anforderungen* dabei. Er muss die Hygienevorschriften einhalten und den Salatteller schnell und schön herrichten. Er selbst stellt an sich die Anforderung, dass er alles richtig macht, um gut auf das Qualifikationsverfahren vorbereitet zu sein. Diese Anforderungen bewältigt Felix erfolgreich, weil er weiss, welche Hygienevorschriften es im Umgang mit Salaten gibt und wie der Teller am Schluss aussehen soll. Zudem hatte ihm seine Berufsbildnerin bereits erklärt, welchen Teller er verwenden soll und er weiss, dass er jederzeit nachfragen darf. In der Schule hatte er zudem das Fachwissen über farbliche Komponente erworben,

welches er nützen kann, da der Salatteller je nach Saison andere Zutaten enthält. So nützt Felix seine Fähigkeit, das Fachwissen und die Hilfestellung der Berufsbildnerin, um die Aufgabe und damit die Anforderungen gut zu bewältigen. Als er im Anschluss für den Salatteller gelobt wird, fühlt sich Felix gut und sein Kohärenzgefühl wurde für die nächste Aufgabe gestärkt. Hätte Felix kein Fachwissen über die Hygienevorschriften, hätte dies ein unüberwindbarer Stressor für ihn darstellen können. Aufgrund dieser Anforderung hätte er Stress erlebt und dies hätte negative Auswirkungen auf seine psychische Gesundheit.

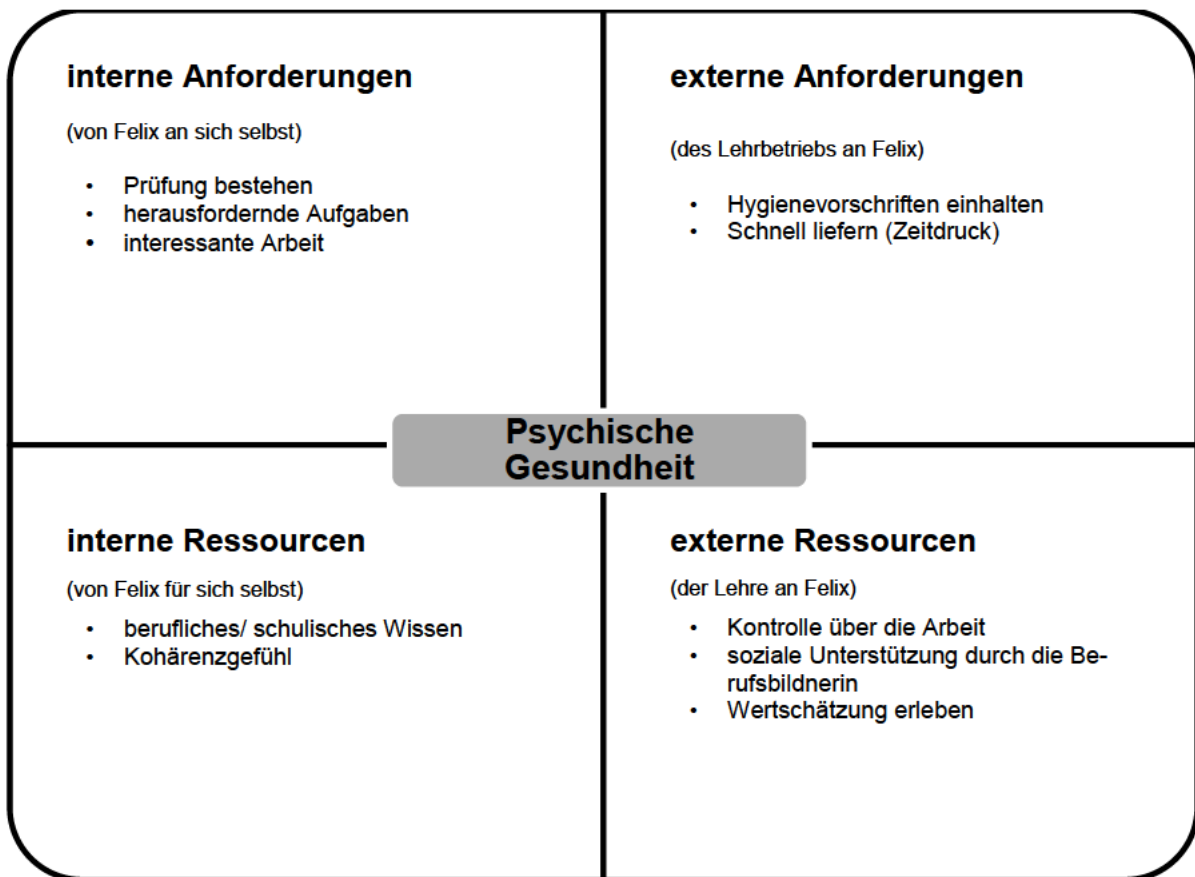


Abbildung 4: Anwendung des SAR-Modells (eigene Darstellung)

Das SAR-Modell eignet sich für die vorliegende Arbeit, da sich das Modell auch auf psychische Gesundheit übertragen lässt. Zudem lassen sich Stressoren und Ressourcen gut in einem Fragebogen analysieren und anhand des Modells verknüpfen. Das SAR-Modell berücksichtigt zudem externe Anforderungen und Einflüsse, welche während der Adoleszenz grossen Einfluss haben. Für die Bewältigung von Entwicklungsaufgaben ist auch das Umfeld von grosser Relevanz. Das SAR-Modell lässt sich ausserdem problemlos auf unterschiedliche Aspekte des Lebens wie Beruf, Freizeit oder Schule übertragen. Der systemische Aufbau des Modells ermöglicht zudem eine ganzheitliche Sicht auf die unterschiedlichen Hierarchiestufen wie Familie, Gemeinde, Gesellschaft, soziokulturelle Aspekte als auch Politik und Wirtschaft. Aus methodischer Sicht eignet sich das Modell, da es einen sehr hohen Praxisbezug aufweist. Dieser ist durch die mehr als zehnjährige schrittweise Entstehung durch empirische Untersuchungen entstanden. Zudem bestätigen empirische Untersuchungsergebnisse die Theorie des SAR-Modells

(Becker, 2006). Die Recherche ergab weder weitere Studien, noch kritische Würdigung des Modells durch andere Forscher als Becker.

3.4 Psychische Gesundheit

Es gibt viele unterschiedliche Definitionen von psychischer Gesundheit. Nach Schuler et al. (2012) gehören zur psychischen Gesundheit verschiedene Aspekte wie persönliches Wohlbefinden, Lebenszufriedenheit, Selbstbewusstsein, Beziehungsfähigkeit, die Fähigkeit nach gesellschaftlicher Partizipation sowie die Fähigkeit den Alltag zu bewältigen und einer Arbeit nachzugehen. Aber auch sich selbst als wertvoll zu betrachten und an die eigene Würde zu glauben, sowie den Wert anderer zu schätzen (Schuler et al., 2012). Für die vorliegende Arbeit wird das Verständnis aus der weitverbreiteten Gesundheitsdefinition der WHO abgeleitet. Die Weltgesundheitsorganisation beschreibt Gesundheit als: „Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur des Freiseins von Krankheit und Gebrechen“ (WHO, 2014a). Körperliches, psychisches und soziales Wohlbefinden stehen im Mittelpunkt der Definition der WHO. Andere Definitionen bezeichnen psychische Gesundheit als Idealzustand in Bezug auf Ziele und Fähigkeiten einer Person. Dazu meint Benecke (2014): „Wahrscheinlich erfüllt niemand auf der Welt all diese Gesundheitskriterien in vollständiger Ausprägung“ (Benecke, 2014, S. 247). Trotzdem leidet nicht die gesamte Menschheit an psychischen Erkrankungen. Leichte Abweichungen des beschriebenen Idealzustands sind lediglich Faktoren, welche die Auftretung einer psychischen Erkrankung wahrscheinlicher machen. In neueren Definitionen betont die WHO (2006) zudem den Prozesscharakter der Gesundheit stärker. Physische Gesundheit, sowie psychische Gesundheit werden nicht als statischer Zustand, sondern als Balance zwischen Belastungen und Ressourcen verstanden. Somit ist psychische Gesundheit das Resultat einer Auseinandersetzung von Anforderungen und Ressourcen an das psychosoziale und physische Erleben (Benecke, 2014). Hurrelmann & Franzkowiak (2003) bezeichnen Gesundheit als ein Stadium welches eintritt, wenn sich Risikofaktoren und Schutzfaktoren ausgleichen. Dies geschieht indem sie innere (körperliche und psychische), sowie äussere (soziale und materielle) Anforderungen mit inneren und äusseren Ressourcen bewältigen. Hurrelmann und Franzkowiak (2003) schlussfolgern: „Gesundheit ist ein Stadium, das einem Menschen Wohlbefinden und Lebensfreude vermittelt“ (Hurrelmann & Franzkowiak, 2003, S. 54). Als wichtige psychologische Schutzfaktoren haben Bengel und Lyssenko (2012) positive Emotionen, Optimismus, Kohärenzgefühl, Hoffnung, Selbstwirksamkeitserwartung, Selbstwertgefühl, Kontrollüberzeugung, Widerstandsfähigkeit, Religiosität und Spiritualität, Coping, sowie soziale Unterstützung identifiziert. In Anlehnung an das verwendete SAR-Modell wird in der vorliegenden Arbeit psychische Gesundheit als ein Balancezustand verstanden, bei welchem sich die Person im Austausch mit der Umwelt und ihren individuellen und sozialen Anforderungen und Bedürfnissen gesund fühlt.

3.5 Psychische Gesundheit in der Lehre

Bolliger-Salzman, Müller und Omlin (2015) beschreiben die Situation während der beruflichen Grundbildung als ein Umfeld mit grossem Spektrum an Herausforderungen. Die Weiterentwicklung von sozialen und persönlichen Kompetenzen, sowie der Aufbau von berufsrelevantem Fachwissen und praktischen Fertigkeiten sind nur einige Herausforderungen neben der Bewältigung der Entwicklungsaufgaben (Bolliger-Salzman et al., 2015). Wenchel (2009) nennt den Arbeitsinhalt und Partizipation als wichtige Ressourcen im Sinne des SAR-Modells für Lernende. Aus psychologischer Sicht ist Arbeitszufriedenheit ein wichtiger Indikator für psychische Gesundheit (Ulich, Groskurth & Bruggemann, 1973). In der Schweiz haben durchschnittlich 70% der Lernenden in den Jahren 2000 bis 2012 eine Lehrstelle auf ihrem Wunschberuf erhalten (SKBF, 2014). Dies könnte als Indikator für eine hohe Arbeitszufriedenheit interpretiert werden. Demgegenüber stehen wie bereits erwähnt viele neue Anforderungen. Die meisten stehen zum ersten Mal in einem Vertragsverhältnis und verpflichten sich somit den Lernprozess aktiv mitzugestalten. Die Lernenden müssen mit dieser neuen Realität und dem Druck erwachsen zu werden, umgehen können. Wenchel (2009) betont zusätzlich die Entwicklungsaufgabe der Bindung. Neue soziale Beziehungen müssen geknüpft werden, um Aufgaben der Organisation und Wünsche oder Bedürfnisse der Lernenden miteinander abzustimmen (Amstad et al., 2014). Wurde eine solide Beziehung zwischen der lernenden Person und dem Berufsbildner oder der Berufsbildnerin aufgebaut, wirkt dies als gesundheitsförderliche Ressource. Diese Ressource kann Orientierung geben, Entwicklungswege aufzeigen und Sinn vermitteln. Ist die Beziehung zwischen Lernenden und Vorgesetzten wenig tragfähig, kann die gut gemeinte Führung des Umfelds als negativer Einfluss auf das persönliche Arbeitsleben empfunden werden. Diese Situation kann für beide Seiten als belastend erlebt werden und somit ein Risiko für die psychische Gesundheit darstellen (Amstad et al., 2014). Durch den Einstieg ins Berufsleben erhalten sie neue Verpflichtungen und müssen sich an einen ungewohnten Tagesrhythmus mit längeren Abwesenheiten von Zuhause gewöhnen. Während der Lehre gelten besondere gesetzliche Richtlinien in Bezug auf Arbeits- und Ruhezeiten. So dürfen Lernende beispielsweise gemäss dem Staatssekretariat für Wirtschaft (SECO, 2014) nicht in der Nacht vor dem Berufsschultag arbeiten (Hajime Matter & Magnin, 2009). Solche Gesetze dienen als externe Ressourcen, welche die Lernenden benötigen um Stressoren erfolgreich zu bewältigen. Im folgenden Unterkapitel wird näher auf das Thema „Stress“ eingegangen.

3.6 Stress

Unter dem Begriff Stress werden gemäss Burr und Klein (1994, in Becker, 2006) sowohl kritische Lebensereignisse wie der Tod eines Familienmitglieds, als auch Alltagsbelastungen wie Zeitdruck und Überforderung in der Schule oder Lehrbetrieb verstanden. Im Arbeitsalltag gelten Nacht- oder Schichtarbeit, ungenügende Arbeitspausen, zu hohe Anforderungen, monotone-repetitive Aufgaben oder soziale Konflikte mit Vorgesetzten, sowie mit Kollegen und Kolleginnen als Stressoren. Diese gibt es in sämtlichen Lebensbereichen und sind vergleichbar mit den Anforderungen des SAR-Modells. Im familiären Umfeld werden Belastungen in drei Stufen eingeteilt (Burr und Klein 1994, in Becker, 2006). Auf der untersten Stufe sind beispielweise Zeitdruck oder Schulprobleme angesiedelt. Auf der zweiten Stufe sind spezielle Ereignisse wie der Auszug eines Kindes aufgeführt, welche eine neue Rollenverteilung in der Familie mit sich bringt. Eine lebensbedrohliche Erkrankung eines Familienmitglieds oder radikale Neuorientierungen in der Familie werden als Belastung auf der höchsten Stufe identifiziert. Je nach Stufe sind unterschiedliche Bewältigungsstrategien nötig und es werden mehr oder weniger Ressourcen benötigt. Einzelne Stressoren lösen grundsätzlich keine Krankheit aus, es sei denn, es handelt sich um traumatische Erlebnisse. Die Person leidet chronisch oder über kurze Zeit immer wieder an einem oder mehreren Stressoren. Die individuellen Bewältigungsressourcen können so überfordert werden. Dasselbe gilt, wenn eine Person zu wenig Stressoren ausgesetzt wird und sie nie die Gelegenheit erhält, Bewältigungsstrategien und Wohlbefinden zu entwickeln (Becker, 2006). Zu Beginn verursachen Stressoren erst einen Spannungszustand. In diesem versucht ein Individuum Widerstandskräfte zu mobilisieren und die Anforderung zu bewältigen. Gelingt dies nicht, löst dies beim Individuum einen Stresszustand aus (Becker, 2006). Das wahrgenommene Ungleichgewicht zwischen Anforderung und Ressource kann bereits im Kindes oder Jugendalter massiven Einfluss auf die Gesundheit (Schlafstörungen, Aggressivität usw.) haben. Somit sind Präventionsmassnahmen in den Bereichen Stress, Copingstrategien und Widerstandskräfte bereits in dieser Altersgruppe wichtig (Hurrelmann & Quenzel, 2013). Die genannten Widerstandskräfte setzen sich aus den im Kapitel 3.3 beschriebenen drei Komponenten des Kohärenzgefühls zusammen. Antonovsky hält die Beeinflussung des Kohärenzgefühls auf die Gesundheit für wirkungsvoll, aber er ist sich bewusst, dass auch eine reziproke Wirkrichtung vorliegen kann (Becker, 2006). Eine Person mit einem ausgeprägten Kohärenzgefühl beschreibt Antonovsky (1990) folgendermassen: „Stösst eine Person mit einem starken Kohärenzgefühl auf einen Stressor, wird sie den Eindruck haben, dass sie die Dimension und die Art des Problems versteht (oder verstehen wird) dass die aufgetretene Schwierigkeit zu bewältigen ist und dass es sich lohnt, die Aufgabe in Angriff zu nehmen“ (Antonovsky, 1990, S. 160; Übers. d. Verf.). Möglichkeiten zur Bearbeitung der gestellten Aufgaben sind sogenannte Copingstrategien, welche untenstehend erläutert werden. In der vorliegenden Arbeit wird unter Stress der Zustand verstanden, in welchem eine Person meint, nicht genügend Ressourcen zur Bewältigung von Anforderungen zu haben oder effektiv zu wenige hat.

3.7 Copingstrategien

Nach der Theorie von Lazarus (1990) wirkt Stress als Bindeglied zwischen Persönlichkeit und Krankheit. In seiner Theorie beschreibt er wie Individuen mit Stress umgehen können, anhand sogenannter Copingstrategien. Stress (wie oben beschrieben) entsteht durch inadäquate Bewältigungsversuche einer Anforderung. Lazarus (1990) unterscheidet unterschiedliche Formen der Bewältigung wie beispielsweise problembezogenes Verhalten vs. Emotionsbezogenes Verhalten oder problemmeidendes Verhalten vs. aktive Bewältigung unter Nutzung sozialer Ressourcen. Es sind nicht alle Bewältigungsstrategien immer gleich wirksam und Personen haben individuelle Präferenzen. Es zeigen sich in der Wahl der Bewältigungsstrategie Geschlechtsunterschiede, wie beispielsweise die häufigere Suche nach sozialer Unterstützung bei jungen Frauen oder das härtere Arbeiten in Stresssituationen bei jungen Männern (Flammer & Alsaker, 2002).

„Bei grossen Schwierigkeiten suchen weibliche Adoleszente und Erwachsene im Durchschnitt häufiger mit menschlicher Anteilnahme und Unterstützung und geben sich auch mehr der blossen Hoffnung auf Besserung hin, während männliche Jugendliche in einigen Studien häufiger lautes oder hartes Ausagieren (hartes Arbeiten, Sport) als ihre Bewältigungsstrategien nannten“ (Flammer & Alsaker, 2002, S. 64).

Die Untersuchung von Flammer & Alsaker (2002) zeigte weiter, dass der handlungsorientierte Bewältigungsstil der erfolgreichste im Umgang mit hoher Belastung ist. Steinman (2005) bestätigt, dass das Vorhandensein von Copingstrategien einen positiven Einfluss auf psychische Gesundheit hat. Eine besondere Stellung nimmt dabei die soziale Unterstützung ein. Diese ist gemäss Antonovsky (1979) auch für die Ausbildung eines hohen Kohärenzgefühls und somit für erfolgreiche Copingstrategien wichtig. Für Becker (2006) ist ausserdem Intelligenz ein wichtiger Schutzfaktor für eine gute psychische Gesundheit. Austin et al. (2002, in Becker, 2006) wiesen folgenden Zusammenhang nach: Personen mit einer höheren Intelligenz können Copingstrategien besser einsetzen und somit besser mit internen und externen Anforderungen umgehen. Daraus resultiert eine höhere Lebenszufriedenheit und ein höheres Wohlbefinden (Austin et al., 2002 in Becker, 2006). Hurrelmann und Quenzel (2013) unterstützen die Aussage mit ihrem Ergebnis, dass Jugendliche mit starkem Kohärenzgefühl und guter Selbstwirksamkeit widerstandsfähig sind und mehr Ausdauer mitbringen, um Stress zu bewältigen. Jugendliche mit diesen Ressourcen gelingt es eher in bedrohlichen Situationen persönliche und soziale Ressourcen zu mobilisieren. Zudem suchen sie gezielter nach Unterstützung als Jugendliche mit einem geringeren Ressourcenpool (Hurrelmann & Quenzel, 2013).

3.8 Adoleszenz und Entwicklungsaufgaben

Unter Adoleszenz wird die Lebensphase verstanden zwischen der Kindheit und dem Erwachsenenalter (Hurrelmann & Quenzel, 2013). Da es mehrere Bedeutungen gibt, ist laut Hurrelmann und Quenzel (2013) sowie Raithel (2011), eine starre Festlegung in Altersgruppen nicht

sinnvoll. Jugendliche haben vier zentrale Entwicklungsaufgaben zu bewältigen (Hurrelmann & Quenzel, 2013). Sie müssen sich in vielerlei Hinsicht qualifizieren. Dabei wirkt sich Prüfungsangst hemmend auf den Qualifizierungsprozess aus und kann die Bewältigung der Entwicklungsaufgabe negativ beeinflussen. Um einen schulischen und beruflichen Abschluss zu erlangen, müssen Jugendliche ihre kognitiven und intellektuellen Fähigkeiten entfalten und soziale Umgangsformen erlernen. Nur so können sie mit sozialen Anforderungen und Leistungsanforderungen souverän umgehen. Wichtig ist zudem, dass die Lernenden intrinsisch, also von sich aus motiviert sind, berufsrelevante Fachkenntnisse zu erlernen. Wird diese Entwicklungsaufgabe erfolgreich bewältigt, gelingt den Jugendlichen die Übernahme einer Berufstätigkeit. Dieser ermöglicht den Jugendlichen sich den Lebensunterhalt selbst zu finanzieren (Hurrelmann & Quenzel, 2013) und somit unabhängig zu leben. Die zweite Entwicklungsaufgabe beschäftigt sich mit ‚binden‘. Darunter werden die Körper- und Geschlechtsidentität sowie die Ablösung vom Elternhaus verstanden. Als dritte Entwicklungsaufgabe nennen Hurrelmann und Quenzel (2013) ‚konsumieren‘. Darunter wird die Entwicklung von Entlastungsstrategien verstanden und die Fertigkeit enge Freundschaften zu knüpfen. Jugendliche entwickeln in dieser Aufgabe ihren eigenen Lebensstil und finden einen bedürfnisorientierten und kontrollierten Umgang mit Freizeit und Konsumangeboten. Durch diese Fertigkeiten gelingt es den Lernenden sich zu entlasten, vom Alltag zu entspannen und körperliche und psychische Kräfte zu regenerieren. Eine weitere Dimension dieser dritten Entwicklungsaufgabe ist das Einüben eines individuell ausgerichteten Umgangs mit sämtlichen Angeboten des Wirtschafts-, Freizeit- und Medienssektors, als auch das Erlernen des Umgangs mit den finanziellen Kosten dieser Angebote umgehen können (Hurrelmann & Quenzel, 2013). Die vierte Entwicklungsaufgabe heisst ‚partizipieren‘ und meint die Entwicklung eines eigenen Werte und Normensystem (siehe Kapitel 3.8), um eine sinnvolle Lebensorientierung zu erlangen. Zu dieser Entwicklungsaufgabe gehört auch die Partizipation am Gemeindeleben. Dafür ist vorerst der Aufbau einer religiösen, ethischen, moralischen und politischen Orientierung nötig. Die oben beschriebenen vier Entwicklungsaufgaben nach Hurrelmann und Quenzel (2013) sind nicht voneinander als unabhängig zu betrachten, da sie miteinander verbunden sind. Jugendliche stehen unter einem starken Entwicklungsdruck und müssen mit der Ungewissheit leben können, ob sie künftige Lebensziele tatsächlich erreichen werden. Die Entwicklungsaufgaben werden an alle Jugendlichen gestellt, der Zeitpunkt und die Ausgestaltung ist jedoch individuell (Hurrelmann & Quenzel, 2013). Die Arbeit analysiert anhand des Fragebogens wie die ersten drei Entwicklungsaufgaben durch die Lernenden des Kantons Solothurn bewältigt und erlebt werden. Die Vorgehensweise, wird im nächsten Kapitel beschrieben.

4. Untersuchungsdesign

Um die Forschungsfragen beantworten zu können, wurde eine empirisch/ quantitative Online-Umfrage unter den Lernenden des Kantons Solothurn durchgeführt. Zu Beginn wurden Indikatoren zur Messung von psychischer Gesundheit anhand der Literaturrecherche identifiziert. Es wurde darauf geachtet, dass die gefundenen Indikatoren einen nahen Bezug zum SAR-Modell aufwiesen und in andern empirischen Untersuchungen (Willemse et al., 2014, Güntzer, 2015, Bolliger- Salzmänn et al. 2015) bereits verwendet wurden. Die Abbildung 6 zeigt die verwendeten Indikatoren im Zusammenhang mit dem systemischen Anforderungs- und Ressourcenmodell nach Becker (2006). Anhand dieser wurde ein Online-Fragebogen mit der Software EFS Survey (Globalpark Enterprise Feedback Suite 10.9) erstellt. Ein Pretest am Berufs- und Weiterbildungszentrum (BWZ) in Rapperswil wurde vom 4. bis 17. Januar 2016 durchgeführt und anschliessend entsprechend angepasst.

