

OKB Symposium 2022:

Die psychische Gesundheit der Lernenden und Berufsbildenden stärken

9. Dezember 2022: Zwei Referate, vier Foren und viel Diskussionsstoff: Am OKB Symposium vom Freitag, 9. Dezember 2022, drehte sich alles um die psychischen Herausforderungen, mit denen Lernende und Berufsbildende heute zu kämpfen haben. Organisiert wurde der Anlass von der Pädagogischen Hochschule St.Gallen (PHSG), dem Zentrum für berufliche Weiterbildung (ZbW) und dem Institut für Wirtschaftspädagogik der Universität St.Gallen (IWP-HSG).

Corona-Pandemie, Ukraine-Krieg, Energiekrise: Seit zweieinhalb Jahren jagt eine Krise die nächste. Die Psyche der Menschen, vor allem die der Jugendlichen, leidet. Ein Thema, das auch die Berufsbildung beschäftigt. Im Mittelpunkt des OKB Symposiums vom Freitag, 9. Dezember 2022, stand denn auch die psychische Gesundheit der Lernenden und der Berufsbildenden. Über 400 Teilnehmende aus Praxis und Wissenschaft diskutierten in der Olma-Halle darüber, wie Jugendliche und ihre Berufsbildenden in psychisch herausfordernden Situationen unterstützt werden können und wie deren Gesundheit gestärkt werden kann. Moderiert wurde der Anlass von Maximilian Koch und Sabrina Böni Keller. Beide kennen die Berufsbildung mit all ihren Facetten: Koch ist Berufsfachschullehrer und PHSG-Dozent, Böni Keller gelernte Restaurationsfachfrau und Sport Mental Trainerin.

Alarmierende Zahlen

37 Prozent aller Jugendlichen in der Schweiz sind laut einer Studie von Unicef aus dem Jahr 2021 von psychischen Problemen betroffen. 29 Prozent sprechen mit niemandem darüber, 8 Prozent haben bereits versucht, sich das Leben zu nehmen. Diese Zahlen seien erschreckend und zeigten, dass dringend etwas getan werden müsse, sagte die Psychologin Ronia Schiffan, deren aktueller Arbeitsschwerpunkt vor allem in der Gesundheitsförderung und der gesundheitspsychologischen Beratung von Lernenden und Jugendlichen liegt. «Die jungen Leute spüren grosse Belastungen aus unterschiedlichen Bereichen, die durch Corona verstärkt wurden. Diese Multikrise ist eine grosse Gefahr für die gesunde psychische Entwicklung.» Zudem bestehe zwischen den Generationen eine grosse Diskrepanz hinsichtlich Werte und Haltung. «Die Jugendlichen sehen täglich, wie sie einerseits zu sein haben und andererseits sind. Das löst grossen Stress aus.» Für Schiffan ist es deshalb wichtig, dass die Erwachsenen den jungen Leuten aufmerksam zuhören und mit ihnen über ihre Ängste sprechen. Ausserdem, betonte die Psychologin, müsse unbedingt Leistungsdruck herausgenommen werden – «und das überall dort, wo es nur geht».

Miteinander reden hilft

In vier Foren hatten die Symposium-Teilnehmenden dann die Gelegenheit, sich mit den psychischen Herausforderungen der Jugendlichen auseinanderzusetzen. In einem Forum

wurden die kantonalen Präventionsprojekte vorgestellt, in einem anderen ging es in den direkten Austausch mit den jungen Leuten. «Wir glauben, zu wissen. Das ist häufig aber nicht wahr. Wir interpretieren aufgrund unserer Erfahrungen», sagte Forumsleiter Achi Brunschweiler. «Deshalb: Reden wir miteinander.» In Gruppen tauschten sich Lernende und Berufsbildende über Beobachtungen aus, die bei Drucksituationen, Stress und Ängsten gemacht werden, über das eigene Empfinden sowie das Verstehen und das Verstandenwerden. Ein weiteres Forum thematisierte die möglichen Hilfestellungen für Jugendliche und Berufsbildende, und im vierten Forum wurden Praxisbeispiele von Lernenden mit psychischen Problemen bearbeitet.

«Krisenprävention ist wichtig»

Weshalb Krisen auch als Chance gesehen werden können und was das mit Glück zu tun hat, sagte Mathias Binswanger, Professor für Volkswirtschaftslehre an der Fachhochschule Nordwestschweiz und Privatdozent