4.1 Pretest

Der Pretest wurde an Lernende im ersten Lehrjahr Wirtschaft und TALS (Technik, Architektur und Life Sciences) mit Berufsmatura, sowie an eine Klasse im zweiten Lehrjahr Wirtschaft geschickt. Die Stichprobe wurde durch den Rektor des Berufs- und Weiterbildungszentrums Rapperswil ausgewählt. Da er den Link direkt den Lernenden schickte, konnte eine höhere Anonymität gewährleistet werden. Um einen Anreiz zu schaffen, wurde bereits beim Pretest ein Kinogutschein verlost und somit eine Stichprobengrösse von 27 Lernenden erreicht. Die Auswertung des Pretests ergab, dass lediglich eine Änderung bei einem Item zum Kohärenzgefühl nötig war. So wurde mehrmals die Rückmeldung gegeben, dass die Antwortmöglichkeit unklar sei. Das Originalitem lautete: *Die Dinge, die Sie täglich tun, sind für Sie...* die Antwortmöglichkeiten reichten hier von (1) *eine Quelle von Schmerz und Langeweile* bis zu (7) *eine Quelle tiefer Freude und Befriedigung* (SOC-L9 von Schumacher, Wilz, Gunzelmann & Brähler, 2000). Im Fragebogen wurde daraufhin das Wort *Quelle* durch das Synonym *Ursache* ersetzt. Zudem wurde die Lieblingsfreizeitbeschäftigung mit Handy und Games/ Computer ergänzt, da dies von den Lernenden aus Rapperswil gewünscht wurde.

4.2 Vorgehen Datenerhebung

Nachdem der Fragebogen aufgrund des Pretests angepasst wurde, wurden die Berufsschulen des Kantons Solothurn angefragt. Um eine möglichst grosse Stichprobe zu erreichen, wurden sämtliche Berufsschulen des Kantons Solothurn durch Iradis telefonisch, per E-Mail oder per Post (Anhang A) angefragt. Da die Berufsschulen häufig gebeten werden an Umfragen teilzunehmen, war das Interesse relativ gering. Trotz des grossen Engagements der Praxispartnerin konnten lediglich das Bildungszentrum Wallierhof und das Berufsbildungszentrum Olten (BBZ) von Anfang an für eine Teilnahme überzeugt werden. Am Bildungszentrum Wallierhof findet die

landwirtschaftliche und bäuerlich- hauswirtschaftliche Ausbildung statt. Es erfolgte ein schriftlicher Reminder, welcher im Anhang (D) ersichtlich ist. Am Berufsbildungszentrum in Olten werden Lernende in den unterschiedlichsten Berufen der Branchen Gesundheit und Soziales, Gewerblich- Industriell und Wirtschaft unterrichtet. An die Lernenden des BBZ durfte lediglich die Umfrage gesendet werden: Durch einen persönlichen Kontakt wurde noch ein mündlicher Reminder bei einigen Klassen eingeflochten. Um unter den teilnehmenden Schulen eine möglichst grosse Rücklaufquote zu erreichen, wurden unter allen Teilnehmenden neun Kinogutscheine verlost.

Die Umfrage wurde am 26. Januar den zuständigen Rektoren geschickt mit der Bitte, die E-Mail schnellstmöglich den Lernenden weiterzuleiten. Somit dauerte die Umfrage vom 26. Januar bis am 11. März 2016. Die relativ lange Erhebungsphase wurde bewusst so gestaltet, damit die Lernenden die E-Mail vor ihren Schulferien erhielten und bis nach den Schulferien Zeit hatten an der Umfrage teilzunehmen. Da die Rücklaufquote trotz Verlosung zu Beginn relativ klein war, wurde die Umfrage durch Iradis an die Lernenden der IV-Stelle Solothurn weitergeleitet mit der Bitte, diese mit ihren Facebook- Freunden und Freundinnen zu teilen. Mit dem Gedanken der Praxispartnerin, dass die Lernenden vor allem Freundschaften zu weiteren Lernenden im Kanton Solothurn pflegen. Anschliessend wurde der Link über das Personalamt des Kantons Solothurn an die Lernenden des ganzen Kantons gesendet. Mit dieser Vorgehensweise wurde die Umfrage von 277 Personen geöffnet, allerdings füllten nur 138 Lernende den Fragebogen vollständig aus. Für die Auswertung wurden nur beendete Umfragen berücksichtigt. Damit die Bearbeitungszeit unter 30 Minuten bleibt, wurde nicht der ganze Fragebogen zu Arbeitszufriedenheit, sondern lediglich die Kurzversion des SOC verwendet. Die durchschnittliche Bearbeitungszeit betrug 19 Minuten. Die Daten wurden mit der Software EFS Survey (Globalpark Enterprise Feedback Suite 10.9) erhoben und anschliessend direkt in SPSS 20 (Bühl, 2012) exportiert. Mit diesem Statistikprogramm wurde die Auswertung gemacht und mit Excel wurden Diagramme erstellt. Qualitative Fragen wurden für die Auswertung nicht weiter berücksichtigt, da diese durch Iradis ausgewertet werden.

4.3 Stichprobe

Die Stichprobe (n=138) setzt sich aus den unterschiedlichsten Berufen zusammen. Um sinnvolle Auswertungen zu machen, wurden die Berufe anhand der Berufsfelder (www.swissdoc.sdbb.ch) eingeteilt. Dabei wurde darauf geachtet, dass die Gruppengrösse mindestens 15 beträgt, weshalb die dritte Gruppe „sonstige Berufe“ aus diversen Berufen zusammengestellt wurde. Die untenstehende Liste zeigt die Zusammensetzung der Berufsfelder, sowie die Anzahl Lernende pro Branche und die Aufteilung nach Geschlecht, sowie nach Lehrjahr. Die Reihenfolge ist alphabetisch und sagt nichts über die Anzahl Lernende pro Beruf aus.

	Anzahl	Geschlecht		Lehrjahr			
		Frauen	Männer	1.	2.	3.	4.
Total	N= 138	95	43	60	27	48	3
Wirtschaft • KV in allen Branchen	90	59	31	40	22	27	1
Gesundheit • Augentiker/ Augentikerin • Dentalassistent/ Dentalassistentin • Fachangestellte Gesundheit • Medizinische Praxisassistenten	30	28	2	14	2	14	0
Sonstige • Anlagenführer/ Anlageführerin • Automatiker/ Automatikerin • Bekleidungsnaher/ Bekleidungsnaherin • Betriebsinformatiker/ Betriebsinformatikerin • Gebäudereiniger/ Gebäudereinigerin • Hauswirtschafts- Fachpersonen • Landwirt/ Landwirtin • Lernende im Detailhandel • Maler/ Malerin • Zeichnende Architektur	18	8	10	6	3	7	2

Abbildung 5: Stichprobenbeschreibung der Online-Umfrage (N=138, eigene Darstellung)

In der Abbildung 5 sind die drei Branchen (Wirtschaft, Gesundheit und sonstige Berufe), sowie die zugeordneten Berufe ersichtlich. Weiter wird dargestellt, dass Lernende aus dem Wirtschaftssektor mehr als die Hälfte der gesamten Stichprobe ausmachen und dass die Umfrage vor allem durch Frauen und Lernende im ersten Lehrjahr bearbeitet wurde. Zusätzlich wurde die Stichprobe im Hinblick auf die berufsbegleitende Berufsmaturität analysiert. 21 Personen absolvieren die Berufsmaturität, wobei 76% aller Berufs- Maturanden und -Maturandinnen eine kaufmännische Lehre absolvieren. Die Lernenden sind zwischen 16 und 25 Jahre alt, 77.5% sind zwischen 1997 und 2000 geboren.

4.4 Fragebogenerstellung

Zu Beginn wurde eine Literaturrecherche durchgeführt zu Themen und Theorien, welche im Zusammenhang mit den zu beantwortenden Fragen stehen. Untenstehend werden die Fragestellungen nochmals kurz in Erinnerung gerufen.

- Wie ist der momentane Ist-Zustand der psychischen Gesundheit der Lernenden im Kanton Solothurn?
- Wie wird psychische Gesundheit bei den Lernenden im Lehrbetrieb, Berufsschule und Freizeit thematisiert?
- Gibt es Unterschiede zwischen den einzelnen Branchen und Lehrjahren?

Daraus und aus den Wünschen der Praxispartnerin ergaben sich einzelne Themenbereiche, die im Fragebogen vorkommen sollten. So behandelt der Fragebogen psychische Gesundheit allgemein, in der Lehre, in der Berufsschule, sowie in der Freizeit. Zusätzlich wurden Daten zum Stresserleben, zum Kohärenzgefühl, sowie zur Arbeitszufriedenheit erhoben. Für die letzten beiden Bereiche wurden etablierte Fragebögen (SOC-L9 und FAZ) inklusive Antwortformat übernommen. So konnte gewährleistet werden, dass die Validität stimmt. Für die andern Bereiche, sowie für spezifische Fragen der Praxispartnerin wurden Items selbst formuliert und bei der Auswertung anhand einer Reliabilitätsanalyse die interne Konsistenz überprüft. Teils wurde mit offenem Antwortformat qualitativ und explorativ vorgegangen. Diese qualitativen Items wurden durch Iradis ausgewertet. Bei der Konstruktion des Fragebogens wurde mehrheitlich auf Kriterien zur Fragebogenkonstruktion nach Bühner (2011) geachtet. So wurden eigene Items auf Mehrdeutigkeit überprüft und darauf geachtet, dass keine doppelten Verneinungen, keine Verallgemeinerungen, sowie keine Fremdwörter oder Abkürzungen verwendet wurden. Zudem wurden die Items überprüft, ob sie tatsächlich das zu messende Konstrukt abbilden. Die untenstehende Abbildung (6) zeigt, welche Konstrukte in den einzelnen Themenbereichen in Bezug zum SAR-Modell gemessen wurden. Weitere Informationen zur Konstruktion sind im Anhang B ersichtlich. Der fertige Fragebogen kann im Anhang C eingesehen werden.

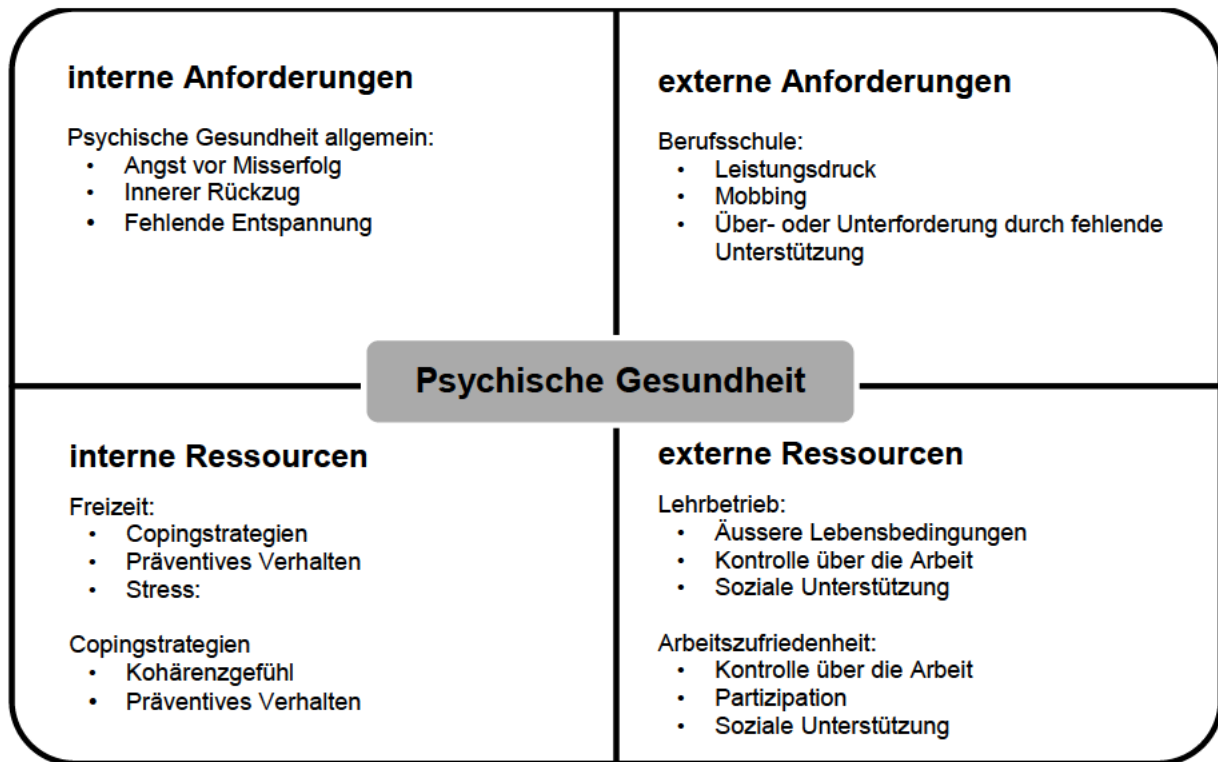


Abbildung 6: SAR Modell in Bezug zum Fragebogen (eigene Darstellung)

Item Begründung

Bei der Wahl der Items wurde darauf geachtet, dass sie im Zusammenhang mit dem systemischen Anforderungs- und Ressourcenmodell stehen und die für die Fragestellung relevanten Themenbereiche abgedeckt wurden. Unter Anforderungen werden gemäss Becker (2006) Bedürfnisse, Ziele, soziale Normen und Werte, sowie Entwicklungsaufgaben verstanden. Dafür wurden im Fragebogen Items gewählt, welche Entwicklungsaufgaben, äussere Lebensbedingungen, Arbeitszeit, Zeitdruck, Mobbing, sowie Über- oder Unterforderung messen. Ein typisches Item zur Messung von externen Anforderungen ist die Aufgabe, verschiedene Stressoren in eine Rangreihe zu bringen. Mögliche Stressoren wurden anhand der Studien von Pecoraro et al. (2012) sowie Hurrelmann & Quenzel (2013) eruiert. Bei der Auswertung des Pretests wurde darauf geachtet, ob alle Stressoren verwendet wurden, und ob noch Ergänzungen dazu gemacht wurden. Die Bereiche interne und externe Ressourcen zur Bewältigung der gestellten Anforderungen beinhalten in der Theorie berufliches oder schulisches Wissen, soziale Fähigkeiten, Intelligenz oder Wertschätzung, sowie ein sicherer Arbeitsplatz. Im Fragebogen wurden vor allem Copingstrategien, das Kohärenzgefühl, Arbeitszufriedenheit, sowie soziale Unterstützung in den unterschiedlichen Lebensbereichen analysiert. Letztere spielt in der Adoleszenz eine wichtige Rolle. Die Entwicklungsaufgabe des Ablösens vom Elternhaus und der Aufbau neuer sozialer Beziehungen wurde mit einigen Fragen bearbeitet.

Im Folgenden werden die einzelnen Themenbereiche näher erläutert sowie statistische Werte der internen Konsistenz aufgeführt. Items, die zur Erhöhung der internen Konsistenz eliminiert wurden, wurden für deskriptive Analysen auf Basis einzelner Items weiterhin verwendet.

Soziodemografische Daten

Es wurden Daten zu Beruf, Lehrjahr, Alter, Geschlecht und ob die Berufsmaturitätsschule besucht wird erhoben. Anhand dieser Angaben wurden die Fragen nach Unterschieden zwischen den Lehrjahren, Geschlecht oder der Branche beantwortet. Die Berufe wurden zur besseren statistischen Auswertung in drei Gruppen, gemäss den Berufsfeldern der Swissdoc-Systematik (www.swissdoc.sdbb.ch) aufgeteilt. Wie sich die Gruppen zusammensetzen, wird unter Stichprobe (Kapitel 4.3) näher erläutert und die Auswirkungen auf die Ergebnisse im Diskussionsteil beschrieben.

Psychische Gesundheit allgemein

Der Fragebogen zum Gesundheitszustand (SF-36) von Morfeld, Kirchberger und Bullinger (2011) umfasst 36 Items. Davon beziehen sich fünf Items aus dem Fragebogen zur Gesundheit (SF-36, Morfeld et al. 2011) auf psychisches Wohlbefinden. Bei gesunden Probanden wies der SF-36 relativ gute interne Konsistenzen auf (1998; Studierende; .82 und gesunde Eltern; .86). Diese wurden mit dem Antwortformat übernommen und als Matrix dargestellt. Dabei wurde die Häufigkeit eines Gefühlszustandes in den letzten vier Wochen erfragt *Wie oft waren Sie in den vergangenen vier Wochen voller Schwung?* Die sechsstufige Antwortskala reicht von eins *immer* bis sechs *nie* und wurde auch für eigene Items übernommen. Für die Online-Befragung wurden Items aus der deutschen Version des short Form-36 Health Survey (Morfeld et al. 2011) verwendet. Dieser wurde gewählt, da er mit wenigen Items die psychische Gesundheit allgemein erfasst, sich für den Einsatz bei gesunden und kranken Personen ab 14 Jahren und für die Selbsteinschätzung eignet. Grande (1998, in Becker, 2006) meint dazu, dass: „Selbsteinschätzungen des Gesundheitszustandes als Repräsentanten einer allgemeinen Dimension ‚subjektiven Befindens‘ prognostische Relevanz für den zukünftigen Gesundheitszustand, das gesundheitsrelevante Verhalten und vor allem für die psychosozialen Krankheitsfolgen haben“ (Grande, 1998, in Becker, 2006, S. 31). Ganz im Sinne von Grande werden in der vorliegenden Arbeit lediglich Items mit Selbsteinschätzung verwendet, um das subjektive Befinden der Lernenden zu messen. Zur statistischen Auswertung des Bereichs allgemeine psychische Gesundheit wurde die interne Konsistenz nach Cronbachs Alpha berechnet. Die fünf Items haben eine Chronbachs Alpha Wert von .857 erreicht.

Psychische Gesundheit in der Lehre

Psychische Gesundheit in der Lehre wurde anhand von zehn eigenen Items erhoben und hatte zum Ziel, den Ist-Zustand zu erheben. Dabei wurde der Grad der Zustimmung auf einer vierstufigen Skala von *trifft voll und ganz zu* bis *trifft überhaupt nicht zu* abgefragt. Die Items zielten ab auf die Indikatoren soziale Unterstützung *Mein Berufsbildner/ meine Berufsbildnerin nimmt mich ernst*, äussere Lebensbedingungen *Bei uns wird allgemein Wert auf Erholung gelegt* und aktive Teilnahme an Gesundheitsförderung *Psychische Gesundheit wird in meinem Lehrbetrieb thematisiert*. Somit wurden externe Ressourcen in diesem Abschnitt thematisiert. Die interne Konsistenz der zehn Items beträgt .714. Die Eliminierung eines Items *Ich wünsche mir, dass mehr für mein Wohlbefinden gemacht wird* ermöglichte eine höhere interne Konsistenz von .834. Des Weiteren verfügt dieser Abschnitt über die Frage *Welche Angebote in Bezug auf psychische Gesundheit gibt es in Ihrem Lehrbetrieb?* Dabei waren Mehrfachnennungen möglich und es wurde nach Branchenunterschieden analysiert.

Psychische Gesundheit in der Berufsschule

Anhand sechs selbst formulierter Items soll die Frage beantwortet werden, inwiefern psychische Gesundheit an den Berufsschulen thematisiert wird und welche Bedürfnisse Lernende haben. Konkret wurde auf einer vierstufigen Skala der Grad der Zustimmung (von *trifft voll und ganz zu* bis *trifft überhaupt nicht zu*) erhoben. Speziell wurden externe Anforderungen wie Leistungsdruck *Ich leide unter Prüfungsangst* oder die subjektive Überforderung *In der Schule fühle ich mich überfordert* gemessen. In diesem Abschnitt wurden zudem besondere Risiken, wie ein Defizit an sozialer Unterstützung oder Mobbing analysiert. Zur Verbesserung des Cronbachs Alpha Werts wurden die Items *Ich werde durch meine Lehrperson unterstützt* und *Wir haben ein gutes Schulklima* gelöscht. Dadurch konnte der Wert von .193 auf .421 verbessert werden. Dieser trotzdem noch eher tiefe Wert darf gemäss Bühner (2011) in der Psychologie bei wenigen Items als genügend bewertet werden. Zusätzlich wurden Angebote in Bezug zu psychischer Gesundheit der Berufsschulen und Wünsche der Lernenden erhoben, um daraus Handlungsempfehlungen abzuleiten.

Psychische Gesundheit in der Freizeit

Psychische Gesundheit wurde im Fragebogen mit fünf Items erfasst. Das Antwortformat war hierbei wiederum eine vierstufige Antwortskala, die den Grad der Zustimmung *trifft voll und ganz zu* bis *trifft überhaupt nicht zu* gemessen hat. Dabei wurde vor allem auf Indikatoren wie Copingstrategien *Ich werde durch meine Familie bei Schwierigkeiten in der Lehre unterstützt* oder soziale Fertigkeiten *Ich spreche mit meinen Freunden und Freundinnen über mein Wohlbefinden* fokussiert. Die fünf Items erreichten ein Cronbachs Alpha von .353, zur Steigerung der internen Konsistenz wurde das Item *Ich fühle mich einsam* gelöscht und so ein Wert von

.736 erreicht. Werte ab .7 gelten in der Psychologie als akzeptabel. Weiter wurden verschiedene Freizeitbeschäftigungen in eine Rangreihe gebracht und die Anzahl Sportstunden pro Woche erhoben. Mögliche Antworten und Freizeitbeschäftigungen wurden aus der James Studie (Willemse et al., 2014) übernommen und ermöglichen somit einen direkten Vergleich der Solothurner Jugendlichen mit der gesamten Schweiz.

Stress

Um das Stresserleben der Lernenden zu erfassen, wurden acht Items der Juvenir-Studie 4.0 (Güntzer, 2015) der Jacobs Foundation übernommen. Diese führt repräsentative Studienreihen durch und befragte 1538 Jugendliche in der Schweiz zum Thema Stress und Leistungsdruck. Für die vorliegende Arbeit wurde Stress und der Umgang damit, anhand des vierstufigen Antwortformats der Juvenir-Studie 4.0 erfasst. Konkret wurden Subfragen zum Item „*Es gibt verschiedene Möglichkeiten, mit Stress und Leistungsdruck umzugehen. Was davon trifft auf Sie zu?*“ übernommen. Eine Subfrage, die den Grad der Zustimmung erfragt, lautet: *Ich nehme mir trotz Druck bewusst Zeit für andere Aktivitäten, wie Ausgang oder Hobbys.* Die Antwortmöglichkeiten von *trifft voll und ganz zu* bis *trifft überhaupt nicht zu* wurde übernommen. Die aus der Juvenir-Studie 4.0 (Güntzer, 2015), übernommenen Items sind einfach und klar strukturiert und auf die Altersstufe der Jugendlichen zugeschnitten. Um spezifische Fragen von Iradis beantworten zu können, wurden zusätzlich zwei Items selbst formuliert. Die Berechnung des Cronbachs Alpha ergab einen tiefen Wert von .093. Dieser hätte durch die Elimination von vier Items auf .439 erhöht werden können. Da jedoch der Vergleich zwischen den Lernenden aus Solothurn mit den Umfrage Ergebnissen der Juvenir Studie gemacht wird, wurden die Items beibehalten. Die Items analysieren unterschiedliche Copingstrategien. Zusätzlich zu den Items der Juvenir Studie wurden die Lernenden gebeten, verschiedene Stressoren in eine Rangreihe zu bringen. Dafür wurden häufige Stressoren nach Pecoraro et al. (2012), sowie Hurrelmann & Quenzel (2013) als Antwortmöglichkeiten angegeben. Mögliche Stressoren waren Zeitdruck, hohe Erwartungen der unterschiedlichen Bezugspersonen oder die Berufsschule.

Kohärenzgefühl

Das Kohärenzgefühl wird im SAR-Modell als *interne Ressource* aufgeführt und wurde in der vorliegenden Bachelorarbeit im Fragebogen erfasst. Zur Erstellung des Fragebogens wurde die Kurzskala SOC-L9 (Schumacher et al. 2000) mit neun Items verwendet, diese korreliert mit der Gesamtfassung SOC-29 zu $r = .94$. Der SOC korrelierte in hohem Masse mit psychischer Gesundheit und ist nahe bei Konzepten wie Selbstwertgefühl, Optimismus und Kontrollüberzeugung (Antonovsky, 1979). Wie im Kapitel 3.3 beschrieben, setzt sich das Kohärenzgefühl zusammen aus den drei Bereichen Verstehbarkeit *Wie oft sind Ihre Gefühle und Gedanken ganz durcheinander?*, Sinnhaftigkeit *Wie oft haben Sie das Gefühl, dass die Dinge, die Sie im täglichen Leben tun, wenig Sinn haben?* und Handhabbarkeit *Wenn Sie an Schwierigkeiten denken,*

denen Sie bei wichtigen Dingen im Leben wohl begegnen werden, haben Sie das Gefühl, dass Sie (1) es nicht schaffen werden, die Schwierigkeiten zu überwinden oder (6) es Ihnen immer gelingen wird, die Schwierigkeiten zu überwinden. Wie durch die Beispiel-Items ersichtlich, variiert das Antwortformat des SOC-L9 (Schumacher et al. 2000). Zur Messung des Kohärenzgefühls wurde das Antwortformat so übernommen. Items zu Verstehbarkeit und Handhabbarkeit wurden auf einer siebenstufigen Skala von *sehr oft* bis *sehr selten oder nie* beantwortet. Die Items von Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit haben ebenfalls ein siebenstufiges Antwortformat, welches jeweils nur die Skalenendpunkte beschreibt und als Kontinuum verstanden wird. Schumacher et al. (2000) beschreiben den SOC-L9 folgendermassen: „Die SOC-L9 kann []als eine valide Skala zur Erfassung eines SOC-Generalfaktors betrachtet werden. Sie gestattet somit mit nahezu vergleichbarer Zuverlässigkeit, aber weitaus ökonomischer als die SOC-29 Gesamtskala, die Erfassung des Kohärenzgefühls.“ (Schumacher et al, 2000, S. 478). Das Item zur Sinnhaftigkeit: *Die Dinge, die Sie täglich tun, sind für Sie...* hat als offizielle Antwort *eine Quelle von Schmerz und Langeweile* bis zur Antwort *eine Quelle tiefer Freude und Befriedigung*. Im Pretest zeigte sich, dass das Wort *Quelle* die Lernenden verwirrte und so wurde ein Synonym gesucht. Für die Datenerhebung wurde das Wort *Quelle* mit dem Wort *Ursache* ersetzt. Die Items des SOC-L9 können zudem dem SAR-Modell zugeordnet werden. So wurden interne Anforderungen wie Exploration oder erworbene Sollwerte erfasst. Das Kohärenzgefühl mit neun Items aus dem SOC-L9 erreichte eine interne Konsistenz von .862. Bei diesem sehr guten Wert wurden alle Items beibehalten.

Arbeitszufriedenheit

Die Arbeitszufriedenheit wurde mit Items aus dem Fragebogen zu Formen der Arbeitszufriedenheit (kurz FAZ) (Iwanowa, 2007) erhoben. Arbeitszufriedenheit steht in engem Kontakt zur psychischen Gesundheit, da ein Grossteil des Tages im Berufsleben verbracht wird und deshalb einen starken Einfluss auf das Wohlbefinden hat. Die Fragen beziehen sich auf interne und externe Anforderungen und sind als Subfragen zur Hauptfrage: *Wie zufrieden sind Sie mit folgenden Merkmalen ihrer Arbeitstätigkeit?* gegliedert. Partizipation wird beispielsweise mit dem Item *Mit den Möglichkeiten, Ihre Arbeit selbstständig zu planen, vorzubereiten, zu organisieren und zu kontrollieren?* gemessen. Die Zufriedenheit mit dem Arbeitsinhalt wird mit dem Item: *Mit den Möglichkeiten, das Gelernte bei der Arbeit anzuwenden?* Erhoben. Die Zufriedenheit im Zusammenhang mit den Entwicklungsaufgaben wird beispielsweise in Bezug auf das Aufbauen neuer sozialer Beziehungen z.B. *Wie zufrieden sind Sie mit den sozialen Beziehungen zu Ihren Arbeitskollegen und Arbeitskolleginnen?* erarbeitet. Das sechsstufige Antwortformat reicht von *sehr zufrieden* bis *sehr unzufrieden* und wurde aus dem Original übernommen. Anhand von zwei weiteren Items wird überprüft, inwiefern das Gesetz der Pausen- und Ruhezeiten für Lernende eingehalten wird *In der Nacht vor der Schule muss ich Nachtschicht arbei-*

ten, da dies gemäss Hajime & Matter (2009) einen signifikanten Zusammenhang mit psychischer Gesundheit hat. Des Weiteren wurde auf die externe Ressource der Weiterbildungen, die soziale Unterstützung, als auch die *interne Anforderung* der Autonomie eingegangen. Dafür wurde zweimal das sechsstufige Antwortformat von *immer* bis *nie* des SF-36 (Morfeld et al. 2011) verwendet. Die Berechnung der internen Konsistenz der neun Items erreichte einen Wert von .837.

4.5 Auswertung

Zu Beginn wurden alle Teilnehmenden mit mehr als 90% Missings eliminiert, um einen aussagekräftigen Datensatz zu erhalten. Somit besteht die effektive Stichprobe aus 138 Teilnehmenden. Anschliessend wurden Items rekodiert und die Berufe zu Gruppen zusammengefasst (siehe Stichprobe 4.3). Mit diesem bereinigten Datensatz wurde für jeden Abschnitt des Fragebogens die interne Konsistenz nach Cronbachs Alpha berechnet. Items, welche die interne Konsistenz negativ beeinflussten, wurden eliminiert und lediglich zur Auswertung einzelner Items verwendet. Mehr Informationen werden dazu in der Fragebogenerstellung (Kapitel 4.4) gegeben. Items, die aus der Juvenir Studie zum Thema „Stress“ übernommen wurden, wurden trotz tiefer interner Konsistenz beibehalten, damit ein Vergleich zwischen den Ergebnissen der Juvenir Studie und den Antworten aus Solothurn möglich war.

Zu Beginn wurde jeder Abschnitt des Fragebogens einzeln auf Auffälligkeiten hinsichtlich der deskriptiven Statistik (Mittelwerte, Häufigkeiten, Standardabweichung, Varianz), sowie auf Normalverteilung (Kolmogoroff- Smirnow Test) und interne Konsistenz (Cronbachs Alpha und Post-Hoc-Test nach Scheffé) analysiert (Anhang E und F). Da die meisten Items auf Nominal oder Ordinalskala ausgewertet wurden, eignete sich vor allem die deskriptive Statistik zur Analyse des momentanen Gesundheitszustands der Lernenden. Zusätzlich wurden die Daten des FAZ (Iwanowa, 2007) ebenfalls für die Beantwortung der ersten Fragestellung beigezogen. Die Beantwortung der zweiten Forschungsfrage wurde hauptsächlich aufgrund des Mittelwertvergleichs zwischen den erstellten Rangreihen der Angebote und Wünsche, sowie Stressoren beantwortet. Zusatzinformationen zur Anzahl enger Freundschaften oder Sportverhalten wurden dabei ebenfalls berücksichtigt. Die letzte Forschungsfrage suchte nach Unterschieden zwischen den Berufsgruppen oder den Lehrjahren. Dafür wurden für jeden Abschnitt des Fragebogens eine einfaktorielle Varianzanalyse mit den beiden Faktoren Berufsgruppe oder Lehrjahr durchgeführt. Die einfaktorielle Varianzanalyse oder der t-Test nach Student eignete sich, da alle Daten gemäss Kolmogoroff- Smirnow normalverteilt sind. Falls die Varianzanalyse signifikante Unterschiede aufzeigte, wurde anschliessend ein Post-Hoc Test nach Scheffé durchgeführt und anhand der deskriptiven Analyse die Angaben interpretiert. Im folgenden Kapitel werden nun die Ergebnisse pro Abschnitt des Fragebogens erläutert.

5. Ergebnisse

In diesem Kapitel werden Ergebnisse präsentiert, die aufgrund der im vorangehenden Kapitel beschriebenen Vorgehensweise erarbeitet wurden.

5.1 Deskriptive Statistik

Dieses Kapitel beschreibt Auffälligkeiten hinsichtlich Mittelwerte, Standardabweichungen oder Häufigkeiten für die einzelnen abgefragten Bereiche. Zur besseren Übersichtlichkeit ist das Kapitel wieder so aufgebaut wie das Kapitel Fragebogenerstellung.

Hinweis: Die Zahl in Klammern gibt jeweils die absolute Häufigkeit (Anzahl Lernende) an.

Allgemeine psychische Gesundheit: Knapp ein Viertel der Befragten fühlen sich *meistens* (25, 18.1%) oder *immer* (9, 6.5%) voller Schwung. 32 Lernende geben an, sich *nie* oder *selten* (29) müde zu fühlen. Doch mehr als die Hälfte der Teilnehmenden (54.3%) fühlen sich *ziemlich oft* (27), *meistens* (24 Lernende) oder *immer* (12) erschöpft. Gut ein Drittel (46, 33.3%) fühlte sich in den letzten vier Wochen *selten* sehr nervös. Fünf Lernende geben an, dass sie sich in den letzten vier Wochen *immer* so niedergeschlagen gefühlt haben, dass sie nichts mehr aufheitern konnte. Demgegenüber geben 21 Personen (15.2%) an, sich *immer* glücklich gefühlt zu haben. 43 Lernende waren in den letzten vier Wochen *meistens* glücklich (31.2%) und 32 Lernende (23.2%) waren im letzten Monat *ziemlich oft* und gleichviele Lernende waren in den letzten vier Wochen *manchmal* glücklich. Sieben Lernende geben an *selten* und drei Lernende *nie* glücklich gewesen zu sein in den vergangenen vier Wochen.

Unterschiede: Anhand einer einfaktoriellen Varianzanalyse wird ein signifikanter Effekt für das Item *glücklich* $F(2,135) = 3.406, p < 0.05$ zwischen den Lernenden Wirtschaft und sonstige Berufe gefunden. So geben 50% der Lernenden der Wirtschaft an, *meistens* oder *immer* glücklich zu sein. In der Gruppe „sonstige Berufe“ geben 44.5% an, *meistens* oder *immer* glücklich zu sein.

Unterschiede werden auch zwischen den Branchen Wirtschaft und Gesundheit beim Item *sehr nervös* gefunden $F(2,135) = 3.552, p < 0.05$. Die weitere Analyse mit dem Post-Hoc-Test nach Scheffé zeigt jedoch keine Signifikanz. Auch beim Item *...so niedergeschlagen, dass Sie nichts mehr aufheitern konnte*, zeigt lediglich die einfaktorielle Varianzanalyse ein signifikantes Ergebnis $F(3,134) = 2.583, p < 0.05$. Ein Unterschied wird auch beim Symptom *müde* entdeckt, doch auch hier zeigt der Post-Hoc-Test nach Scheffé keine Signifikanz $F(3,134) = 3.380, p < 0.05$.

Kohärenzgefühl: 28 Personen (20.3%) geben an, dass sie *sehr oft* das Gefühl haben, dass sie in einer ungewohnten Situation sind und nicht wissen, was sie tun sollten ($M=4.72$, $SD=1.696$). Die Frage *Wie oft sind ihre Gefühle und Gedanken ganz durcheinander?* wird von 38 Personen (27.5%) mit *sehr oft* oder mit der Wertung 6 bewertet ($M=3.96$, $SD=1.788$). Die Lernenden geben sehr unterschiedliche Antworten auf die Frage *Wie oft sie sich schon als traurige Verlierer gefühlt haben*. So berichteten 16 Personen von *sehr oft* und 18 Personen von *sehr selten oder nie*. Die meisten wählen einen Wert im mittleren Bereich von drei bis fünf ($M=3.99$, $SD=1.895$). Eindeutiger sind die Häufigkeiten beim Item *Wenn Sie etwas tun, das Ihnen ein gutes Gefühl gibt hier antworten 32.2% (32 Personen) ...dann ist es bestimmt so, dass Sie sich auch weiterhin gut fühlen werden*. Lediglich 7.2% (10) setzen die Antwort: *...dann wird bestimmt etwas passieren, dass dieses Gefühl wieder verdirbt* ($M=4.91$, $SD=1.774$). Fast die Hälfte (47.8%) beantwortet das Item *Sie erwarten von Ihrer Zukunft, dass Ihr eigenes Leben... mit voller Sinn und Zweck sein wird* ($M=5.80$, $SD=1.539$).

Unterschiede: Der Vergleich der Mittelwerte zeigt klar, dass Lernende der Wirtschaft den höchsten Wert erzielen und Lernende der Gesundheitsberufe den tiefsten. Dieser Umstand basiert auf reinem Zufall, wie die einfaktorielle Varianzanalyse aufzeigt. Lediglich beim Item *Wie oft haben Sie das Gefühl, dass die Dinge, die Sie im täglichen Leben tun, wenig Sinn haben?* wird eine Signifikanz erkannt, die jedoch beim Post-Hoc-Test nicht mehr sichtbar ist $F(3, 134) = 3.150$, $p < 0.05$.

Stress: Die beliebtesten drei Arten mit Stress umzugehen sind, sich bewusst Zeit zu nehmen ($M=3.33$, $SD=.718$), kurze Entspannungsphasen ($M=3.21$, $SD=.721$) oder als Ausgleich gezielt Sport zu treiben ($M=3.08$, $SD=1.051$). Diese drei Copingstrategien gehören gemäss der Juvenir Studie und den Ergebnissen aus Solothurn zu den beliebtesten Bewältigungsstrategien unter Jugendlichen. Der Vergleich der Solothurner Lernenden mit den Lernenden der gesamten Schweiz zeigt bei den meisten Fragen eine höhere Zustimmung, wie in den Abbildungen 7 und 8 ersichtlich ist. In Bezug zu den drei häufigsten aktiven Copingstrategien lassen sich die beiden Stichproben folgendermassen vergleichen: 36% der Befragten der Juvenir Studie und 48% der Lernenden aus Solothurn nehmen sich trotz Stress und Druck bewusst Zeit für andere Aktivitäten wie Ausgang oder Hobbys. 35% der Solothurner und 31% der Schweizer Jugendlichen nehmen sich kurze Entspannungsphasen. 39% der Lernenden aus Solothurn begegnen Stress mit gezieltem Sport oder andern Aktivitäten, bei den Jugendlichen in der gesamten Schweiz sind dies hingegen 24%. Ein grösserer Teil der Solothurner Lernenden, im Vergleich mit der Gesamtschweiz, nimmt schlechtere Ergebnisse in Kauf als eigentlich nötig. Die Lernenden aus dem Kanton Solothurn suchen eher Beratung und Unterstützung bei Freunden oder der Familie, als Lernende aus den andern Kantonen. Niemand der Solothurner Befragten gibt an, sich professionelle Beratung oder Unterstützung zu suchen.

Unterschiede: Die Coping Strategie *Ich mache gezielt Sport oder andere Aktivitäten als Ausgleich*. Wird gemäss Scheffé signifikant häufiger $F(2, 135) = 3.927, p < 0.05$ von Lernenden der Wirtschaft ($M=3.06, SD = .987$) angewandt im Vergleich zur Berufsgruppe sonstige Berufe ($M=2.33, SD=1.237$). In Bezug auf Lehrjahr, BMS, Alter und Geschlecht werden keine signifikanten Unterschiede identifiziert.

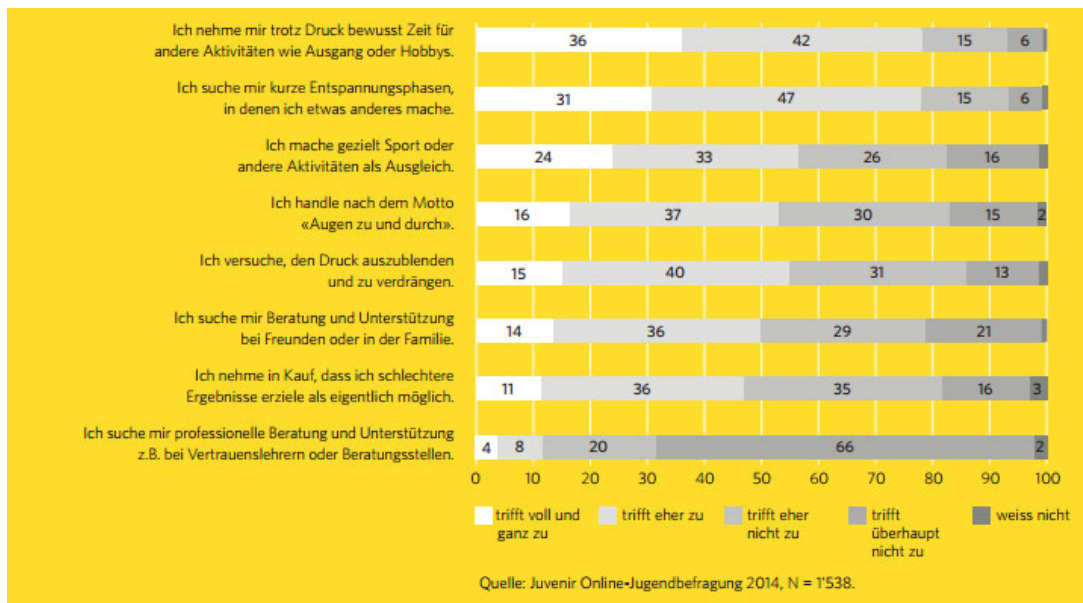


Abbildung 7: Ergebnisse der Juvenir Studie 4.0 (Juvenir Online- Jugendbefragung, 2014, S.10)

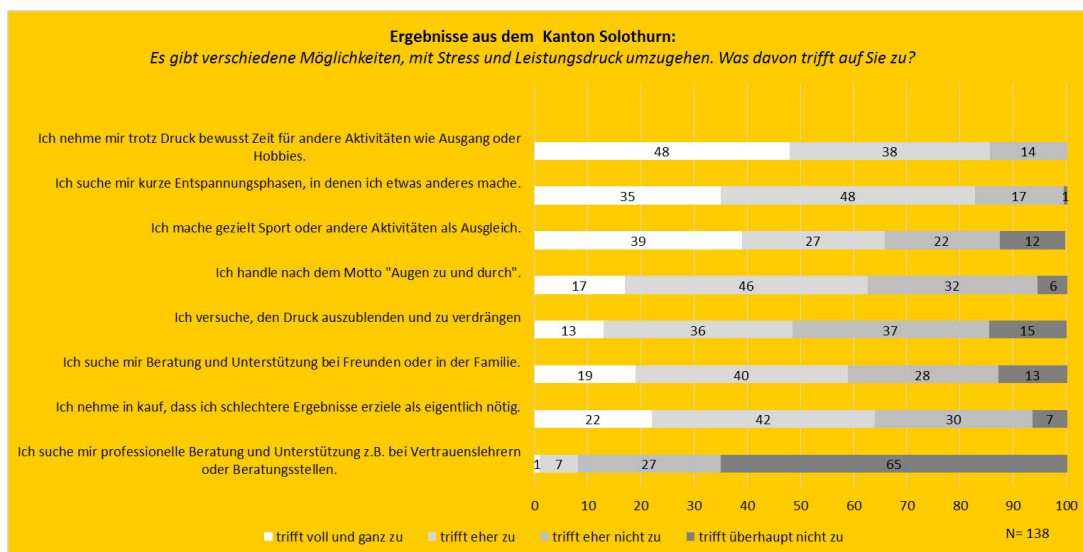


Abbildung 8: Ergebnisse der Online- Befragung im Kanton SO (eigene Darstellung in Anlehnung an Juvenir Online- Jugendbefragung, 2014, S. 10)

Arbeitszufriedenheit: Mit der sozialen Beziehung zu ihren Vorgesetzten sind die Lernenden mehrheitlich *zufrieden* (38.4% 53) oder sogar *sehr zufrieden* (34.1% 47) ($M=4.87$, $SD=1.195$). Die soziale Beziehung zu den Arbeitskollegen und Arbeitskolleginnen wird noch besser gewertet, so geben 40.6% (56) an, *zufrieden* zu sein und 44.2% (61) sind *sehr zufrieden* ($M= 5.16$, $SD= 1.062$). Mit dem eigentlichen Inhalt der Arbeitstätigkeit geben lediglich 12.3% an, *eher unzufrieden als zufrieden* (9), *unzufrieden* (2) oder gar *sehr unzufrieden* (6) zu sein. Die Arbeit trägt dementsprechend bei 87.7% zu ihrer Zufriedenheit bei ($M=4.66$, $SD= 1.143$). Ein Fünftel (28, 20.3%) wünschen sich mehr Anerkennung für ihre berufliche Leistung oder für Ergebnisse ihrer Arbeit. 43.5% (60) sind *zufrieden* mit der erhaltenen Anerkennung ($M= 4.52$, $SD= 1.247$). 115 Lernende (83.3%) geben an, nie in der Nacht vor der Schule Nachtschicht arbeiten zu müssen ($M= 5.63$, $SD=.990$).

Unterschiede: Die Analyse der Mittelwerte zeigt, dass die Arbeitszufriedenheit bei den Lernenden der Wirtschaft höher ist als bei den andern beiden Vergleichsgruppen. Zudem wurde festgestellt, dass die Arbeitszufriedenheit mit jedem Lehrjahr abzunehmen scheint. Diese Auffälligkeiten beruhen lediglich auf Zufällen der Stichprobe und weisen somit keine Signifikanz aus. Beim Item *Mit den sozialen Beziehungen zu Ihren Arbeitskollegen und Arbeitskolleginnen* $F(2, 135) = 4.446$, $p<0.05$ wurde zwischen den Berufsgruppen Wirtschaft und sonstige Berufe gemäss der einfaktoriellen Faktorenanalyse ein signifikanter Unterschied festgestellt. Dieser Unterschied erweist sich beim Post-Hoc-Test nach Scheffé als nicht signifikant. Der Post-Hoc-Test deckt einen signifikanten Unterschied auf zwischen dem ersten und dritten Lehrjahr beim Item: *In der Nacht vor der Schule muss ich Nachtschicht arbeiten* $F(3, 134) = 4.557$, $p<0.05$. So geben 98% der Lernenden im ersten Lehrjahr an nie Nachtschicht arbeiten zu müssen vor einem Schultag. 10.8% der Lernenden im dritten Lehrjahr geben hingegen an, meistens oder immer in der Nacht vor der Schule arbeiten zu müssen.

Sport: Unter den Befragten sind Lernende die fünf und mehr Stunden Sport pro Woche machen (32), aber auch solche die sich weniger als eine Stunde pro Woche sportlich betätigen (21). Mehr als die Hälfte (85, 61,6%) treiben zwischen einer und vier Stunden Sport pro Woche.

Unterschiede: Es werden keine signifikanten Unterschiede entdeckt.

Psychische Gesundheit in der Lehre: Der Aussage *Psychische Gesundheit wird in meinem Lehrbetrieb thematisiert* wird durch die Lernenden unter allen acht Fragen am seltensten zugestimmt. Trotzdem stimmen 13 Lernende *voll und ganz zu*, 51 stimmen dieser Aussage *eher nicht zu* und 34 stimmen dieser Aussage *überhaupt nicht zu* ($M=2.28$, $SD= .987$). Die Lernenden fühlen sich von ihren Berufsbildenden ernst genommen (92 Lernende sagen, dies trifft *voll und ganz zu*) und rund zwei Drittel dürfen in ihrem Lehrbetrieb jederzeit um Hilfe fragen (68.8%,

voll und ganz zu) ($M=3.62$, $SD=.618$). Die Lernenden stimmen der Aussage etwa gleich stark zu, dass sie durch ihre Arbeitskollegen und Arbeitskolleginnen ($M= 3.46$, $SD= .695$) unterstützt werden, sowie der Aussage, dass sie durch die berufsbildende Person ($M= 3.49$, $SD=.686$) unterstützt werden. In den wenigsten Lehrbetrieben wird allgemein Wert auf Erholung gelegt. So stimmen 31.9% (53) dieser Aussage *eher nicht zu* oder *überhaupt nicht zu* ($M=2.74$, $SD=.840$).

Unterschiede: Die Analyse der Mittelwerte zeigt, dass psychische Gesundheit vor allem in Lehrbetrieben im Gesundheitswesen thematisiert wird ($M=2.53$, $SD=1.042$). Der Mittelwert im Berufsfeld sonstige Berufe beträgt zum Vergleich 1.67 ($SD=.907$). Die statistische Überprüfung dieser Auffälligkeit zeigt jedoch keine Signifikanz. In Bezug auf psychische Gesundheit in der Lehre werden keine signifikanten Unterschiede zwischen den Lehrjahren, der Branche, dem Alter oder Geschlecht gefunden.

Angebote im Lehrbetrieb: Die Umfrage zeigt, dass das häufigste Angebot Teamsitzungen sind. In Gesundheitsberufen geben fast 60% der Lernenden an, regelmässige Teamsitzungen zu haben. Regelmässige Mitarbeitenden- Gespräche werden hingegen in bedeutend weniger Lehrbetrieben durchgeführt. Für Lernende von Gesundheitsberufen sind es 47% der Betriebe und für Lernende der Gruppe sonstige Berufe finden in 28% der Lehrbetriebe Mitarbeitenden-Gespräche statt. Bewusste Gespräche zum Thema psychische Gesundheit finden im Bereich sonstige Berufe nach Angaben der Befragten nicht statt. Zehn Lernende des Gesundheitsbereichs berichten von themenorientierten Gesprächen und 15 Lernende der Wirtschaft können auf dieses Angebot im Lehrbetrieb zurückgreifen.

Psychische Gesundheit in der Schule allgemein: In der Berufsschule wird kaum über psychische Gesundheit gesprochen. So geben lediglich 9 Lernende (6.5%) an, dass dies in der Berufsschule thematisiert wird ($M=1.99$, $SD=.850$). Drei Personen geben an, dass sie sich in der Schule überfordert fühlen ($M=1.89$, $SD=.742$) und zehn Personen fühlen sich in der Schule *eher* oder *voll und ganz* ungerecht behandelt ($M=1.48$, $SD=.653$). 39 Lernende (28,2%) geben an, dass sie der Aussage *Ich leide unter Prüfungsangst eher* oder *voll und ganz* zustimmen ($M=2.04$, $SD=.950$).

Unterschiede: Die Varianzanalyse zeigt einen Unterschied beim Item *In der Berufsschule wird im Unterricht über psychische Gesundheit gesprochen* $F(3, 134) = 2.742$, $p < 0.05$ gemäss Scheffé zeigt sich jedoch keine Signifikanz zwischen den Lehrjahren oder den Branchen.

Angebote und Wünsche im Vergleich: Die Ergebnisse der Angebote und Wünsche der Lernenden in Bezug auf psychische Gesundheit in der Schule wird in der untenstehenden Abbildung 9 dargestellt.

Darin ist ersichtlich, dass vor allem Berufs- und Laufbahnberatung, sowie Hausaufgabenhilfe, Schulsozialarbeitende und Sportangebote von den Berufsschulen zur Verfügung gestellt werden. Die Wünsche der Lernenden werden dadurch nur bedingt gedeckt. So wünschen sich rund 40% entweder mehr oder überhaupt Sportangebote an ihrer Schule. Ein besonderes Bedürfnis scheinen Ausflüge für Lernende wie auch organisierte Freizeitaktivitäten zu sein. Lernenden im Gesundheitswesen wird gemäss ihren Angaben keine Rechtsberatung angeboten, rund ein Drittel (33%) wünschen sich dieses Angebot jedoch.

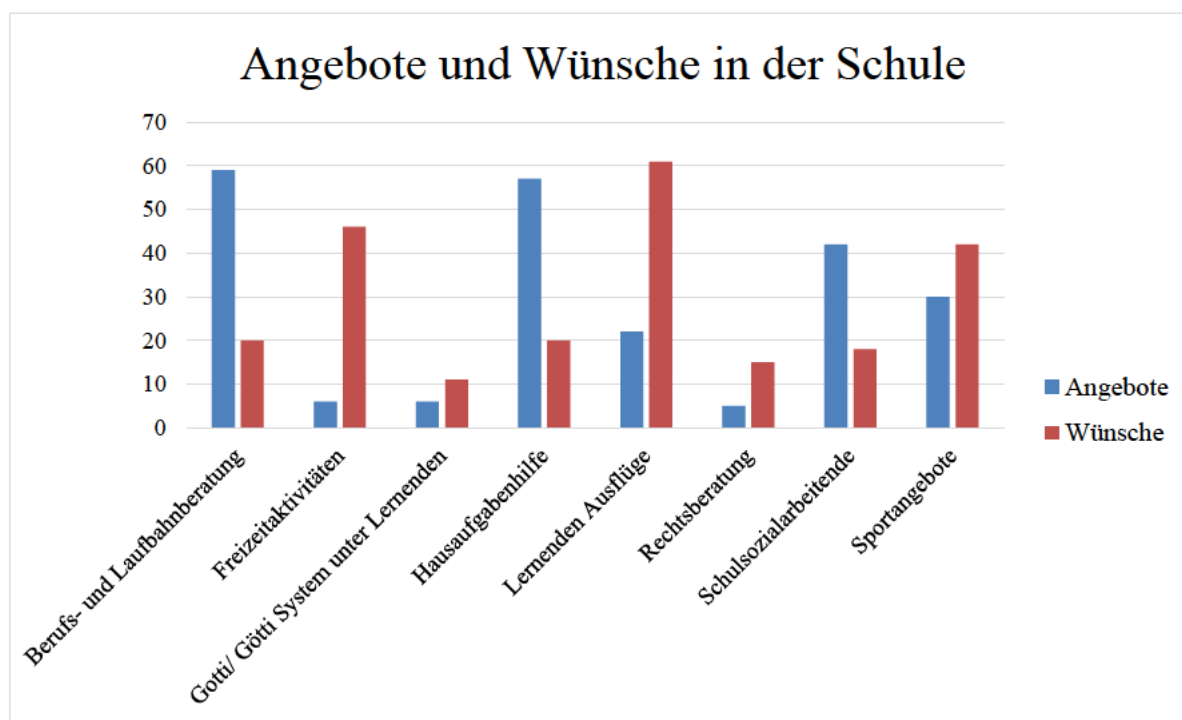


Abbildung 9: Angebote der Berufsschulen und Wünsche der Lernenden im Kanton SO (eigene Darstellung)

Psychische Gesundheit in der Freizeit: Bei Schwierigkeiten im Lehrbetrieb oder der Berufsschule erhalten Lernende vor allem durch ihre Familien ($M=3.44$, $SD=.613$) oder durch ihre Freunde und Freundinnen soziale Unterstützung ($M=3.33$, $SD=.738$). Psychische Gesundheit wird mit Freunden oder Freundinnen thematisiert. Dieser Aussage stimmen 63 Lernende (45.7%) *eher zu* und 53 Lernende (38.4%) *voll und ganz zu* ($M=3.20$, $SD=.772$).

Unterschiede: Die Stichprobe unterscheidet sich nicht in Bezug auf psychische Gesundheit in der Freizeit.

Freizeitaktivitäten und Freundschaften: Zu den beliebtesten Freizeitaktivitäten der Jugendlichen gehören Freunde und Freundinnen treffen, ausruhen und Sport treiben. Die meisten (50) geben an, *drei bis vier* enge Freunde und Freundinnen zu haben. Lediglich zwei Personen berichten davon, keinen engen Freund oder enge Freundin zu haben und 16 Lernende geben an *mehr als sechs* enge Freunde oder Freundinnen zu haben. Elf Personen würden *niemandem* ein Geheimnis erzählen, die meisten (45) würden ihr Geheimnis an *zwei Personen* verraten.

Unterschiede: Lernende aus der Gruppe sonstige Berufe verbringen, gemäss deskriptiver Statistik, ihre Freizeit lieber in der Disco als auf dem Sportplatz. Zwischen den verglichenen Variablen (Lehrjahr, Berufsgruppen, Alter oder Geschlecht) wurden keine signifikanten Unterschiede in Bezug auf die Anzahl enger Freunde und Freundinnen festgestellt.

5.2 Beantwortung der Fragestellungen

In diesem Kapitel werden die leitenden Forschungsfragen aufgrund der Online-Befragung beantwortet.

5.2.1 Ist-Zustand der psychischen Gesundheit der Lernenden im Kanton Solothurn

Die Werte der deskriptiven Statistik deuten auf eine relativ gute psychische Verfassung hin. Die Lernenden verfügen über wichtige *interne Ressourcen* wie Copingstrategien, präventives Verhalten und Kohärenzgefühl. Im Vergleich zur gesamtschweizerischen Umfrage von Juvenir nutzen die Lernenden des Kantons Solothurn Copingstrategien stärker als die Lernenden aus den restlichen schweizer Kantonen (siehe Abbildung 7 und 8). Zudem werden die Lernenden durch verschiedene Angebote in der Berufsschule oder dem Lehrbetrieb unterstützt. Auffallend stark ist die soziale Unterstützung auf welche viele Lernende zurückgreifen können. Viele berichten von mehreren engen Freundschaften und davon, dass sie mit ihren Freunden und Freundinnen über ihr Wohlbefinden sprechen. Trotzdem werden Geheimnisse von einigen für sich behalten, und andere berichten davon, keine Freunde zu haben. Aus psychologischer Sicht haben die Betroffenen ein Defizit an sozialer Unterstützung und aus diesem Grund weniger externe Ressourcen zur Verfügung als ihre beliebten Schulkameraden und Schulkameradinnen. Dieses Defizit kann mit andern Ressourcen und Copingstrategien ausgeglichen werden. Die *interne Ressource* des präventiven Verhaltens wird im Fragebogen mit der Anzahl Stunden Sport pro Woche erfasst. Hierzu zeigt sich ein durchmischtes Bild und deshalb kann keine allgemeingültige Aussage dazu gemacht werden, ob die Mehrheit der Solothurner Lernenden präventives Verhalten zeigt. Das Kohärenzgefühl als wichtige Ressource ist bei den Befragten durchschnittlich ausgeprägt. Die beiden Komponenten Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit sind ausgeprägt, doch die dritte Komponente Verstehbarkeit scheint teilweise schwierig zu sein. So zeigen viele eine optimistische Zuversicht für die eigene Zukunft und Schwierigkeiten scheinen für sie handhabbar und Sinn zu machen. Trotzdem geben sie an, dass ihre Gedanken und Gefühle häufig ganz durcheinander sind, was auf ein Defizit an Verstehbarkeit des Problems hinweist. Die Fragen zum allgemeinen Befinden der letzten vier Wochen, werden insgesamt positiv beantwortet. So berichten 44.5% aller Befragten, dass sie sich mehrheitlich glücklich gefühlt haben und knapp ein Viertel fühlen sich meistens oder immer voller Schwung und Energie. Die Lernenden berichten von einer allgemeinen hohen Arbeitszufriedenheit. Besonders die soziale Unterstützung zu den Berufsbildenden oder den Arbeitskollegen und Arbeitskolleginnen ist stark ausgeprägt. Für 87.7% der Lernenden trägt die eigentliche Arbeitstätigkeit zu ihrer Zufriedenheit bei. Dieses hohe Ausmass an Zufriedenheit am Arbeitsplatz kann als wichtige externe Ressource gewichtet werden, welche massgeblich zur psychischen Gesundheit der Lernenden beiträgt. Anhand oben genannter Ressourcen gelingt es den Lernenden mit täglichen internen und externen Anforderungen zurechtzukommen. Zu den grössten Stressoren gehören für die Lernenden Zeitmangel, eigene unerfüllte Erwartungen und die Berufsschule. 28.2% der Lernenden

geben an, unter Prüfungsangst zu leiden. Dies kann sich negativ auf ihre psychische Gesundheit auswirken. Zur besseren Übersicht sind in der folgenden Abbildung 10 die Ergebnisse in Bezug zum systemischen Anforderungs- und Ressourcenmodell aufgeführt. *Kursive Begriffe* in der Abbildung 10 zeigen Defizite und Verbesserungspotential an.

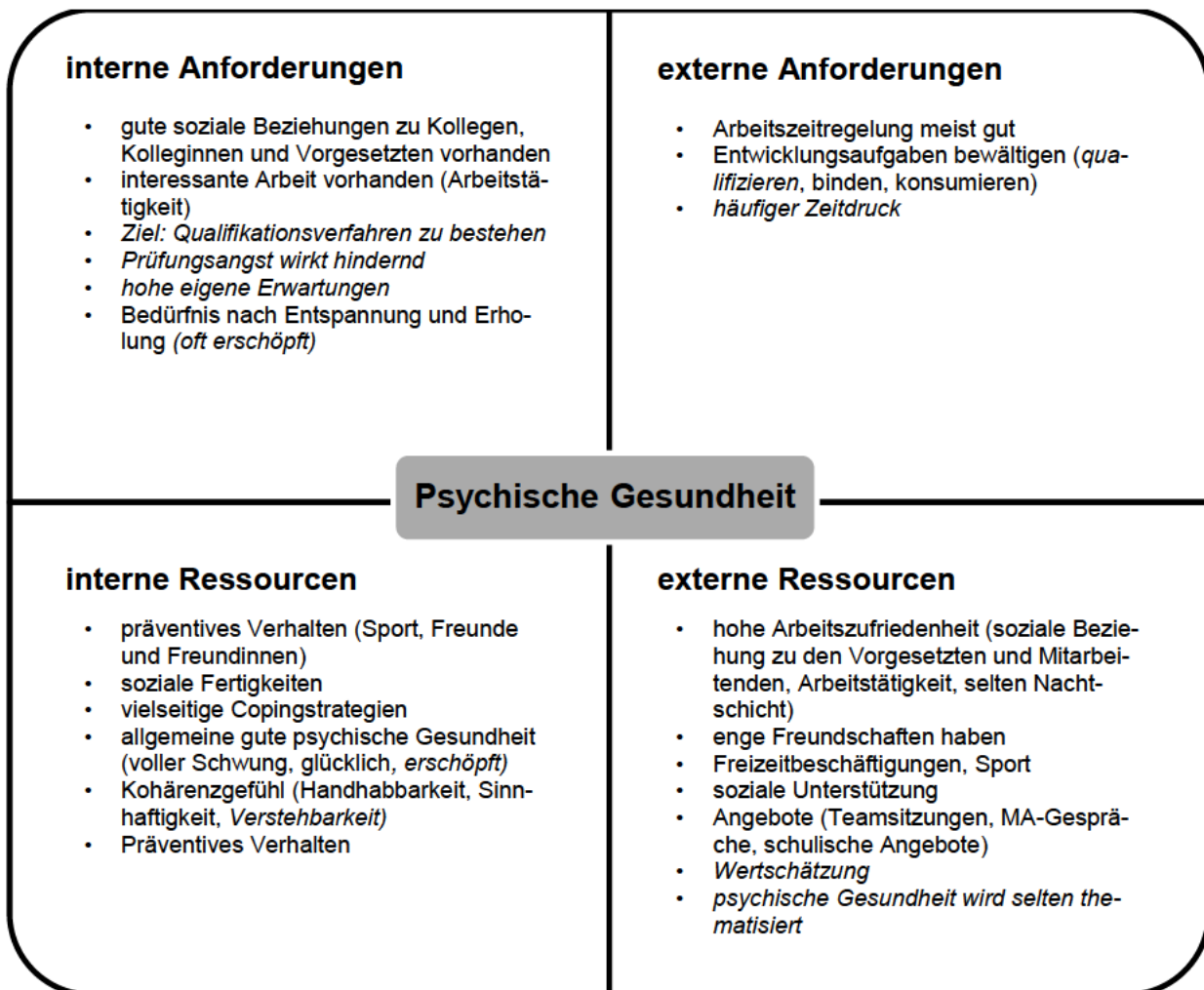


Abbildung 10: Ergebnisse der Online-Befragung im Kanton SO im SAR-Modell (eigene Darstellung)

5.2.2 Psychische Gesundheit im Lehrbetrieb, der Berufsschule und Freizeit

Die nebenstehenden drei Grafiken (A-C der Abbildung 11), zeigen die Zustimmung zu jeweils einem Item pro Bereich. Psychische Gesundheit wird teilweise in den Lehrbetrieben besprochen. Insbesondere im Gesundheitswesen wird die Thematik eher aufgegriffen, wie die Analyse der Mittelwerte zeigt. Doch dieses Ergebnis ist zufällig zustande gekommen. In dieser Berufsgruppe finden häufiger regelmässige Teamsitzungen oder Mitarbeitenden- Gespräche statt. Die nebenstehende Grafik A zeigt, dass in 61% der Lehrbetriebe eher nicht oder überhaupt nicht über psychische Gesundheit gesprochen wird. Die Thematik wird auch in den Berufsschulen kaum besprochen wie die Grafik B zeigt. Lediglich neun Lernende der 138 Befragten geben an, dass dies ein Thema in der Schule sei. Für die restlichen 78% der Lernenden ist das Thema nicht oder fast nicht in der Schule präsent. Die Thematik scheint vor allem in der Freizeit ein wichtiger Bestandteil zu sein wie die Grafik C zeigt. So stimmen fast die Hälfte der Befragten (46%) der Aussage zu, dass sie psychische Gesundheit mit ihren Freunden oder Freundinnen thematisieren. So überrascht es auch nicht, dass viele auf die soziale Unterstützung durch die Familie oder den Freundeskreis zurückgreifen, wenn Schwierigkeiten in der Schule oder im Lehrbetrieb auftauchen. Während der Freizeit wird über psychische Gesundheit gesprochen und auch viel dafür getan. So verbringen die Lernenden ihre Freizeit am liebsten mit ihren Freunden und Freundinnen, beim Ausruhen oder auf dem Sportplatz. Dieser aktive Lebensstil und die soziale Unterstützung fördern das psychische Befinden der Lernenden.

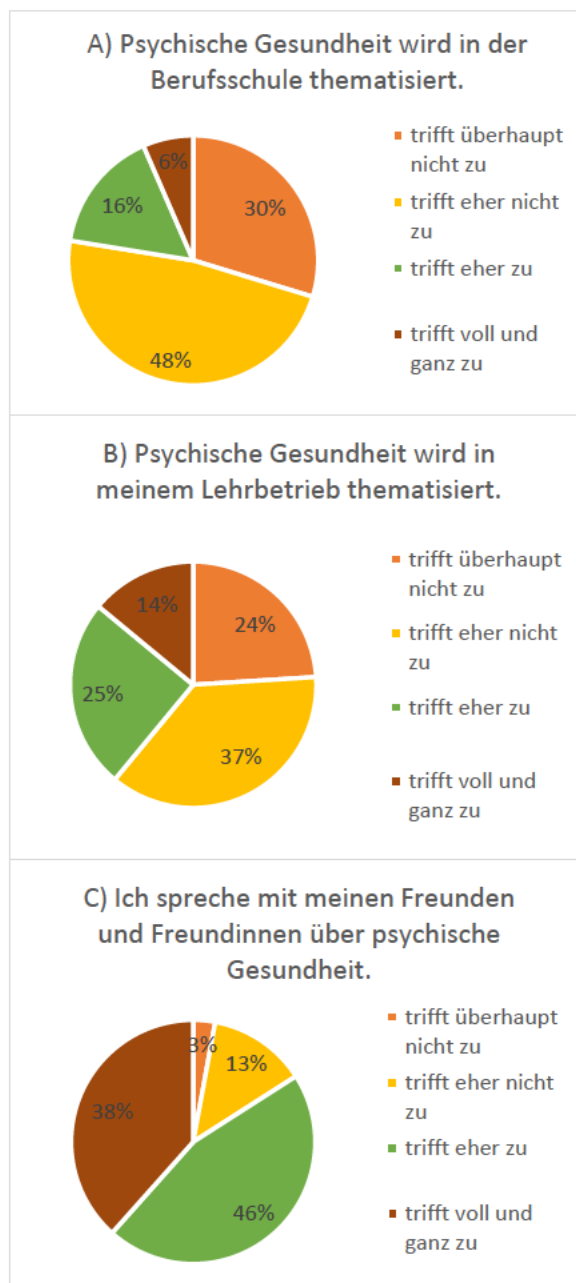


Abbildung 11 Psychische Gesundheit im Lehrbetrieb (A), in der Berufsschule (B) und in der Freizeit (C) (eigene Darstellungen).

5.2.3 Unterschiede zwischen den einzelnen Branchen und Lehrjahren

Um Unterschiede zwischen den Branchen oder Lehrjahren festzustellen, sind jeweils eine einfaktorielle Varianzanalyse und anschliessend ein Post-Hoc-Test nach Scheffé durchgeführt worden. Im Kapitel über deskriptive Ergebnisse werden alle Unterschiede aufgeführt. Da einige

signifikant erscheinende Ergebnisse anhand des konservativeren Post-Hoc-Test nach Scheffé keine Signifikanz zeigen, werden hier lediglich die Ergebnisse dargestellt, die nach Scheffé nicht zufällig entstanden sind.

Somit beruht die Aussage „Wirtschaftslernende sind glücklicher als Lernende der sonstigen Berufe“ auf statistisch überprüfbarer Signifikanz $F(2, 135) = 3.406, p < 0.05$. Die Hälfte der Lernenden der Wirtschaft geben an, *meistens* oder *immer* glücklich zu sein. In der Gruppe sonstige Berufe sind 44.5% *meistens* oder *immer* glücklich. Gründe für diesen Unterschied werden im Interpretationsteil gesucht. Weiter unterscheiden sich die beiden Berufsgruppen bezüglich des Items *Ich mache gezielt Sport oder andere Aktivitäten als Ausgleich*. Gemäss Scheffé treiben Lernende der Wirtschaft ($M=3.06, SD = .987$) signifikant häufiger $F(2, 135) = 3.927, p < 0.05$ Sport als Lernende der sonstigen Berufe ($M=2.33, SD=1.237$). Inwiefern diese beiden Unterschiede sich gegenseitig beeinflussen könnten, wird ebenfalls im folgenden Kapitel erläutert. Ein letzter signifikanter Unterschied ist zwischen dem ersten und dritten Lehrjahr beim Item *In der Nacht vor der Schule muss ich Nachtschicht arbeiten* $F(3, 134) = 4.557, p < 0.05$ entdeckt worden. 98% der Lernenden im ersten Lehrjahr müssen selten oder nie Nachtschicht vor dem Schultag arbeiten, bei den Lernenden im 3.Lehrjahr im Wirtschaftsbereich arbeiten zwei Lernende *immer* und drei *ziemlich oft* in der Nacht vor der Berufsschule. Weitere Unterschiede sind in der deskriptiven Statistik gefunden worden, so ist das häufigste Angebot für psychische Gesundheit im Lehrbetrieb die Durchführung von Teamsitzungen. In Gesundheitsberufen geben fast 60% der Lernenden an, regelmässige Teamsitzungen zu haben. Mitarbeitenden- Gespräche werden hingegen in bedeutend weniger Lehrbetrieben durchgeführt. Für Lernende von Gesundheitsberufen sind es 47% der Betriebe und für Lernende der sonstigen Berufe finden in 28% der Lehrbetriebe regelmässige Mitarbeitenden- Gespräche statt. Bewusste Gespräche zum Thema psychische Gesundheit finden im Bereich „sonstige Berufe“ nach Angaben der Befragten nicht statt. 10 Lernende des Gesundheitsbereichs berichten von themenorientierten Gesprächen und 15 Lernende der Wirtschaft können auf dieses Angebot im Lehrbetrieb zurückgreifen. Im Kapitel Interpretation und in den Handlungsempfehlungen wird darauf eingegangen, wie dies einfach verändert werden könnte.

Bezüglich des Angebots der Berufsschulen verglichen mit den Wünschen der Lernenden zeigt sich vor allem eine Differenz. Lernenden im Gesundheitswesen wird gemäss ihren Angaben keine Rechtsberatung angeboten, rund ein Drittel (33%) wünschen sich dieses Angebot jedoch.

5.3 Interpretation und Diskussion der Ergebnisse

Die Lernenden verfügen insgesamt über eine gute psychische Gesundheit. Wie in der Abbildung 10 ersichtlich, halten sich Anforderungen und Ressourcen etwa die Waage. Insbesondere bei den Ressourcen sind nur wenige Defizite erkennbar. Es zeigt sich, dass vor allem viele interne Ressourcen vorhanden sind, wie beispielsweise präventives Verhalten, soziale Fertigkeiten, vielseitige Copingstrategien oder das Kohärenzgefühl. Bei der Interpretation der Daten

ist zu berücksichtigen, dass die Ergebnisse die Mehrheit der Befragten betrifft. Es gibt jedoch bei sämtlichen Faktoren Personen mit über- oder unterdurchschnittlichen Werten. Beispielsweise haben einige Lernende ein sehr stark ausgeprägtes Kohärenzgefühl und andere eher ein schwaches. Insgesamt scheinen die Lernenden Lösungen zur Bewältigung von Problemen (Handhabbarkeit) zu finden und diese Herausforderung als sinnvoll zu akzeptieren. Trotzdem geben sie an, Schwierigkeiten nicht immer ganz zu verstehen und in solchen Situationen häufig nicht zu wissen, wie sie reagieren sollen. Insgesamt kennen die Lernenden viele Bewältigungsmöglichkeiten für auftretende Schwierigkeiten, wobei vor allem die aktive Bewältigungsstrategie gewählt wird. Neben gezieltem Sport, andern Freizeitaktivitäten oder Entspannung wird häufig soziale Unterstützung in Anspruch genommen. Auffallend dabei ist, dass niemand der 138 Befragten angibt, bei Druck und Stress professionelle Hilfe oder Beratung in Anspruch zu nehmen. Mögliche Gründe dafür könnte die Verfügbarkeit anderer Copingstrategien sein oder eine innere Hürde sich an Beratungsstellen zu wenden. Über psychische Krankheiten gibt es viele Vorurteile. Beispielsweise, dass die Betroffenen die Schuld selbst tragen, oder dass die Krankheit eine persönliche Schwäche ist. Viele meinen auch, sich für psychische Krankheiten schämen zu müssen und verschweigen deshalb lieber die Probleme. Dies kann weitreichende Folgen haben und die Personen einsam machen und somit die Krankheit noch verstärken (EBPI-UZH & Pro Mente Sana, 2014). Um die wahren Gründe für diese Nicht-Beanspruchung des Angebots zu identifizieren, sind weitere Analysen nötig. Die Mehrheit der Lernenden verfügt über ein gutes soziales Netzwerk und somit über die externe Ressource der sozialen Unterstützung. Trotzdem gibt es Lernende, die angeben keine Freunde zu haben oder sich von den Personen im Lehrbetrieb nicht unterstützt fühlen. Solche Befunde wirken sich in doppelter Hinsicht auf psychische Gesundheit aus. Zum einen leidet die Arbeitszufriedenheit an der mangelnden sozialen Unterstützung durch die Vorgesetzten oder die Arbeitskolleginnen und Arbeitskollegen und zum andern kann das präventive Verhalten eingeschränkt sein oder die Entwicklungsaufgabe des „Bindens“ wird beeinträchtigt oder mangelhaft bewältigt. Die meisten Lernenden der Gesundheitsbranche haben regelmässige Teamsitzungen oder Mitarbeitenden-Gespräche, doch über psychische Gesundheit wird in den wenigsten Lehrbetrieben gesprochen. Durch die regelmässigen Gespräche wären die organisationalen Rahmenbedingungen gegeben, um immer wieder auch über das Wohlbefinden der Mitarbeitenden zu sprechen. Die Lernenden kompensieren dieses Defizit in der Berufsschule und im Lehrbetrieb durch Gespräche mit Freunden und Freundinnen. Doch Lernende, die angeben keine Freunde zu haben, werden das mangelnde Angebot an themenorientierten Gesprächen im Lehrbetrieb oder der Schule kaum kompensieren in ihrer Freizeit. Die feste Einbettung solcher Gespräche ist nur eine Handlungsempfehlung, die sich aus den Daten und der Theorie ableiten lassen und im folgenden Kapitel erläutert wird. Freundschaften können beispielsweise auch eine beruhigende oder motivierende Wirkung haben beim Lernen für das Qualifikationsverfahren (Flammer & Alsaker, 2002). Dies scheint für mehr als ein Viertel der Befragten ein wichtiges Thema zu sein,

denn 28% der Lernenden geben an, unter Prüfungsangst zu leiden. Diese Angst vor dem persönlichen Scheitern, in Kombination mit Zeitdruck oder hohen eigenen Erwartungen, können erheblichen Stress auslösen und sich negativ auf psychische Gesundheit auswirken. Eine solche "Stressphase" kann die Phase vor dem Qualifikationsverfahren darstellen. Während diesen Phasen sind neben den internen Ressourcen und sozialer Unterstützung auch organisatorische Fähigkeiten äusserst relevant, um Zeitdruck vorzubeugen. Organisatorische Fähigkeiten wie das Erstellen eines Lernplans, werden in kaufmännischen Berufen stärker gefördert als in einigen Berufen der Gruppe sonstige Berufe. Dies könnte eine mögliche Begründung sein, warum Lernende der Berufsgruppe sonstige Berufe weniger oft *glücklich* sind. Ein weiterer Grund für das positive Wohlbefinden könnte die interne Ressource des präventiven Verhaltens sein. Lernende der Wirtschaft treiben signifikant mehr Sport als Lernende der sonstigen Berufe. Eine andere Begründung für diesen Unterschied könnte die Tatsache sein, dass Lernende im kaufmännischen Bereich (Wirtschaft) vor allem sitzende Tätigkeiten ausführen. Die Gruppe sonstige Berufe setzt sich aus einigen Landwirten und Landwirtinnen, Maler und Malerinnen und weiteren Berufen mit vorwiegend körperlicher Arbeit zusammen. Somit haben Lernende mit stehenden Tätigkeiten bereits mehr Bewegung im Arbeitsalltag integriert und treiben deshalb weniger Sport in ihrer Freizeit. Die Ergebnisse dieser Arbeit sind allgemein mit Vorsicht zu geniessen, da einige Personen ein sehr positives Bild vermitteln. Es könnte sein, dass die eine oder andere Person aus den unterschiedlichsten Gründen sozial erwünscht geantwortet hat.

6. Limitationen und Ausblick

In diesem Kapitel wird die Arbeit nochmals kurz zusammengefasst und kritisch reflektiert, sowie Vorschläge für weiterführende Arbeiten gemacht.

Zusammenfassung

Die Lernenden des Kantons Solothurn werden täglich mit diversen Anforderungen konfrontiert. Durch Ressourcen wie soziale Unterstützung, hohe Arbeitszufriedenheit und vielseitige Copingstrategien gelingt die Bewältigung der Anforderungen meistens. Insgesamt scheinen die Lernenden bei guter psychischer Gesundheit zu sein. In der Berufsschule und den Lehrbetrieben wird selten oder gar nicht über das Thema psychische Gesundheit gesprochen. Dieses Defizit gleichen die meisten Lernenden in ihrer Freizeit durch Gespräche mit Freunden und Freundinnen aus. Trotzdem sollten Lehrbetriebe sich stärker mit dieser Thematik auseinandersetzen und beispielsweise in regelmässigen Teamsitzungen darüber sprechen.

Die gesamte Arbeit basiert auf dem systemischen Anforderungs- und Ressourcenmodell nach Becker. Das Modell bietet eine gute Grundlage für die Bearbeitung der Fragestellung. Beim kritischen Betrachten des Modells fällt auf, dass die Zuordnung der internen und externen Anforderungen sowie der internen und externen Ressourcen teilweise unklar ist. So können einzelne Faktoren als Anforderung oder als Ressourcendefizit identifiziert werden. Trotzdem hilft das Modell bei der nötigen Strukturierung des Fragebogens, des Berichts und der Auswertung. Das Modell berücksichtigt viele Faktoren und in Kombination mit bestehenden Fragebogen zum Kohärenzgefühl, der allgemeinen psychischen Gesundheit und der Arbeitszufriedenheit eignet es sich sehr gut für die Beantwortung der Fragestellungen.

Die Fragestellung nach Unterschieden zwischen den Berufen oder Lehrjahren hätte mit einer grösseren Stichprobe besser analysiert werden können. Anhand der heterogenen Stichprobe ist es nicht immer möglich gewesen spezifische Erkenntnisse aus den Daten zu gewinnen. Vor allem die Berufsgruppe „sonstige Berufe“ ist ziemlich durchmischt und somit ist unklar, inwiefern sich Lernende im Detailhandel von zukünftigen Maler und Malerinnen unterscheiden. Für eine weiterführende Studie müsste die Stichprobe gezielter ausgewählt werden, um keine Berufsgruppen sondern einzelne Berufe miteinander vergleichen zu können. Die Tatsache, dass zur Erhebung der Copingstrategien (Stress) Items der Juvenir Studie übernommen worden sind und trotzdem eine tiefe interne Konsistenz aufweist, ist überraschend. Die Analyse nach Ursachen für den tiefen Chronbach Alpha Wert zeigt, dass einige Items nicht den Kriterien nach Bühner (2011) entsprechen. So werden teilweise zwei Sachen gleichzeitig erfragt oder die Items sind nicht ganz klar formuliert. Aufgrund der tiefen internen Konsistenz ist lediglich ein Vergleich zwischen den Ergebnissen der Juvenir Studie 4.0 und der Online-Befragung durchgeführt worden. Die Ergebnisse der Arbeit scheinen insgesamt teilweise sehr positiv. Dies weckt den Verdacht, dass einige sozial erwünscht geantwortet haben. Das bedeutet, dass sie

nicht immer ehrlich geantwortet haben, sondern dass eine Antwort gewählt wurde die sie als gesellschaftlich akzeptierter wahrnehmen (*Beispiel für sozial erwünschtes Verhalten: Ich lüge nie. Trifft voll und ganz zu*). Um dies bei weiteren Umfragen zu verhindern, müsste stärker betont werden, dass es kein richtig oder falsch bei der Beantwortung gibt und nochmals absolute Anonymität versprechen. Eine weitere Möglichkeit kann auch die effektive falsche Selbsteinschätzung der Lernenden sein, so dass sie der Meinung sind wirklich nie zu lügen. Solche Urteilsverzerrungen gibt es auch bei der subjektiven Einschätzung des Gesundheitszustands. Da es nach Grande (1998, in Becker, 2006) keine objektiven Gesundheitsindikatoren im Sinne einer vorurteilsfreien Messung des „wahren“ Gesundheitszustands gibt, muss bei der Analyse auf die subjektiven Angaben der Lernenden vertraut werden. Grande führt weiter aus: „Es gibt – überindividuell und perspektivenunabhängig – keinen empirisch messbaren ‚wahren‘ Gesundheitszustand“ (Grande, 1998, in Becker, 2006, S. 31). Diesem Umstand wird jedoch im systemischen Anforderungs- und Ressourcenmodell Rechnung getragen, schliesslich wird das subjektive Verständnis von Gesundheit und Krankheit stark gewichtet. Eine weitere Limitation bezüglich der Methodik betrifft die Durchführung. Bei Online-Befragungen besteht immer die Gefahr der unkontrollierten Verteilung des Fragebogens. Links die geteilt werden können haben den Vorteil, dass im Schneeballsystem mehr und mehr Personen zur Teilnahme überzeugt werden können, jedoch leidet die Kontrolle der Stichprobe darunter. Falls eine weitere Umfrage gemacht wird und die Stichprobe exakter definiert wird, könnte eine persönliche Umfrage durchgeführt werden, bei welcher jede teilnehmende Person einen persönlichen Link erhält. Zusätzlich kann die Länge des Fragebogens kritisiert werden, da Personen am Computer ca. 25% langsamer lesen als auf Papier. Die durchschnittliche Bearbeitungszeit hat 19 Minuten gedauert. Diese Zeit ist zwar etwa so berechnet worden, doch kann die Angabe 10 bis 20 Minuten auch abschreckend wirken. Erschwerend ist die Bedingung des BBZ Olten dazugekommen, dass kein Erinnerungsmail versendet werden darf. Dies hätte eventuell noch mehr Personen zu einer Teilnahme überzeugt und die Berufsgruppen hätten vielleicht differenzierter gebildet werden können. Trotzdem ist festzuhalten, dass Stichproben über 100 Personen grundsätzlich valide Testergebnisse liefern. Die analysierten Bereiche decken sich mit den von Iradis angepassten zehn Schritten. Die hier vorgeschlagene Zuordnung der Schritte zu den Ergebnissen dieser Fragestellung könnten zur Weiterentwicklung der Broschüre „lueg zu dir- 10 Schritte zur psychischen Gesundheit“ nützlich sein. Das gemessene Kohärenzgefühl passt zu den Schritten *sich selbst annehmen* und *sich nicht aufgeben*. Hierbei könnten motivierende Gespräche mit dem Berufsbildner oder der Berufsbildnerin hilfreich sein in Bezug auf psychische Gesundheit am Arbeitsplatz. Die gemessene soziale Unterstützung passt zu den Schritten *darüber reden*, *sich beteiligen*, *in Kontakt bleiben* und *um Hilfe fragen*. Die Datenlage zeigt, dass besonders der Schritt *darüber reden* Optimierungspotential aufweist, da in den Schulen und Lehrbetrieben selten oder überhaupt nicht über psychische Gesundheit gesprochen wird. Berufsbildende, deren Lernende entweder keine Freunde oder Freundinnen haben sowie Geheimnisse für sich

behalten, sind besonders in diesem Schritt gefordert. Dazu gehört auch das nötige Feingefühl und Empathie der Vorgesetzten, um Schwierigkeiten rechtzeitig zu erkennen und Hilfestellung zu bieten. Präventives Verhalten wie Sport oder Freunde und Freundinnen treffen deckt sich mit dem Schritt *aktiv bleiben*. Freizeitbeschäftigungen können dem Schritt *etwas Kreatives tun* zugeordnet werden und *sich entspannen* deckt sich mit den analysierten Copingstrategien oder dem präventiven Verhalten. Neben der Weiterentwicklung und Erstellung der Broschüre sollten untenstehende Handlungsempfehlungen berücksichtigt und nach einer allfälligen Umsetzung auch regelmässig überprüft werden.

Fazit

Die Lernenden des Kantons Solothurn verfügen mehrheitlich über eine gute psychische Gesundheit. Zur Erhaltung dieser guten Verfassung ist die Bewahrung und Förderung von Ressourcen nötig.

6.1 Handlungsempfehlungen

Die Analyse der Daten zeigt, dass die momentane psychische Gesundheit der Lernenden gut ist. Trotzdem gibt es in einigen Bereichen Optimierungspotential. Insbesondere Lehrbetriebe sollten psychische Gesundheit stärker zum Thema im Betrieb machen. Anhand der bereits durchgeführten Teamsitzungen im Gesundheitswesen wären die organisationalen Bedingungen dafür gegeben, um auch psychische Gesundheit auf die Traktandenliste zu nehmen. Für Berufe aus den andern Branchen ist es wünschenswert, dass Teamsitzungen oder regelmäßige Mitarbeitenden- Gespräche stattfinden, in welchen auch private Anliegen besprochen werden können. Dieses Anliegen kann mit den Schritten *sich selbst annehmen*, „darüber reden“ und *sich beteiligen* näher in der Broschüre erläutert werden. Doch auch in den Berufsschulen sollte die Thematik aufgegriffen werden. Beispielsweise wäre es sinnvoll, dies im allgemeinbildenden Unterricht einzubetten und dabei auch psychologische Themen wie Prüfungsangst, Mobbing oder Lernstrategien zu besprechen. Weiter bieten einige Schulen bereits einiges zur Förderung der Gesundheit, allerdings scheinen die Lernenden unterschiedlich gut über das Angebot informiert zu sein. Aus diesem Grund sollte zu Beginn der Lehre über die Angebote informiert werden. Wird das Thema psychische Gesundheit stärker thematisiert, könnte eine Entstigmatisierung stattfinden und somit die Hemmschwelle reduzieren, professionelle Hilfe anzunehmen oder persönliche Schwierigkeiten jemandem anzuvertrauen. Diese Empfehlung deckt sich mit der Strategie Gesundheit 2020 des Bundesrates. Bei der Umsetzung dieser Handlungsempfehlung sollten Entwicklungen aus Bern beobachtet werden und aktuelle Massnahmen berücksichtigt werden. Die Berufsschulen und Lehrbetriebe könnten zudem einen präventiven Lebensstil fördern, beispielsweise durch ein gesundes Mensaangebot, verschiedene Sport- oder Freizeitangebote oder durch finanzielle Entschädigung für einen gesunden Lebensstil. Weiter sollten Berufsschulen und Lehrbetriebe mit mehreren Lernenden vermehrt auf das Götti und Gotti System setzen. Einzelne Betriebe nutzen dies bereits, doch noch längst nicht alle. Das System wirkt als Ressource (soziale Unterstützung), fördert das Selbstwertgefühl und dient als Anlaufstelle für Lernende in der ersten Hälfte der Lehrzeit. Lehrbetriebe mit diesem System nutzen die Effektivität der „on the job training“, welche in der Arbeitspsychologie stark gefördert wird. Dies sind soweit die Handlungsempfehlungen für die Berufsschulen und Lehrbetriebe. Iradis könnte diese Informationen nun den Berufsschulen und Berufsbildenden weitergeben und die Weiterentwicklung beobachten. Wichtig für die Weiterbeobachtung sind systematische Erhebungen und möglichst grosse Stichproben pro Beruf für effektive Vergleiche.

7. Literaturverzeichnis

- Amstad, F., Wülser, M., Roos, P., Hersberger, K., Schmutz, M. (2014). *Beziehungsgestaltung und Führung, Gesundheitsrelevanz von Führung und Beziehungsgestaltung*. Zugriff am: 11.Mai.16, um 9.30Uhr unter http://companion-web.ch/fileadmin/user_upload/materialien/01_fuehrung-beziehungsgestaltung.pdf
- Antonovsky, A. (1979). *Health, stress and coping*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well*. San Francisco: Jossey-Bass
- Antonovsky, A. (1990). Personality and health: Testing the sense of coherence model. In H.S. Friedman (Ed.), *Personality and disease* (pp. 155-177). New York: Wiley.
- BAG (2015). *Psychische Gesundheit in der Schweiz. Bestandesaufnahme und Handlungsfelder*. Bern: Bundesamt für Gesundheit.
- Becker, P. (2006). *Gesundheit durch Bedürfnisbefriedigung*. Göttingen: Hogrefe Verlag.
- Benecke, C. (2014). *Klinische Psychologie und Psychotherapie. Ein integratives Lehrbuch*. Stuttgart: W. Kohlhammer GmbH.
- Bengel, J. & Lyssenko, L. (2012). *Resilienz und psychologische Schutzfaktoren im Erwachsenenalter. Stand der Forschung zu psychologischen Schutzfaktoren von Gesundheit im Erwachsenenalter. Band 43*. Köln: BZgA.
- BFS. (2015). *Personen in Ausbildung. Ausgabe 2015*. Neuenbeurg: EDI
- Bolliger- Salzmänn, H. Müller, V. & Omlin, M. (2015). *Psychische Gesundheit der Jugendlichen im Kanton Aargau. Ein Bericht mit Grundlagen, Zahlen, Beispielen und Empfehlungen*. Kanton Aargau Departement Gesundheit und Soziales: Denkmal GmbH: Aarau.
- Bühl, A. (2012). *SPSS 20. Einführung in die moderne Datenanalyse*. (13.aktual. Aufl.) München: Pearson.
- Bühner, M. (2011). *Einführung in die Test- und Fragebogenkonstruktion*. (3.Aufl.) München: Pearson Studium.
- Cattell, R.B. (1978). *Die empirische Erforschung der Persönlichkeit*. (2. Überarb. Aufl.) Weinheim, Basel: Beltz.
- EBPI-UZH & Pro Mente Sana. (2014). *Wie geht es dir?* Zugriff am 3.Mai 2016 um 9.30Uhr unter <https://www.143.ch/Dokumente/Kampagne-Psychische-Gesundheit/10654-Infobroschuere-A5-dt-v5.pdf>
- Flammer, A. & Alsaker, F.D. (2002). *Entwicklungspsychologie der Adoleszenz. Die Erschließung innerer und äusserer Welten im Jugendalter*. Bern: Hans Huber Verlag.
- Franke, A. (1997). Zum Stand der konzeptionellen und empirischen Entwicklung des Salutogenesekonzepts. In: Antonovsky, A. *Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit*. Deutsche erweiterte Ausgabe von Alexa Franke, S. 169-190. Tübingen: dgvt-Verlag.
- Globalpark Enterprise Feedback Suite 10.9 EFS Survey (Version 10.9/1.2). Köln: Questback GmbH.

- Güntzer, A. (2015). *Juvenir- Studie 4.0 Zuviel Stress- zuviel Druck! Wie Schweizer Jugendliche mit Stress und Leistungsdruck umgehen*. Zürich: Jacobs Foundation.
- Hajime Matter, N. & Magnin, L. (2009). *Umfrage über die Häufigkeit und die Folgen von variablen oder atypischen Arbeitszeiten für Lehrlinge*. Genf: Unia.
- Hepa.ch (2013). *Gesundheitswirksame Bewegung bei Kindern und Jugendlichen. Empfehlungen für die Schweiz*. Magglingen: Baspo. Zugriff am 11.Mai 2016 um 9.46Uhr unter <http://www.hepa.ch/internet/hepa/de/home/dokumentation/dokumente.par-sys.43804.downloadList.13905.DownloadFile.tmp/bewegungsempfehlungkinder.pdf>
- Herzberg, F., Mausner, B. & Bloch Snyderman, B.(1959). *The Motivation to work*. (2.Aufl.). New York: Wiley & Sons Inc.
- Hurrelmann, K. & Franzkowiak, P. (2003). Gesundheit. In Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.), *Leitbegriffe der Gesundheitsförderung. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden in der Gesundheitsförderung*. (4. Erw. und überarbeitete Aufl., S. 52- 55). Schwabenheim: Peter Sabo.
- Hurrelmann, K., Quenzel, G. (2013). *Lebensphase Jugend. Eine Einführung in die sozialwissenschaftliche Jugendforschung* (12.Aufl.) Weinheim und Basel: Beltz Juventa.
- Iwanowa, A.N. (2007). Formen der Arbeitszufriedenheit (FAZ)- Ergebnisse der Überprüfung von Gütekriterien des Kurzfragebogens. In Richter, P.G., Rau, R. & Mühlpfordt, S. (Hrsg.) (2007). *Arbeit und Gesundheit*. (S. 110- 129). Lengerich: Pabst.
- Lazarus, R. S. (1990). Stress, coping and illness. In H. S. Friedman (Ed.), *Personality and disease* (pp. 97-120). New York: Wiley.
- Morfeld, Kirchberger & Bullinger (2011). *Fragebogen zum Gesundheitszustand (SF-36). Deutsche Version des Short Form-36 Health Survey* (2. ergänzte und überarbeitete Aufl.). Göttingen, Bern, Wien, Paris, Oxford, Prag, Toronto, Cambridge, MA, Amsterdam, Kopenhagen, Stockholm: Hogrefe
- OECD. (2014). *Mental Health and Work: Switzerland*. OECD: Bern.
- Pecoraro, N., Zingg, N., Ledergerber, M., Steffen, T., Schenk, D. & Team Kinder- und Jugendgesundheitsdienst Basel- Stadt. (2012). *Jugendgesundheitsbericht 2012. Die Gesundheit von Jugendlichen im Kanton Basel- Stadt*. Gesundheitsdepartement Basel- Stadt, Abteilung Prävention.
- Polenz, W. & Becker, P. (1997). *Ein Anforderungs- Ressourcen-Modell der habituellen körperlichen Gesundheit im Betrieb*. Trierer Psychologische Berichte, Band 24, Heft 2. Fachbereich 1- Psychologie.
- Raithel, J. (2011). *Jugendliches Risikoverhalten: Eine Einführung*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Schuler, D., Burla, L., Rüesch, P. & Weiss, C. (2012). *Psychische Gesundheit in der Schweiz: Monitoring 2012*. Obsan Bericht, 52. Neuenburg: Schweizerisches Gesundheitsobservatorium.
- Schumacher, J., Wilz, G., Gunzelmann, T. & Brähler, E. (2000). *Die Sense of Coherence Scale von Antonovsky*. Leipzig: Universität Leipzig.
- Seligman, M.E.P. (1975). *Helplessness: on depression, development, and death*. San Francisco: Freeman.
- SKBF (2014). *Bildungsbericht Schweiz 2014*. Aarau: Schweizerische Koordinationsstelle für Bildungsforschung.
- SECO. Staatssekretariat für Wirtschaft. (2014). *Jugendarbeitsschutz. Informationen für Jugendliche bis 18 Jahre* (überarbeitete Aufl.). Bern: Bundesamt für Bauten und Logistik.
- Steinman, R.M. (2005). *Psychische Gesundheit- Stress. Wissenschaftliche Grundlagen für eine nationale Strategie zur Stressprävention und Förderung psychischer Gesundheit in der Schweiz*. Bern, Lausanne: Gesundheitsförderung Schweiz.

- Swissdoc.ch (2015). *Berufssystematik*. Zugriff am 28. April 2016 um 14.47Uhr unter http://www.swissdoc.sdbb.ch/index_fs.php?area=beruf
- Ulich, E., Groskurth, P. & Bruggemann, A. (1973). *Neue Formen der Arbeitsgestaltung: Möglichkeiten und Probleme einer Verbesserung der Qualität des Arbeitslebens*. Frankfurt, Main: Europäische Verlagsanstalt.
- Weber, H. (2002). Ressourcen. In R. Schwarzer, M. Jerusalem & H. Weber (Hrsg.), *Gesundheitspsychologie von A bis Z. Ein Handwörterbuch* (S. 466-469). Göttingen: Hogrefe.
- Wenchel, K-T. (2009). *Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz. Orientierungshilfe*. (6. überarbeitete Aufl.) Bochum: Info Media Verlag.
- Willemse, L., Walter, G., Genner, S., Suter., L., Oppliger, S., Huber, A.-L. & Süss, D. (2014). *JAMES- Jugend, Aktivitäten, Medien – Erhebung Schweiz*. Zürich: Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften.
- Wittchen, H.U. & Jacobi, F. (2005). Size and burden of mental disorders in Europe 2010. In: *European Neuropsychopharmacology* (2011) 21, S. 655-679. Berlin: Elsevier.
- World Health Organization, (2006). *Schweiz*. Paris: Organisation for Economic Cooperation and Development.
- World Health Organization. (2014a). *Verfassung der Weltgesundheitsorganisation*. Zugriff am 27. April 2016 um 22.11 Uhr unter <https://www.admin.ch/opc/de/classified-compilation/19460131/index.html>
- World Health Organization. (2014b). *In Kinder investieren: Strategie der Europäischen Region zur Förderung der Gesundheit von Kindern und Jugendlichen (2015-2020)*. Regionalbüro für Europa: Kopenhagen. Zugriff am 11. Mai 2016 um 10.00Uhr unter http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0004/253768/64wd12g_InvestCAHstrategie_140440.pdf
- Zellweger, T. (2013). *Die Lehre- berufliche Grundbildung. Erfolgsmodell der Betriebe und Berufsfachschulen*. Interlaken: Riki.
- Zeltner, H. (2003). *Absenzmanagement*. Aarau: Baldegger Verlag.

8. Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Hierarchische Struktur des SAR-Modells (Becker, 2006, S. 106)	7
Abbildung 2: SAR- Modell theoretische Zuordnung (eigene Darstellung in Anlehnung an Polenz und Becker, 1997)	8
Abbildung 3: SAR-Modell theoretische Zuordnung (eigene Darstellung in Anlehnung an Polenz und Becker, 1997)	12
Abbildung 4: Anwendung des SAR-Modells (eigene Darstellung)	14
Abbildung 5: Stichprobenbeschreibung der Online-Umfrage (N=138, eigene Darstellung)	22
Abbildung 6: SAR Modell in Bezug zum Fragebogen (eigene Darstellung)	24
Abbildung 7: Ergebnisse der Juvenir Studie 4.0 (Juvenir Online- Jugendbefragung, 2014, S.10)	32
Abbildung 8: Ergebnisse der Online- Befragung im Kanton SO (eigene Darstellung in Anlehnung an Juvenir Online- Jugendbefragung, 2014, S. 10)	32
Abbildung 9: Angebote der Berufsschulen und Wünsche der Lernenden im Kanton SO (eigene Darstellung)	35
Abbildung 10: Ergebnisse der Online-Befragung im Kanton SO im SAR-Modell (eigene Darstellung)	38
Abbildung 11 Psychische Gesundheit im Lehrbetrieb (A), in der Berufsschule (B) und in der Freizeit (C) (eigene Darstellungen).	39

9. Anhang

A: Anfrage per E-Mail oder Brief an die Schulhäuser durch Iradis

B: überarbeiteter Fragebogen inkl. SAR-Zuordnung, Erhebungsgrund und Quellenangaben

C: Fragebogen

D: Reminder für das Bildungszentrum Wallierhof

E: Übersicht der deskriptiven Statistik

F: Übersicht der deskriptiven Statistik nach Branche und Lehrjahr

G: Handout der Präsentation

Anhang A:



Sehr geehrte Damen und Herren

Iradis ist ein Geschäftsfeld der IV-Stelle Solothurn, welches Arbeitgeber, Führungspersonen, HR-Verantwortliche sowie Berufsbildner zum Thema psychische Gesundheit berät.

Psychische Gesundheit ist auch bei Jugendlichen ein grosses, wenn auch noch nicht so offen diskutiertes Thema. So hat die kürzlich erschienene Juvenir Studie 4.0 gezeigt, dass Stress, Leistungsdruck und Überforderung für rund die Hälfte der Schweizer Jugendlichen Alltag ist (www.juvenir.ch). Damit Jugendliche aus Stress und Überforderung nicht plötzlich eine psychische Störung entwickeln, ist es wichtig, dass sich die Prävention den Themen der psychischen Gesundheit annimmt.

Uns ist es ein wichtiges Anliegen, insbesondere für Berufsbildner neue Angebote und Produkte zu entwickeln, welche einen Umgang mit dem Thema psychische Gesundheit von Lernenden ermöglichen.

Um das Angebot auf die Situation der Lernenden im Kanton Solothurn gezielt erweitern zu können, haben wir Frau Julia Oesch von der Fachhochschule Nordwestschweiz in Olten beauftragt, eine Erhebung zum Thema „psychische Gesundheit von Lernenden im Kanton Solothurn“ durchzuführen.

Wir möchten herausfinden, wie Lernende ihre psychische Gesundheit einschätzen und was sie selber für ihre psychische Gesundheit tun. Zudem interessieren wir uns dafür, inwiefern Ausbildungsbetriebe bereits für das Thema psychische Gesundheit sensibilisiert sind.

Das Ziel der Arbeit ist, basierend auf empirisch erhobenen Daten, bedarfsorientiert Angebote und Produkte zur Förderung der psychischen Gesundheit von Lernenden zu entwickeln, um damit Lehrabbrüchen und möglichen andauernden Erkrankungen (bspw. Depressionen) vorzubeugen.

Damit wir möglichst viele Lernende erreichen, bitten wir Sie um Ihre Mithilfe.

Frau Julia Oesch wird Ihnen am **04. Februar 2016 per Mail** einen Einleitungstext sowie den Link zur Online-Umfrage senden. Wir bitten Sie, diese E-Mail am 05. Februar 2016 an Ihre Berufsschüler und Berufsschülerinnen weiterzuleiten.

Die **Erhebung wird bis am 06. März 2016 dauern**. Damit möglichst viele Lernende teilnehmen, würden wir uns erlauben, Sie um ein Erinnerungsmail an die Lernenden zu bitten. Frau Oesch wird dies koordinieren.

Damit die Teilnahme attraktiver ist, verlosen wir unter allen Teilnehmenden 10 Kinogutscheine.

Wir bedanken uns für Ihre Kooperation.

Für allfällige Fragen steht Frau Julia Oesch persönlich zur Verfügung (078 641 98 80 oder julia.oesch@students.fhnw.ch).

Sobald die Erhebung beendet und die Resultate vorliegen, werden wir Sie wieder informieren.

Freundliche Grüsse

Iradis

Anhang B:

Einleitungstext

Möchten Sie einen Kinogutschein gewinnen?

Unter allen Teilnehmenden werden 10 Kinogutscheine verlost. Alles was Sie dafür tun müssen, ist sich 10 bis 20 Minuten Zeit zu nehmen und einige Fragen zu beantworten. Mit einer Teilnahme unterstützen Sie Berufsbildende und zukünftige Lernende. Der Fragebogen wurde im Auftrag von Iradis Solothurn und der Fachhochschule Nordwestschweiz erstellt. Ziel der Umfrage ist, die Bedürfnisse und das Verständnis über psychische Gesundheit von Lernenden zu erfassen und daraus Hilfestellungen für Berufsbilder und Berufsbildnerinnen abzuleiten. Dafür werden sämtliche Lernenden des Kantons Solothurn befragt. Die Auswertung erfolgt anonym und gewährleistet somit den persönlichen Datenschutz. Sie werden gebeten die Umfrage bis am **28. Februar 2016** zu bearbeiten.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

Für Fragen oder Unklarheiten ist Frau Julia Oesch unter dieser E-Mail Adresse erreichbar: julia.oesch@students.fhnw.ch

Hinweise zum Fragebogen

Bitte beantworten Sie die Fragen möglichst spontan und ehrlich mit der zutreffendsten Antwortmöglichkeit. Es gibt kein richtig oder falsch. Der Fragebogen besteht vor allem aus Multiple Choice Fragen. Die Bearbeitung dauert ca. 10 bis 20 Minuten und wird anonym ausgewertet, so dass keinerlei Rückschlüsse auf die Person gemacht werden können.

SAR-Modell	Was und Quelle	Item	Antwortformat	Auswertung
	Soziodemografische Daten	Mit diesen Daten wird die Stichprobe beschrieben und Tendenzen analysiert.		
	Anweisung	Bitte geben Sie folgende Angaben bekannt. Diese Angaben sind für statistische Zwecke nötig. Ihre Angaben werden jedoch anonym ausgewertet und es sind keinerlei Rückschlüsse auf Ihre Person möglich.		
	Beruf Eigenes Item	Welchen Beruf erlernen Sie?	Offenes Antwortformat	Beantwortung der Fragen:

	Lehrjahr Eignes Item	In welchem Lehrjahr sind Sie?	Dropdown: <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4	<ul style="list-style-type: none"> - Gibt es Unterschiede zwischen den Branchen? - Gibt es Unterschiede zwischen den einzelnen Lehrjahren, Alter oder Geschlecht?
	BMS Eignes Item	Besuchen Sie die Berufsmaturitätsschule?	Dropdown: <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	
	Alter Eigenes Item	Bitte geben Sie ihren Jahrgang an.	Dropdown: <input type="checkbox"/> Jünger als Jahrgang 2002 <input type="checkbox"/> 2002 <input type="checkbox"/> 2001 <input type="checkbox"/> 2000 <input type="checkbox"/> 1999 <input type="checkbox"/> 1998 <input type="checkbox"/> 1997 <input type="checkbox"/> 1996 <input type="checkbox"/> 1995 <input type="checkbox"/> 1994 <input type="checkbox"/> 1993 <input type="checkbox"/> Älter als Jahrgang 1993	
	Geschlecht Eignes Item	Bitte geben Sie Ihr Geschlecht an.	Dropdown: <input type="checkbox"/> weiblich <input type="checkbox"/> männlich	
	Allgemeines	Durch Iradis ausgewertet		
	Anweisung	Bitte geben Sie Ihre Definition bekannt.		
	Eigenes Item Iradis	Was verstehen Sie unter psychischer Gesundheit?	Offen	Auswertung durch Iradis

	Stress Juvenir Studie 4.0	Diese Daten werden mit dem SOC und der allgemeinen psychischen Gesundheit verglichen.	Beantwortung: was machen Lernende gegen Stress?	
	Anweisung	Bitte geben Sie an wie stark die Aussagen auf Sie zutreffen.		
	Es gibt verschiedene Möglichkeiten, mit Stress und Leistungsdruck umzugehen. Was trifft auf Sie zu?			
Interne Ressource	Juvenir	Ich nehme mir trotz Druck bewusst Zeit für andere Aktivitäten wie Ausgang oder Hobbys.	Von rechts nach links 1 trifft voll und ganz zu 2 3 4 trifft überhaupt nicht zu	Präventives Verhalten
Interne Ressource	Juvenir	Ich suche mir kurze Entspannungsphasen, in denen ich etwas anderes mache.	Von rechts nach links 1 trifft voll und ganz zu 2 3 4 trifft überhaupt nicht zu	Präventives Verhalten
Interne Ressource	Juvenir	Ich mache gezielt Sport oder andere Aktivitäten als Ausgleich.	Von rechts nach links 1 trifft voll und ganz zu 2 3 4 trifft überhaupt nicht zu	Coping (Bengel & Lyssenko, 2012)
Externe Ressource	Juvenir	Ich suche mir Beratung und Unterstützung bei Freunden oder in der Familie.	Von rechts nach links 1 trifft voll und ganz zu 2 3	Soziale Unterstützung (Bengel & Lyssenko, 2012)

			4 trifft überhaupt nicht zu	
	Anweisung	Bilden Sie eine Rangreihe, beginnend mit dem was Sie am meisten stresst.		
Externe Anforderung	Eigenes Item	Was stresst Sie am meisten?	<input type="checkbox"/> Die Berufsschule <input type="checkbox"/> Zeitmangel <input type="checkbox"/> Streit in der Familie <input type="checkbox"/> Mobbing in der Schule oder am Arbeitsplatz <input type="checkbox"/> Streitereien mit Gleichaltrigen <input type="checkbox"/> Wenn ich etwas nicht erreiche. <input type="checkbox"/> Hohe Erwartung des Berufsbildners/ der Berufsbildnerin <input type="checkbox"/> Hohe Erwartungen der Eltern	2. Frage von Iradis
	Eigenes Item	Gibt es etwas, was Sie stresst, was oben nicht aufgeführt wurde?	Offenes Antwortformat	
	Psychische Gesundheit in der Lehre	Diese Daten sollen die Frage nach dem Ist-Zustand und Wünschen der Lernenden erheben.		
	Anweisung	Bitte geben Sie an, wie stark folgende Aussagen auf Sie zutreffen.		
Externe Ressource	Eigenes Item	Psychische Gesundheit wird in meinem Lehrbetrieb thematisiert.	Von rechts nach links 1 trifft voll und ganz zu 2 3 4 trifft überhaupt nicht zu	Aktive Teilnahme an Gesundheitsförderung

Externe Ressource	Eigenes Item	Ich kann mit meinem Berufsbildner/ meiner Berufsbildnerin auch über pri- vate Sorgen sprechen.	Von rechts nach links 1 trifft voll und ganz zu 2 3 4 trifft überhaupt nicht zu	Soziale Unterstützung (Bengel & Lyssenko, 2012)
Externe Ressource	Eigenes Item	Mein Berufsbildner/ meine Berufsbild- nerin nimmt mich ernst.	Von rechts nach links 1 trifft voll und ganz zu 2 3 4 trifft überhaupt nicht zu	Soziale Unterstützung (Bengel & Lyssenko, 2012)
Externe Anforde- rung	Eigenes Item	Ich darf in meinem Lehrbetrieb jeder- zeit um Hilfe fragen.	Von rechts nach links 1 trifft voll und ganz zu 2 3 4 trifft überhaupt nicht zu	Soziale Unterstützung (Bengel & Lyssenko, 2012)
Externe Ressource	Eigenes Item	Ich werde von meinem Vorgesetzten unterstützt.	Von rechts nach links 1 trifft voll und ganz zu 2 3 4 trifft überhaupt nicht zu	Soziale Unterstützung (Bengel & Lyssenko, 2012)
Externe Ressource	Eigenes Item	Ich werde durch meine Arbeitskolle- gen und Arbeitskolleginnen unter- stützt.	Von rechts nach links 1 trifft voll und ganz zu 2	Soziale Unterstützung (Bengel & Lyssenko, 2012)

			3 4 trifft überhaupt nicht zu	
Externe Anforderung	Eigenes Item	Ich vertraue meinem Berufsbildner/ meiner Berufsbilderin.	Von rechts nach links 1 trifft voll und ganz zu 2 3 4 trifft überhaupt nicht zu	Entwicklungsaufgabe
Externe Ressourcen	Eigenes Item	Bei uns wird allgemein Wert auf Erholung gelegt.	Von rechts nach links 1 trifft voll und ganz zu 2 3 4 trifft überhaupt nicht zu	Äussere Lebensbedingungen
	Anweisung	Bitte nennen Sie alle Angebote.		
Externe Ressource	Eigenes Item	Welche Angebote gibt es in Ihrem Lehrbetrieb?	<ul style="list-style-type: none"> - Teamsitzungen - regelmässige Mitarbeitenden- Gespräche - Möglichkeit bei der Arbeitsplanung mitzusprechen - Hausaufgabenhilfe - Götti/ Gotti System unter Lernenden - Lernenden Ausflug - Bewusste Gespräche/Inputs zum Thema psychische Gesundheit - Sonstiges..... 	Äussere Lebensbedingungen
	Anweisung	Bitte formulieren Sie frei eine Antwort.		

Interne Anforderung	Eigenes Item Iradis	Welche Angebote in Bezug auf psychische Gesundheit wünschen Sie sich in Ihrem Lehrbetrieb?	offen	Durch Iradis ausgewertet
	Arbeitszufriedenheit Formen der Arbeitszufriedenheit FAZ Richter, P.G., Rau, R. & Mühlpfordt, S. (Hrsg.) (2007).	Mit diesen Daten wird die Zufriedenheit am Arbeitsplatz gemessen. Sie geben Auskunft über einzelne Dimensionen des SAR-Modells in Bezug auf Arbeit. Die unter Auswertung aufgeführten Begriffe beeinflussen laut den angegebenen Quellen die psychische Gesundheit der Lernenden.		Beantwortung der Frage nach Einflussfaktoren im Lehrbetrieb
	Anweisung	Bitte geben Sie an, wie zufrieden Sie mit folgenden Merkmalen sind.		
	Wie zufrieden sind Sie mit folgenden Merkmalen Ihrer Arbeitstätigkeit?			
Interne Ressource	2 FAZ	Mit dem eigentlichen Inhalt Ihrer Arbeitstätigkeit (mit dem was Sie täglich machen)	Von rechts nach links 1 sehr zufrieden 2 zufrieden 3 eher zufrieden als unzufrieden 4 eher unzufrieden als zufrieden 5 unzufrieden 6 sehr unzufrieden	Psychische Gesundheit
Externe Ressource	4 FAZ	Mit den Möglichkeiten, das Gelernte bei der Arbeit anzuwenden?	Von rechts nach links 1 sehr zufrieden 2 zufrieden 3 eher zufrieden als unzufrieden	Kontrolle über die Arbeit

			4 eher unzufrieden als zufrieden 5 unzufrieden 6 sehr unzufrieden	
Externe Ressource	6 FAZ	Mit der Anerkennung für Ihre berufliche Leistung und für die Ergebnisse Ihrer Arbeit?	Von rechts nach links 1 sehr zufrieden 2 zufrieden 3 eher zufrieden als unzufrieden 4 eher unzufrieden als zufrieden 5 unzufrieden 6 sehr unzufrieden	soziale Beziehung (Wenschel, 2009)
Externe Ressource	8 FAZ	Mit den Möglichkeiten, Ihre Arbeit selbstständig zu planen, vorzubereiten, zu organisieren und zu kontrollieren?	Von rechts nach links 1 sehr zufrieden 2 zufrieden 3 eher zufrieden als unzufrieden 4 eher unzufrieden als zufrieden 5 unzufrieden 6 sehr unzufrieden	Kontrolle über die Arbeit
Externe Ressource	9 FAZ	Mit den sozialen Beziehungen zu Ihren Vorgesetzten?	Von rechts nach links 1 sehr zufrieden 2 zufrieden 3 eher zufrieden als unzufrieden 4 eher unzufrieden als zufrieden 5 unzufrieden 6 sehr unzufrieden	Neu zu knüpfende soziale Beziehungen (Wenschel, 2009) und soziale Unterstützung (Bengel & Lyssenko, 2012)

Externe Ressource	10 FAZ	Mit den sozialen Beziehungen zu Ihren Arbeitskollegen und Arbeitskolleginnen?	Von rechts nach links 1 sehr zufrieden 2 zufrieden 3 eher zufrieden als unzufrieden 4 eher unzufrieden als zufrieden 5 unzufrieden 6 sehr unzufrieden	Neu zu knüpfende soziale Beziehungen (Wenschel, 2009) und soziale Unterstützung (Bengel & Lyssenko, 2012)
Interne Anforderung	11 FAZ	Mit der zeitlichen Regelung Ihrer Arbeit?	Von rechts nach links 1 sehr zufrieden 2 zufrieden 3 eher zufrieden als unzufrieden 4 eher unzufrieden als zufrieden 5 unzufrieden 6 sehr unzufrieden	Arbeitszeit
	Anweisung	Bitte geben Sie an wie oft folgendes im Lehrbetrieb eintrifft.		
Interne Anforderung	Eigenes Item	In der Nacht vor der Schule muss ich Nachtschicht arbeiten.	Von rechts nach links 1 immer 2 meistens 3 ziemlich oft 4 manchmal 5 selten 6 nie	Arbeitszeit

Interne Anforderung	Eigenes Item	Pausen werden bei uns eingehalten.	Von rechts nach links 1 immer 2 meistens 3 ziemlich oft 4 manchmal 5 selten 6 nie	Arbeitszeit
	Psychische Gesundheit in der Berufsschule	Diese Daten sollen den Ist-Zustand in der Berufsschule aufzeigen.		Beantwortung der Fragen: - Wird psychische Gesundheit in der Berufsschule thematisiert? Welche Bedürfnisse haben Lernende in der Berufsschule?
	Anweisung	Bitte nennen Sie sämtliche Angebote.		
Externe Ressource	Eigenes Item	Welche Angebote in Bezug auf psychische Gesundheit gibt es in Ihrer Berufsschule?	Mehrfachnennung möglich: - Schulsozialarbeitende - Berufs- und Laufbahnberatung - Rechtsberatung - Sportangebote - Freizeitaktivitäten - Lernenden Ausflüge - Hausaufgabenhilfe - Götti/ Gotti System unter Lernenden	

Interne Anforderung	Eigenes Item Iradis	Welche Angebote in Bezug auf psychische Gesundheit würden Sie sich zusätzlich wünschen?	Mehrfachnennung möglich: <ul style="list-style-type: none"> - Schulsozialarbeitende - Berufs- und Laufbahnberatung - Rechtsberatung - Sportangebote - Freizeitaktivitäten - Lernenden Ausflüge - Hausaufgabenhilfe - Götti/ Gotti System unter Lernenden 	
	Anweisung	Bitte geben Sie an, wie stark die Aussagen zutreffen.		
Externe Ressource	Eigenes Item Iradis	In der Berufsschule wird im Unterricht über psychische Gesundheit gesprochen.	Von rechts nach links 1 trifft voll und ganz zu 2 3 4 trifft überhaupt nicht zu	Aktive Teilnahme an Gesundheitsförderung
Externe Anforderung	Eigenes Item	Ich werde in der Schule ungerecht behandelt.	Von rechts nach links 1 immer 2 meistens 3 ziemlich oft 4 manchmal 5 selten 6 nie 6 Nie	Mobbing
Interne Anforderung	Eigenes Item	Ich leide unter Prüfungsangst.	Von rechts nach links 1 immer 2 meistens	Angst vor Misserfolg

			3 ziemlich oft 4 manchmal 5 selten 6 nie	
Externe Anforderung	Eigenes Item	In der Schule fühle ich mich überfordert.	Von rechts nach links 1 immer 2 meistens 3 ziemlich oft 4 manchmal 5 selten 6 nie	Überforderung
	Psychische Gesundheit in der Freizeit	Damit werden teils die soziale Unterstützung und das Gesundheitsverhalten analysiert.		
	Anweisung	Bitte geben Sie an, wie stark die Aussagen auf Sie zutreffen.		
	Stimmen Sie folgenden Aussagen zu?			
Externe Ressource	Eigenes Item Iradis	Ich spreche mit meinen Freunden und Freundinnen über mein Wohlbefinden.	Von rechts nach links 1 trifft voll und ganz zu 2 3 4 trifft überhaupt nicht zu	Soziale Unterstützung

Externe Ressource	Eigenes Item	Ich werde durch meine Familie bei Schwierigkeiten in der Lehre unterstützt.	Von rechts nach links 1 trifft voll und ganz zu 2 3 4 trifft überhaupt nicht zu	Soziale Unterstützung (Bengel & Lyssenko, 2012)
Externe Ressource	Eigenes Item	Ich werde durch meine Kollegen und Kolleginnen unterstützt.	Von rechts nach links 1 trifft voll und ganz zu 2 3 4 trifft überhaupt nicht zu	Soziale Unterstützung (Bengel & Lyssenko, 2012)
Externe Ressource	Eigenes Item	Ich werde durch meine nahen Freunde und Freundinnen unterstützt.	Von rechts nach links 1 trifft voll und ganz zu 2 3 4 trifft überhaupt nicht zu	Soziale Unterstützung (Bengel & Lyssenko, 2012)
Interne Ressource	Eigenes Item	Wie viele Stunden Sport treiben Sie pro Woche?	Dropdown: <input type="checkbox"/> Weniger als eine Stunde <input type="checkbox"/> 1-2 Stunden <input type="checkbox"/> 3-4 Stunden <input type="checkbox"/> 5 und mehr Stunden	Hepa.ch, 2013
	Anweisung	Bitte bilden Sie eine Rangreihe. Beginnend mit 1 als Lieblingsbeschäftigung.		
Ressource	Eigenes Item	Meine liebste Freizeitbeschäftigung ist:	<input type="checkbox"/> Freunde und Freundinnen treffen <input type="checkbox"/> Fernsehen <input type="checkbox"/> Sport treiben <input type="checkbox"/> Ausruhen und nichts tun	Erholung

			<input type="checkbox"/> Konzerte besuchen <input type="checkbox"/> Sportanlässe <input type="checkbox"/> Disco/ Nachtclubs <input type="checkbox"/> Kino <input type="checkbox"/> Shoppen <input type="checkbox"/> Im Internet surfen <input type="checkbox"/> Handy <input type="checkbox"/> Games/ Computer	
Ressource	Eigenes Item	Wurde Ihre liebste Freizeitbeschäftigung nicht aufgeführt?	Nennen Sie bitte Ihre Lieblingsbeschäftigung oder klicken Sie ‚weiter‘.	
	Anweisung	Bitte wählen Sie die zutreffendste Antwort.		
Externe Ressource	Eigenes Item	Wie viele enge Freunde oder Freundinnen haben Sie?	Dropdown: <input type="checkbox"/> Keinen <input type="checkbox"/> Ein bis zwei <input type="checkbox"/> Drei bis vier <input type="checkbox"/> Fünf bis sechs <input type="checkbox"/> Mehr als sechs	Entwicklungsaufgabe Bindung (Hurrelmann und Quenzel, 2013) Soziale Unterstützung (Bengel & Lyssenko, 2012)
Externe Ressource	Eigenes Item	Wie vielen Freunden und Freundinnen würden Sie ein Geheimnis anvertrauen?	Dropdown: <input type="checkbox"/> Einem <input type="checkbox"/> Zwei <input type="checkbox"/> Drei <input type="checkbox"/> Mehr als drei	James- Studie, 2014 Soziale Unterstützung (Bengel & Lyssenko, 2012) Entwicklungsaufgabe Bindung (Hurrelmann und Quenzel, 2013)
	Kohärenzgefühl	Diese Daten werden mit Stress und psychischer Gesundheit verglichen. Ein hoher SOC wirkt als Schutzfaktor gemäss Bengel und Lyssenko (2012)		

	SOC-L9 von Schuhmacher, 2000			
	Anweisung	Bitte kreuzen Sie die zutreffendste Antwort an.		
Externe Anforderung	12 Verstehbarkeit SOC-L9	Haben Sie das Gefühl, dass Sie in einer ungewohnten Situation sind und nicht wissen, was Sie tun sollen?	Von rechts nach links 1 sehr oft 2 3 4 5 6 7 sehr selten oder nie	
Externe Anforderung	19 Verstehbarkeit SOC-L9	Wie oft sind Ihre Gefühle und Gedanken ganz durcheinander?	Von rechts nach links 1 sehr oft 2 3 4 5 6 7 sehr selten oder nie	
Interne Ressource	25 Handhabbarkeit SOC-L9	Viele Leute - auch solche mit einem starken Charakter- fühlen sich in bestimmten	Von rechts nach links 1 sehr oft 2	

		Situationen als traurige Verlierer. Wie oft haben Sie sich in der Vergangenheit so gefühlt?	3 4 5 6 7 sehr selten oder nie	
Interne Anforderung	28 Sinnhaftigkeit SOC-L9	Wie oft haben Sie das Gefühl, dass die Dinge, die Sie im täglichen Leben tun, Wenig Sinn haben?	Von rechts nach links 1 sehr oft 2 3 4 5 6 7 sehr selten oder nie	
Interne Ressource	20 Handhabbarkeit SOC-L9	Wenn Sie etwas tun, das Ihnen ein gutes Gefühl gibt,...	Von rechts nach links 1...dann wird bestimmt etwas passieren, dass dieses Gefühl wieder verdirbt 2 3 4 5 6	

			7 ..dann ist es bestimmt so, dass Sie sich auch weiterhin gut fühlen werden	
Interne Ressource	27* Handhabbarkeit SOC-L9	Wenn Sie an Schwierigkeiten denken, denen Sie bei wichtigen Dingen im Leben wohl begegnen werden, haben Sie das Gefühl, dass...	Von rechts nach links 1 Sie es nicht schaffen werden, die Schwierigkeiten zu überwinden 2 3 4 5 6 7 es Ihnen immer gelingen wird, die Schwierigkeiten zu überwinden	
Interne Ressource	14* Sinnhaftigkeit SOC-L9	Wenn Sie über Ihr Leben nachdenken, ist es dann sehr oft so, dass...	Von rechts nach links 1 Sie sich fragen, wieso Sie überhaupt leben 2 3 4 5 6	

			7 Sie spüren, wie schön es ist, zu leben	
Interne Ressource	16* Sinnhaftigkeit SOC-L9	Die Dinge, die Sie täglich tun, sind für Sie...	Von rechts nach links 1 eine Ursache von Schmerz und Langeweile 2 3 4 5 6 7 eine Ursache tiefer Freude und Befriedigung	
Interne Ressource: SOC	22 Sinnhaftigkeit SOC-L9	Sie erwarten für die Zukunft, dass Ihr eigenes Leben...	Von rechts nach links 1 voller Sinn und Zweck sein wird 2 3 4 5 6 7 ohne jeden Sinn und Zweck sein wird	
	Psychische Gesundheit Morfeld,	Diese Daten werden erfasst zur Beurteilung des momentanen psychischen Gesundheitszustands.		Beantwortung der Frage nach dem aktuellen IST-Zustand.

	Kirchberger & Bullinger (2011) SF- 36			
	Anweisung	Bitte geben Sie an wie häufig Sie sich in den letzten 4 Wochen so gefühlt haben.		
Interne Anforderung	9a	Wie oft waren Sie in den vergangenen 4 Wochen voller Schwung?	Von rechts nach links 1 immer 2 meistens 3 ziemlich oft 4 manchmal 5 selten 6 nie	Psychische Gesundheit
Externe Anforderung	9b	Wie oft waren Sie in den vergangenen 4 Wochen sehr nervös?	Von rechts nach links 1 immer 2 meistens 3 ziemlich oft 4 manchmal 5 selten 6 nie	Angst vor Misserfolg
Interne Anforderung	9c	Wie oft waren Sie in den vergangenen 4 Wochen so niedergeschlagen, dass Sie nichts mehr aufheitern konnte?	Von rechts nach links 1 immer 2 meistens 3 ziemlich oft 4 manchmal	Innerer Rückzug

			5 selten 6 nie	
Interne Anforderung	9d	Wie oft waren Sie in den vergangenen 4 Wochen ruhig und gelassen?	Von rechts nach links 1 immer 2 meistens 3 ziemlich oft 4 manchmal 5 selten 6 nie	Präventives Verhalten
Interne Ressource	9e	Wie oft waren Sie in den vergangenen 4 Wochen voller Energie?	Von rechts nach links 1 immer 2 meistens 3 ziemlich oft 4 manchmal 5 selten 6 nie	Präventives Verhalten
Externe Anforderung	9f	Wie oft waren Sie in den vergangenen 4 Wochen entmutigt oder traurig?	Von rechts nach links 1 immer 2 meistens 3 ziemlich oft 4 manchmal 5 selten 6 nie	Innerer Rückzug

Externe Anforderung	9g	Wie oft waren Sie in den vergangenen 4 Wochen erschöpft?	Von rechts nach links 1 immer 2 meistens 3 ziemlich oft 4 manchmal 5 selten 6 nie	Überforderung
Interne Ressource	9h	Wie oft waren Sie in den vergangenen 4 Wochen glücklich?	Von rechts nach links 1 immer 2 meistens 3 ziemlich oft 4 manchmal 5 selten 6 nie	Psychische Gesundheit
Externe Anforderung	9i	Wie oft waren Sie in den vergangenen 4 Wochen müde?	Von rechts nach links 1 immer 2 meistens 3 ziemlich oft 4 manchmal 5 selten 6 nie	Fehlende Entspannung
	Ehrlichkeit	Haben Sie alle Fragen ehrlich beantwortet?	Dropdown: <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	

	Hinweis	Sie haben angegeben nicht alle Fragen ehrlich beantwortet zu haben. Warum?	Bitte geben Sie an, warum nicht alle Fragen ehrlich beantwortet wurden.	
	Dank	Sie haben den Fragebogen fertig gelöst. Vielen Dank! Sie haben hiermit einen grossen Beitrag zur Hilfestellung für Berufsbildner und Berufsbildnerinnen geleistet.		
	Verlosung	Möchten Sie an der Verlosung teilnehmen und zwei Kinogutscheine gewinnen?	Dropdown: <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	
	Adresse	Bitte geben Sie Ihre E-Mail Adresse bekannt, damit Sie für den Gewinn benachrichtigt werden können. Diese Daten werden ausschliesslich zum Versand des Gewinns verwendet.	E-Mail Adresse	
	Abschluss	<p>VIEL GLÜCK!</p> <p>Falls noch Fragen offen sein sollten oder Sie eine Rückmeldung zur Umfrage geben wollen, können Sie sich an julia.oesch@students.fhnw.ch wenden.</p> <p>Herzlichen Dank und alles Gute.</p>		

Anhang C:

Fragebogen

1 Einleitung

Möchten Sie einen Kinogutschein gewinnen?

Unter allen Teilnehmenden werden zehn Kinogutscheine verlost. Alles was Sie dafür tun müssen, ist sich 10 bis 20 Minuten Zeit zu nehmen und einige Fragen zu beantworten. Mit einer Teilnahme unterstützen Sie Berufsbildende und zukünftige Lernende. Der Fragebogen wurde im Auftrag von Iradis Solothurn und der Fachhochschule Nordwestschweiz erstellt. Ziel der Umfrage ist, die Bedürfnisse und das Verständnis über psychische Gesundheit von Lernenden zu erfassen und daraus Hilfestellungen für Berufsbildner und Berufsbildnerinnen abzuleiten. Dafür werden Lernende des Kantons Solothurn befragt. Die Auswertung erfolgt anonym und gewährleistet somit den persönlichen Datenschutz. Sie werden gebeten, die Umfrage bis am **11.März 2016** zu bearbeiten.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

Bei Fragen oder Unklarheiten ist Frau Julia Oesch unter dieser E-Mail Adresse erreichbar: julia.oesch@students.fhnw.ch

Hinweise zum Fragebogen

Bitte beantworten Sie die Fragen möglichst spontan und ehrlich mit der zutreffendsten Antwortmöglichkeit. Es gibt kein richtig oder falsch. Der Fragebogen besteht vor allem aus Multiple Choice Fragen. Die Bearbeitung dauert ca. 10-20 Minuten und wird anonym ausgewertet, so dass keinerlei Rückschlüsse auf die Person gemacht werden können.

2 Soziodemografische Daten

Welchen Beruf erlernen Sie?

Bitte geben Sie folgende Angaben bekannt. Diese Angaben sind für statistische Zwecke nötig. Ihre Angaben werden jedoch anonym ausgewertet und es sind keinerlei Rückschlüsse auf Ihre Person möglich.

Bitte geben Sie an in welchem Lehrjahr Sie aktuell sind.

1. Lehrjahr
2. Lehrjahr
3. Lehrjahr
4. Lehrjahr

Besuchen Sie die Berufsmaturitätsschule?

- Ja
- Nein

Bitte geben Sie Ihren Jahrgang an.

Bitte auswählen
jünger als Jahrgang 2002
2001
2000
1999
1998
1997
1996
1995
1994
1993
1992
älter als Jahrgang 1992

Bitte geben Sie Ihr Geschlecht an.

- weiblich
- männlich

3 Allgemeines

Was verstehen Sie unter psychischer Gesundheit?

Bitte geben Sie Ihre Definition bekannt.



4 Stress

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, mit Stress und Leistungsdruck umzugehen. Was trifft auf Sie zu?

Bitte geben Sie an, wie stark die Aussagen auf Sie zutreffen.

	trifft überhaupt nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft voll und ganz zu
Ich nehme mir trotz Druck bewusst Zeit für andere Aktivitäten wie Ausgang oder Hobbies.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich suche mir kurze Entspannungsphasen, in denen ich etwas anderes mache.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich mache gezielt Sport oder andere Aktivitäten als Ausgleich.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich handle nach dem Motto „Augen zu und durch“.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich versuche, den Druck auszublenden und zu verdrängen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich suche mir Beratung und Unterstützung bei Freunden oder in der Familie.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich nehme in Kauf, dass ich schlechtere Ergebnisse erziele als eigentlich nötig.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich suche mir professionelle Beratung und Unterstützung z.B. bei Vertrauenslehrern oder Beratungsstellen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Was stresst Sie am meisten?

Bilden Sie eine Rangreihe, beginnend mit dem was Sie am meisten stresst.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
die Berufsschule	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zeitmangel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Streit in der Familie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mobbing in der Schule	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mobbing am Arbeitsplatz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Streit mit Gleichaltrigen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
wenn ich etwas nicht erreiche	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
hohe Erwartungen des Berufsbildners/ der Berufsbildnerin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
hohe Erwartungen der Eltern	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Gibt es etwas, was Sie stresst, was oben nicht aufgeführt wurde?

Bitte nennen Sie diesen Stressfaktor.

5 Psychische Gesundheit in der Lehre

Bitte geben Sie an, wie stark folgende Aussagen auf Sie zutreffen.

	trifft überhaupt nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft voll und ganz zu
Psychische Gesundheit wird in meinem Lehrbetrieb thematisiert.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ich wünsche mir, dass mehr für mein Wohlbefinden gemacht wird.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich kann mit meinem Berufsbildner/ meiner Berufsbildnerin auch über private Sorgen sprechen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mein Berufsbildner/ meine Berufsbildnerin nimmt mich ernst.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich darf in meinem Lehrbetrieb jederzeit um Hilfe fragen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich werde von meinen Vorgesetzten unterstützt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich werde durch meine Arbeitskollegen und Arbeitskolleginnen unterstützt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich vertraue meinem Berufsbildner/ meiner Berufsbildnerin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bei uns wird allgemein Wert auf Erholung gelegt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Welche Angebote in Bezug auf psychische Gesundheit gibt es in Ihrem Lehrbetrieb?

Bitte nennen Sie alle Angebote. Mehrfachnennungen sind möglich.

bewusste Gespräche zum Thema psychische Gesundheit

Götti/ Gotti System unter Lernenden

Hausaufgabenhilfe

Lernenden Ausflüge

Möglichkeit bei der Arbeitsplanung mitzusprechen

regelmässige Mitarbeitendengespräche

Teamsitzungen

Sonstiges

Welche Angebote in Bezug auf psychische Gesundheit wünschen Sie sich zusätzlich in Ihrem Lehrbetrieb?

Bitte formulieren Sie frei eine Antwort.

6 Arbeitszufriedenheit

Wie zufrieden sind Sie mit folgenden Merkmalen Ihrer Arbeitstätigkeit?

Bitte geben Sie an, wie zufrieden Sie mit folgenden Merkmalen sind.

	sehr unzufrieden	unzufrieden	eher unzufrieden als zufrieden	eher zufrieden als unzufrieden	zufrieden	sehr zufrieden
Mit dem eigentlichen Inhalt Ihrer Arbeitstätigkeit (mit dem was Sie täglich machen)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mit den Möglichkeiten, das Gelernte bei der Arbeit anzuwenden?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mit der Anerkennung für Ihre berufliche Leistung und für die Ergebnisse Ihrer Arbeit?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mit den Möglichkeiten, Ihre Arbeit selbstständig zu planen, vorzubereiten, zu organisieren und zu kontrollieren?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mit den sozialen Beziehungen zu Ihren Vorgesetzten?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mit den sozialen Beziehungen zu Ihren Arbeitskollegen und Arbeitskolleginnen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mit der zeitlichen Regelung Ihrer Arbeit?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Bitte geben Sie an wie oft folgendes im Lehrbetrieb eintrifft.

	nie	selten	manchmal	ziemlich oft	meistens	immer
In der Nacht vor der Schule muss ich Nachtschicht arbeiten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pausen werden bei uns eingehalten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

7 Psychische Gesundheit in der Schule

Welche Angebote in Bezug auf psychische Gesundheit gibt es in Ihrer Berufsschule?

Bitte nennen Sie sämtliche Angebote. Mehrfachnennungen sind möglich.

- Berufs- und Laufbahnberatung
- Freizeitaktivitäten
- Gotti/ Götti System unter Lernenden
- Hausaufgabenhilfe
- Lernenden Ausflüge
- Rechtsberatung
- Schulsozialarbeitende
- Sportangebote

Sonstiges

Welche Angebote in Bezug auf psychische Gesundheit wünschen Sie sich zusätzlich an Ihrer Berufsschule?

Bitte nennen Sie sämtliche Angebote. Mehrfachnennungen sind möglich.

- Berufs- und Laufbahnberatung
- Freizeitaktivitäten
- Gotti/ Götti System unter Lernenden
- Hausaufgabenhilfe
- Lernenden Ausflug
- Rechtsberatung
- Schulsozialarbeitende
- Sportangebote

Sonstiges

Bitte geben Sie an, wie stark die Aussagen zutreffen.

	trifft überhaupt nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft voll und ganz zu
In der Berufsschule wird im Unterricht über psychische Gesundheit gesprochen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich werde durch meine Lehrpersonen unterstützt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wir haben ein gutes Schulklima.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich werde in der Schule ungerecht behandelt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich leide unter Prüfungsangst.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
In der Schule fühle ich mich überfordert.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

8 Psychische Gesundheit in der Freizeit

Stimmen Sie folgenden Aussagen zu?

Bitte geben Sie an, wie stark die Aussagen auf Sie zutreffen.

trifft überhaupt nicht zu trifft eher nicht zu trifft eher zu trifft voll und ganz zu

Ich spreche mit meinen Freunden oder Freundinnen über mein Wohlbefinden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich werde bei Schwierigkeiten im Lehrbetrieb oder der Berufsschule durch meine Familie unterstützt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich werde bei Schwierigkeiten im Lehrbetrieb oder der Berufsschule durch meine Kollegen und Kolleginnen unterstützt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich werde bei Schwierigkeiten im Lehrbetrieb oder der Berufsschule durch enge Freunde und Freundinnen unterstützt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich fühle mich einsam.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Wie viele Stunden Sport treiben Sie pro Woche?

Bitte geben Sie an, wie oft Sie Sport treiben.

Bitte auswählen
 weniger als eine Stunde
 1 bis 2 Stunden
 3 bis 4 Stunden
 5 und mehr Stunden

Bitte bilden Sie eine Rangreihe, indem Sie die Freizeitaktivitäten anklicken und nach rechts ziehen. Beginnen Sie mit Ihrer Lieblingsbeschäftigung.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Freunde und Freundinnen treffen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fernsehen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sport treiben	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ausruhen und nichts tun	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Konzerte besuchen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sportanlässe besuchen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Disco/ Nachtclubs	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ins Kino gehen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Shoppen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
im Internet surfen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Games/ Computer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Wurde Ihre liebste Freizeitbeschäftigung nicht aufgeführt?

Nennen Sie bitte Ihre Lieblingsbeschäftigung oder klicken Sie auf 'weiter'.

Bitte wählen Sie die zutreffendste Antwort.

Wie viele enge Freunde und Freundinnen haben Sie?

Bitte auswählen
 niemanden
 ein bis zwei
 drei bis vier
 fünf bis sechs
 mehr als sechs

Bitte wählen Sie die zutreffendste Antwort.

Wie vielen Freunden und Freundinnen würden Sie ein Geheimnis anvertrauen?

Bitte auswählen
 niemandem
 einer Person
 zwei Personen
 drei Personen
 mehr als drei Personen

9 Kohärenzgefühl

Bitte kreuzen Sie die zutreffendste Antwort an.

sehr selten

	oder nie						sehr oft
Haben Sie das Gefühl, dass Sie in einer ungewohnten Situation sind und nicht wissen, was Sie tun sollen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wie oft sind Ihre Gefühle und Gedanken ganz durcheinander?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Viele Leute - auch solche mit einem starken Charakter- fühlen sich in bestimmten Situationen als traurige Verlierer- wie oft haben Sie sich in der Vergangenheit so gefühlt?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wie oft haben Sie das Gefühl, dass die Dinge, die Sie im täglichen Leben tun, wenig Sinn haben?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Bitte kreuzen Sie die zutreffendste Antwort an.

Wenn Sie etwas tun, das Ihnen ein gutes Gefühl gibt,...

- ... dann wird bestimmt etwas passieren, dass dieses Gefühl wieder verdirbt.
-
-
-
-
-
- ... dann ist es bestimmt so, dass Sie sich auch weiterhin gut fühlen werden.

Bitte kreuzen Sie die zutreffendste Antwort an.

Wenn Sie an Schwierigkeiten denken, denen Sie bei wichtigen Dingen im Leben wohl begegnen werden, haben Sie das Gefühl, dass...

- Sie es nicht schaffen werden, die Schwierigkeiten zu überwinden.
-
-
-
-
-
- es Ihnen immer gelingen wird, die Schwierigkeiten zu überwinden.

Bitte kreuzen Sie die zutreffendste Antwort an.

Wenn Sie über Ihr Leben nachdenken, ist es dann sehr oft so, dass...

- Sie sich fragen, wieso Sie überhaupt leben.
-
-
-
-
-
- Sie spüren, wie schön es ist, zu leben.

Bitte kreuzen Sie die zutreffendste Antwort an.

Die Dinge, die Sie täglich tun, sind für Sie...

- Auslöser von Schmerz und Langeweile.
-
-
-
-
-

- Auslöser von tiefer Freude und Befriedigung.

Bitte kreuzen Sie die zutreffendste Antwort an.

Sie erwarten für die Zukunft, dass Ihr eigenes Leben...

- voller Sinn und Zweck sein wird.
-
-
-
-
-
- ohne jeden Sinn und Zweck sein wird.

10 Psychische Gesundheit Allgemein

Bitte geben Sie an wie häufig Sie sich in den letzten vier Wochen so gefühlt haben.

Wie oft waren Sie in den letzten vier Wochen...

	nie	selten	manchmal	ziemlich oft	meistens	Immer
... voller Schwung?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... sehr nervös?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... so niedergeschlagen, dass Sie nichts mehr aufheitern konnte?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... ruhig und gelassen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... voller Energie?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... entmutigt oder traurig?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... erschöpft?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... glücklich?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... müde?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

11 Ehrlichkeit

Haben Sie alle Fragen ehrlich beantwortet?

Bitte geben Sie an, ob Sie immer ehrlich geantwortet haben.

- Ja
- Nein

12.1 Hinweis

Sie haben angegeben, nicht alle Fragen ehrlich beantwortet zu haben. Welche Fragen oder Themen betrifft dies? und warum?

Ihr Hinweis hilft bei der Optimierung des Fragebogens. Vielen Dank.

13 Gutschein Frage

Möchten Sie an der Verlosung teilnehmen und einen Kinogutschein gewinnen?

Bitte geben Sie an, ob Sie an der Verlosung teilnehmen möchten.

- Ja
- Nein

14.1 Teilnahme

Bitte geben Sie eine E-Mail Adresse an, unter welcher Sie benachrichtigt werden können falls Sie gewonnen haben.

Ihre E-Mail Adresse wird ausschliesslich zur Kontaktaufnahme bei einem Gewinn verwendet.

15 Endseite

Herzlichen Dank!

Sie haben es geschafft und alle Fragen beantwortet!

Falls noch Fragen offen sein sollten oder Sie eine Rückmeldung zur Umfrage geben wollen, können Sie sich an julia.oesch@students.fhnw.ch wenden.

Herzlichen Dank und alles Gute.

Anhang D:

Liebe Lernende des Bildungszentrums Wallierhof

Sie haben am 26. Januar eine Einladung zur Teilnahme an einer Online- Umfrage zur psychischen Gesundheit erhalten. Heute möchte ich Sie gerne daran erinnern- jeder ausgefüllte Fragebogen hilft bei der Unterstützung von zukünftigen Lernenden und Lehrbetrieben.

Falls Sie bereits teilgenommen haben, dürfen Sie diese E-Mail als nichtig betrachten. Vielen Dank für Ihre bereits erfolgte Teilnahme.

Falls Sie noch nicht die Gelegenheit genutzt haben einen Kinogutschein zu gewinnen, lesen Sie bitte weiter.

Vielleicht erinnern Sie sich? Im Rahmen einer Bachelorarbeit wird in Kooperation mit der IV-Stelle Solothurn 'Iradis' eine Umfrage unter Lernenden durchgeführt. Diese dient einem Projekt zur Unterstützung von zukünftigen Lernenden. Konkret geht es um die psychische Gesundheit und darum, was Lehrbetriebe, Berufsschulen oder Berufsbildende dazu beitragen können.

Die Umfrage dauert circa 10 bis 20 Minuten und wird durch das Programm direkt anonymisiert. **Es werden also sämtliche Daten absolut vertraulich behandelt.** Ich bitte Sie, die Umfrage **bis am 6. März 2016** zu bearbeiten.

Unter allen Teilnehmenden werden **zehn Kinogutscheine** verlost.

Bitte klicken Sie für eine Teilnahme auf folgenden Link:

<http://ww3.unipark.de/uc/psychische/Gesundheit/>

Sollte der Link nicht funktionieren, kopieren Sie die URL bitte in eine neue Internetseite.

VIEL GLÜCK!

Allfällige Fragen dürfen gerne an folgende E-Mail Adresse gesendet werden:
julia.oesch@students.fhnw.ch

Herzlichen Dank und freundliche Grüsse

Julia Oesch

Anhang E:

Abschnitt	Chronbachs Alpha alle	korrigiertes Chronbachs Alpha	gelöschte Items	n=138	M	Median	SD
Stress	0.092	0.439	zu und druch/ Ich versuche den Druck auszublenden und zu verdrängen/ Ich nehme in Kauf, dass ich schlechtere Ergebnisse erziele als eigentlich nötig./ Ich suche mir professionelle Beratung und Unterstützung.				
Ich nehme mir trotz Druck bewusst Zeit für andere Aktivitäten wie Ausgang oder Hobbies.				trifft eher zu	3.33	3.39	0.72
Ich suche mir kurze Entspannungsphasen, in denen ich etwas anderes mache.				trifft eher zu	3.17	3.21	0.72
Ich mache gezielt Sport oder andere Aktivitäten als Ausgleich.				trifft eher zu	2.93	3.08	1.05
Ich suche mir Beratung und Unterstützung bei Freunden oder in der Familie.				trifft eher zu	2.64	2.67	0.93
Psychische Gesundheit in der Lehre	0.714	0.834	Ich wünsche mir, dass mehr für mein Wohlbefinden gemacht wird.		2.69	2.79	0.41
Psychische Gesundheit wird in meinem Lehrbetrieb thematisiert.				eher nicht	2.28	2.00	0.99
Ich kann mit meinem Berufsbildner/ meiner Berufsbildnerin auch über private Sorgen sprechen.				trifft eher zu	2.87	3.00	1.04
Mein Berufsbildner/ meine Berufsbildnerin nimmt mich ernst.				trifft voll und ganz zu	3.55	4.00	0.74
Ich darf in meinem Lehrbetrieb jederzeit um Hilfe fragen.				trifft voll und ganz zu	3.62	4.00	0.62
Ich werde von meinem Vorgesetzten unterstützt.				trifft voll und ganz zu	3.49	4.00	0.69
Ich werde durch meine Arbeitskollegen und Arbeitskolleginnen				trifft voll und ganz zu	3.46	4.00	0.70
Ich vertraue meinem Berufsbildner/ meiner Berufsbildnerin.				trifft eher zu	3.43	4.00	0.71
Bei uns wird allgemein Wert auf Erholung gelegt.				trifft eher zu	2.74	3.00	0.84
Arbeitszufriedenheit	0.837	0.837	keine				
Mit dem eigentlichen Inhalt Ihrer Arbeitstätigkeit (mit dem was Sie täglich machen)?				zufrieden	4.66	5.00	1.14
Mit den Möglichkeiten das Gelernte bei der Arbeit anzuwenden.				zufrieden	4.62	5.00	1.14
Mit der Anerkennung für Ihre berufliche Leistung und für die Ergebnisse der Arbeit?				zufrieden	4.52	5.00	1.27
Mit den Möglichkeiten, Ihre Arbeit selbstständig zu planen, vorzubereiten, zu organisieren und zu kontrollieren?				zufrieden	4.83	5.00	1.12
Mit den sozialen Beziehungen zu Ihren Vorgesetzten?				zufrieden	4.87	5.00	1.20
Mit den sozialen Beziehungen zu Ihren Arbeitskollegen und Arbeitskolleginnen?				zufrieden	5.16	5.00	1.06
Mit der zeitlichen Regelung Ihrer Arbeit?				zufrieden	4.73	5.00	1.28
In der Nacht vor der Schule muss ich Nachtschicht arbeiten.				sehr zufrieden	5.63	6.00	0.99
Pausen werden bei uns eingehalten.				zufrieden	5.30	6.00	1.06

Abschnitt	Chronbachs Alpha alle	korrigiertes Chronbachs Alpha	gelöschte Items	n=138	M	Median	SD
Psychische Gesundheit in der Schule	0.19	0.42	Ich werde durch meine Lehrperson unterstützt./ Wir haben ein gutes Schulklima.				
In der Berufsschule wird im Unterricht über psychische Gesundheit gesprochen.			eher nicht	1.99	1.91	0.85	
Ich werde in der Schule ungerecht behandelt.			überhaupt nicht	1.48	1.43	0.65	
Ich leide unter Prüfungsangst.			eher nicht	2.04	1.93	0.95	
In der Schule fühle ich mich überfordert.			eher nicht	1.89	1.84	0.74	
Psychische Gesundheit in der Freizeit	0.35	0.74	Ich fühle mich einsam.				
Ich spreche mit meinen Freunden oder Freundinnen über mein Wohlbefinden.			trifft eher zu	3.20	3.27	0.77	
Ich werde bei Schwierigkeiten im Lehrbetrieb oder der Berufsschule durch meine Familie unterstützt.			trifft eher zu	3.44	3.54	0.78	
Ich werde bei Schwierigkeiten im Lehrbetrieb oder der Berufsschule durch meine Kollegen oder Kolleginnen unterstützt.			trifft eher zu	3.07	3.12	0.73	
Ich werde bei Schwierigkeiten im Lehrbetrieb oder der Berufsschule durch enge Freunde oder Freundinnen unterstützt.			trifft eher zu	3.33	3.40	0.74	
Kohärenzgefühl	0.86	0.86	keine				
Haben Sie das Gefühl, dass sie in einer ungewohnten Situation sind und nicht wissen, was Sie tun sollten?				4.72	5.00	1.70	
Wie oft sind Ihre Gefühle und Gedanken ganz durcheinander?				3.69	4.00	1.79	
Viele Leute- auch solche mit einem starken Charakter- fühlen sich in bestimmten Situationen als traurige Verlierer- wie oft haben Sie sich in der Vergangenheit so gefühlt?				3.99	4.00	1.90	
Wie oft haben Sie das Gefühl, dass die Dinge die Sie im täglichen Leben tun, wenig Sinn haben?				4.37	5.00	1.86	
Wenn Sie etwas tun, das Ihnen ein gutes Gefühl gibt, dann..				4.91	5.00	1.77	
Wenn Sie an Schwierigkeiten denken dann...				4.52	4.00	1.65	
Wenn Sie über Ihr Leben nachdenken, ist es dann sehr oft so dass...				5.01	5.00	1.68	
Die Dinge die Sie täglich tun, sind für Sie...				4.87	5.00	1.30	
Sie erwarten von Ihrer Zukunft, dass Ihr eigenes Leben...				5.80	6.00	1.54	
Psychische Gesundheit allgemein	0.86	0.86	keine				
voller Schwung			ziemlich oft	3.67	3.64	1.18	
sehr nervös			ziemlich oft	4.14	4.24	1.14	
so niedergeschlagen			mei	4.54	4.77	1.35	
ruhig und gelassen			ziemlich oft	3.91	4.04	1.21	
voller Energie			ziemlich oft	3.67	3.70	1.27	
entmutigt oder traurig			ziemlich oft	4.30	4.44	1.17	
erschöpft			ziemlich oft	3.41	3.50	1.28	
glücklich			ziemlich oft	4.22	4.29	1.23	
müde			manchmal	2.74	2.71	1.31	

Anhang F:

Abschnitt	Wirtschaft n= 90			Gesundheit n=30			sonstige Berufe n=18			1. Lehrjahr			2. Lehrjahr			3. Lehrjahr			4. Lehrjahr			
	Mittelwert	Median	SD	Mittelwert	Median	SD	Mittelwert	Median	SD	Mittelwert	Median	SD	Mittelwert	Median	SD	Mittelwert	Median	SD	Mittelwert	Median	SD	
Psychische Gesundheit in der Schule																						
In der Berufsschule wird im Unterricht über psychische Gesundheit gesprochen.	1.78	1.72*	0.72	2.80	2.75*	0.76	1.72	1.63*	0.83	2.03	1.94*	0.86	1.67	1.65*	0.55	2.17	2.13*	0.93	4.00	4.00*	1.73	
Ich werde in der Schule ungerecht behandelt.	1.46	1.39*	0.69	1.63	1.61*	0.61	1.33	1.33*	0.49	1.38	1.34*	0.61	1.59	1.50*	0.80	1.56	1.53*	0.62	4.00	4.00*	2.00	
Ich leide unter Prüfungsangst.	2.00	1.89*	0.92	2.37	2.33*	0.93	1.72	1.53*	1.02	2.03	1.96*	0.86	1.78	1.64*	0.93	2.10	2.00*	0.99	3.67	3.67*	2.31	
In der Schule fühle ich mich überfordert.	1.93	1.89*	0.75	1.90	1.88*	0.71	1.67	1.59*	0.77	1.93	1.87*	0.80	1.81	1.73*	0.83	1.88	1.85*	0.64	5.00	5.00*	1.00	
Psychische Gesundheit in der Freizeit																						
Ich spreche mit meinen Freunden oder Freundinnen über mein Wohlbefinden.	3.19	3.27*	0.82	3.30	3.32*	0.60	3.06	3.13*	0.80	3.07	3.12*	0.73	3.33	3.48*	0.92	3.29	3.34*	0.71	3.00	3.00*	1.00	
Ich werde bei Schwierigkeiten im Lehrbetrieb oder der Berufsschule durch meine Familie unterstützt.	3.43	3.54*	0.81	3.33	3.42*	0.80	3.67	3.71*	0.59	3.40	3.48*	0.76	3.41	3.52*	0.84	3.48	3.58*	0.80	4.00	.	0.00	
Ich werde bei Schwierigkeiten im Lehrbetrieb oder der Berufsschule durch meine Kollegen oder Kolleginnen unterstützt.	3.00	3.04*	0.76	3.23	3.26*	0.63	3.17	3.20*	0.71	3.05	3.10*	0.70	2.96	3.00*	0.85	3.19	3.22*	0.67	2.67	2.67*	1.15	
Ich werde bei Schwierigkeiten im Lehrbetrieb oder der Berufsschule durch enge Freunde oder Freundinnen unterstützt.	3.34	3.43*	0.77	3.30	3.37*	0.75	3.33	3.35*	0.59	3.20	3.29*	0.80	3.52	3.60*	0.75	3.40	3.43*	0.64	3.33	3.33*	0.58	
Kohärenzgefühl																						
Haben Sie das Gefühl, dass sie in einer ungewohnten Situation sind und nicht wissen, was Sie tun sollten?	4.88	5.06*	1.70	4.20	4.06*	1.35	4.78	5.20*	2.07	4.78	4.86*	1.69	4.41	4.44*	1.85	4.32	4.89*	1.58	3.00	3.00*	1.73	
Wie oft sind Ihre Gefühle und Gedanken ganz durcheinander?	4.00	4.00*	1.77	3.90	3.81*	1.65	3.83	3.83*	2.15	3.95	3.88*	1.86	3.63	3.89*	1.82	4.13	3.95*	1.73	4.33	4.33*	0.58	
Viele Leute- auch solche mit einem starken Charakter- fühlen sich in bestimmten Situationen als traurige Verlierer- wie oft haben Sie sich in der Vergangenheit so gefühlt?	3.69	3.94*	1.85	4.00	4.00*	1.98	4.11	4.40*	2.08	4.33	4.28*	1.87	3.48	3.57*	1.97	3.88	3.88*	1.85	3.33	4.00*	2.08	
Wie oft haben Sie das Gefühl, dass die Dinge die Sie im täglichen Leben tun, wenig Sinn haben?	4.27	4.48*	1.91	4.43	4.57*	1.76	4.78	4.75*	1.83	4.60	4.94*	1.85	3.48	3.44*	1.76	4.65	4.94*	1.85	3.33	3.33*	0.58	
Wenn Sie etwas tun, das Ihnen ein gutes Gefühl gibt, dann..	5.02	5.19*	1.66	4.83	5.09*	1.80	4.50	4.83*	2.28	5.02	5.28*	1.69	4.33	4.70*	2.20	5.17	5.18*	1.51	4.00	5.00*	2.65	
Wenn Sie an Schwierigkeiten denken dann...	4.68	4.68*	1.61	4.07	3.94*	1.78	4.50	4.33*	1.62	4.52	4.47*	1.63	4.59	4.54*	1.62	4.54	4.45*	1.69	3.67	4.00*	2.52	
Wenn Sie über Ihr Leben nachdenken, ist es dann sehr oft so dass...	5.11	5.27*	1.62	4.87	5.00*	1.57	4.72	5.17*	2.16	4.72	4.80*	1.69	5.30	5.64*	1.73	5.25	5.45*	1.54	4.33	5.00*	3.06	
Die Dinge die Sie täglich tun, sind für Sie...	4.90	4.98*	1.27	4.87	5.00*	1.33	4.72	4.45*	1.41	4.88	4.94*	1.24	4.67	4.64*	1.30	5.04	5.12*	1.37	3.67	3.67*	0.58	
Sie erwarten von Ihrer Zukunft, dass Ihr eigenes Leben...	5.92	6.29*	1.46	5.53	6.05*	1.76	5.61	6.09*	1.54	5.47	6.03*	1.80	5.85	6.21*	1.49	6.15	6.40*	1.15	6.33	6.33*	0.58	
Psychische Gesundheit allgemein																						
voller Schwung	3.80	3.76*	1.19	3.33	3.36*	0.99	3.61	3.73*	1.33	3.72	3.70*	1.14	3.70	3.69*	1.32	3.67	3.58*	1.10	2.67	2.00*	2.08	
sehr nervös	4.24	4.34*	1.04	3.67	3.71*	1.12	4.39	4.56*	1.42	4.17	4.27*	1.08	4.41	4.50*	1.12	4.04	4.13*	1.17	2.67	2.67*	1.15	
so niedergeschlagen	4.66	4.87*	1.28	4.30	4.53*	1.39	4.39	4.75*	1.58	4.78	5.00*	1.19	4.19	4.40*	1.62	4.54	4.69*	1.25	3.00	3.00*	2.00	
ruhig und gelassen	4.01	4.19*	1.18	3.60	3.63*	1.22	3.89	3.78*	1.37	3.93	4.14*	1.31	4.07	4.17*	1.11	3.75	3.77*	1.10	4.33	5.00*	2.08	
voller Energie	3.71	3.80*	1.32	3.53	3.44*	1.22	3.72	3.78*	1.13	3.68	3.76*	1.27	3.89	4.07*	1.34	3.58	3.52*	1.25	3.00	3.00*	1.00	
entmutigt oder traurig	4.43	4.53*	1.06	4.07	4.22*	1.08	4.06	4.38*	1.70	4.37	4.52*	1.23	4.19	4.32*	1.14	4.33	4.44*	1.10	3.67	4.00*	1.53	
erschöpft	3.52	3.62*	1.18	3.00	2.94*	1.31	3.56	3.75*	1.62	3.48	3.56*	1.30	3.07	3.20*	1.21	3.58	3.63*	1.27	2.33	2.00*	1.53	
glücklich	4.37	4.43*	1.18	4.17	4.33*	1.34	3.56	3.50*	1.10	4.32	4.44*	1.32	4.26	4.33*	1.20	4.13	4.12*	1.12	3.33	3.00*	1.53	
müde	2.73	2.70*	1.27	2.57	2.50*	1.22	3.06	3.33*	1.66	2.85	2.92*	1.30	2.22	1.89*	1.40	2.98	3.00*	1.21	1.33	1.33*	0.58	

Abschnitt	Wirtschaft n= 90			Gesundheit N=30			sonstige Berufe N=18			1. Lehrjahr			2. Lehrjahr			3. Lehrjahr			4. Lehrjahr		
	Mittelwert	Median	SD	Mittelwert	Median	SD	Mittelwert	Median	SD	Mittelwert	Median	SD	Mittelwert	Median	SD	Mittelwert	Median	SD	Mittelwert	Median	SD
Stress																					
Ich nehme mir trotz Druck bewusst Zeit für andere Aktivitäten wie Ausgang oder Hobbies.	3.33	3.39	0.73	3.33	3.36	0.61	3.33	3.43	0.84	3.30	3.36*	0.74	3.41	3.48*	0.75	3.40	3.43*	0.64	2.33	2.33*	0.58
Ich suche mir kurze Entspannungsphasen, in denen ich etwas anderes mache.	3.21	3.25	0.71	3.17	3.20	0.70	2.94	3.00	0.80	3.10	3.13*	0.73	3.11	3.14*	0.75	3.29	3.35*	0.71	3.00	.	0.00
Ich mache gezielt Sport oder andere Aktivitäten als Ausgleich.	3.06	3.19	0.99	2.90	3.00	1.03	2.33	2.29	1.24	3.05	3.23*	1.06	2.93	3.05*	0.92	2.85	2.96*	1.07	1.67	1.67*	1.15
Ich suche mir Beratung und Unterstützung bei Freunden oder in der Familie.	2.64	2.66	0.89	2.70	2.74	0.99	2.56	2.60	1.10	2.73	2.76*	0.92	2.41	2.33*	0.97	2.67	2.72*	0.95	2.67	2.67*	0.58
Psychische Gesundheit in der Lehre																					
Psychische Gesundheit wird in meinem Lehrbetrieb thematisiert.	2.31	2.28	0.94	2.53	2.50	1.04	1.67	1.53	0.91	2.35	2.33*	0.92	2.33	2.31*	1.14	2.21	2.10*	0.99	1.33	1.33*	0.58
Ich kann mit meinem Berufsbildner/ meiner Berufsbildnerin auch über private Sorgen sprechen.	2.94	3.10	1.05	2.90	3.00	0.96	2.44	2.45	1.04	2.98	3.11*	1.03	2.63	2.65*	1.01	2.88	3.06*	1.04	2.67	3.00*	1.53
Mein Berufsbildner/ meine Berufsbildnerin nimmt mich ernst.	3.59	3.70	0.78	3.43	3.48	0.68	3.56	3.59	0.62	3.52	3.61*	0.77	3.70	3.76*	0.61	3.52	3.61*	0.77	3.33	3.33*	0.58
Ich darf in meinem Lehrbetrieb jederzeit um Hilfe fragen.	3.70	3.73	0.55	3.43	3.52	0.77	3.56	3.59	0.62	3.67	3.72*	0.63	3.70	3.70*	0.47	3.54	3.60*	0.68	3.33	3.33*	0.58
Ich werde von meinem Vorgesetzten unterstützt.	3.56	3.61	0.66	3.23	3.32	0.82	3.61	3.61	0.50	3.50	3.55*	0.68	3.56	3.63*	0.70	3.46	3.52*	0.71	3.33	3.33*	0.58
Ich werde durch meine Arbeitskollegen und Arbeitskolleginnen	3.54	3.61	0.69	3.23	3.28	0.73	3.39	3.41	0.61	3.43	3.49*	0.70	3.52	3.61*	0.75	3.48	3.52*	0.65	3.00	3.00*	1.00
Ich vertraue meinem Berufsbildner/ meiner Berufsbildnerin.	3.41	3.49	0.75	3.43	3.48	0.68	3.50	3.53	0.62	3.47	3.54*	0.72	3.33	3.41*	0.78	3.46	3.50*	0.65	3.00	3.00*	1.00
Bei uns wird allgemein Wert auf Erholung gelegt.	2.86	2.86	0.83	2.47	2.48	0.86	2.61	2.60	0.78	2.68	2.63*	0.79	2.96	3.00*	0.76	2.69	2.67*	0.93	2.67	2.67*	1.15
Arbeitszufriedenheit																					
Mit dem eigentlichen Inhalt Ihrer Arbeitstätigkeit (mit dem was Sie täglich machen)?	4.70	4.87	1.15	4.63	4.71	0.89	4.50	4.79	1.51	4.78	4.89*	0.96	4.41	4.65*	1.34	4.69	4.88*	1.21	4.00	4.00*	1.73
Mit den Möglichkeiten das Gelernte bei der Arbeit anzuwenden.	4.62	4.77	1.19	4.67	4.73	0.96	4.56	4.79	1.25	4.80	4.91*	0.99	4.63	4.83*	1.21	4.44	4.55*	1.22	4.00	4.00*	2.00
Mit der Anerkennung für Ihre berufliche Leistung und für die Ergebnisse der Arbeit?	4.63	4.84	1.23	4.27	4.50	1.26	4.39	4.73	1.50	4.60	4.76*	1.12	4.67	5.00*	1.33	4.40	4.59*	1.36	3.67	3.67*	2.31
Mit den Möglichkeiten, Ihre Arbeit selbstständig zu planen, vorzubereiten, zu organisieren und zu kontrollieren?	4.87	5.02	1.09	4.73	4.86	1.14	4.83	5.08	1.30	4.82	4.97*	1.16	4.85	4.95*	0.95	4.83	5.03*	1.21	5.00	5.00*	1.00
Mit den sozialen Beziehungen zu Ihren Vorgesetzten?	4.97	5.17	1.12	4.77	4.88	1.19	4.56	4.90	1.54	4.92	5.13*	1.17	4.85	5.05*	1.13	4.92	5.11*	1.18	3.33	4.00*	2.08
Mit den sozialen Beziehungen zu Ihren Arbeitskollegen und Arbeitskolleginnen?	5.34	5.46	0.88	4.83	5.05	1.21	4.78	5.14	1.44	5.17	5.33*	1.03	5.19	5.50*	1.30	5.21	5.31*	0.90	4.00	4.00*	1.73
Mit der zeitlichen Regelung Ihrer Arbeit?	5.06	5.31	1.21	3.97	4.11	1.13	4.39	4.50	1.24	4.77	5.02*	1.27	4.89	5.21*	1.31	4.63	4.85*	1.31	4.33	4.33*	0.58
In der Nacht vor der Schule muss ich Nachtschicht arbeiten.	5.60	5.84	1.12	5.90	5.93	0.40	5.33	5.47	0.91	5.98	5.98*	0.13	5.41	5.73*	1.28	5.31	5.62*	1.27	5.67	5.67*	0.58
Pausen werden bei uns eingehalten.	5.59	5.70	0.79	4.57	4.77	1.33	5.11	5.31	1.18	5.43	5.61*	1.00	5.37	5.58*	1.08	5.19	5.40*	1.10	4.00	4.00*	1.00

Analyse der psychischen Gesundheit der Lernenden im Kanton Solothurn

Studentin BSc in Angewandter Psychologie: Julia Oesch (julia.oesch@students.fhnw.ch)

Fragestellungen

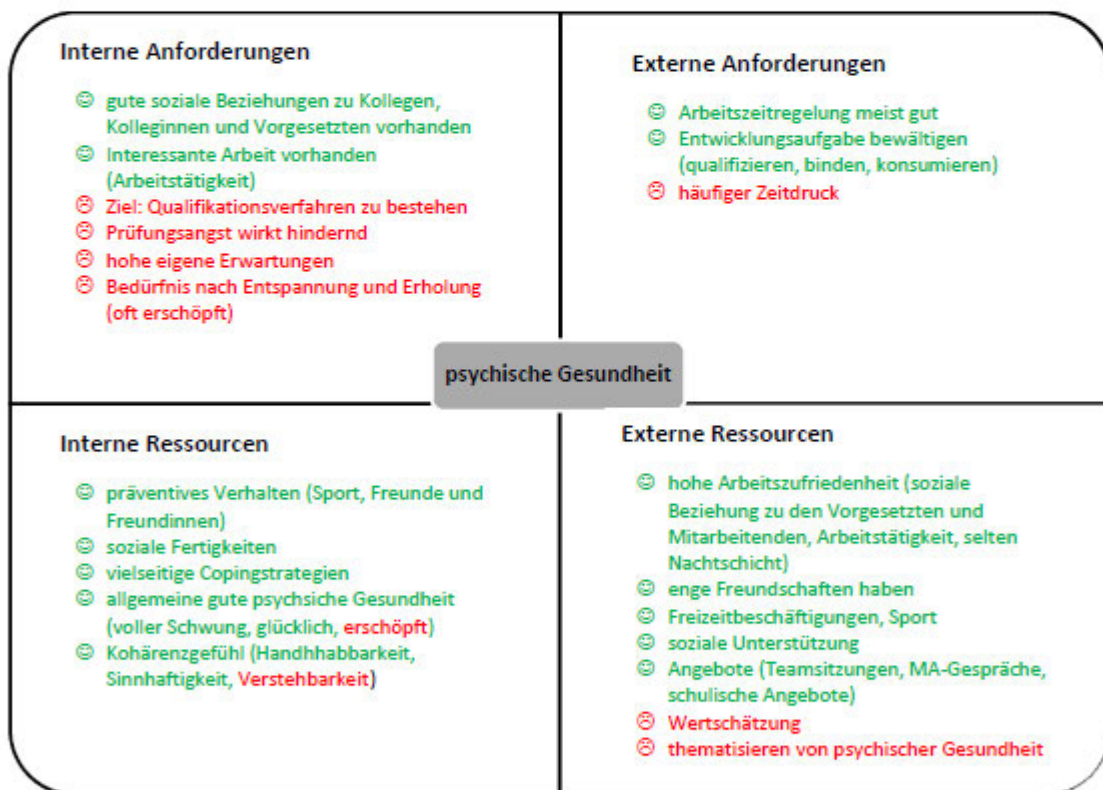
- Wie ist der momentane Ist-Zustand der psychischen Gesundheit der Lernenden im Kanton Solothurn?
- Wie wird psychische Gesundheit in der Berufsschule, den Lehrbetrieben und der Freizeit thematisiert?
- Gibt es Unterschiede zwischen den einzelnen Branchen oder Lehrjahren?

Begriffe

Kohärenzgefühl: Sensibler Regler zwischen erlernten Widerstandsressourcen und aktuellen Anforderungen.

- Verstehbarkeit (Selbstvertrauen, Optimismus)
- Handhabbarkeit (Fachkompetenz)
- Sinnhaftigkeit (Zielorientierung)

Ergebnisse



Handlungsempfehlungen

- Lehrbetriebe und Berufsschulen sollten psychische Gesundheit stärker thematisieren.
- Mitarbeitenden-Gespräche und Teamsitzungen sollten dafür genutzt werden.
- Iradis sollte die Ergebnisse in die Broschüre einfließen lassen und Lehrbetriebe und Berufsschulen informieren und die Weiterentwicklung systematisch beobachten.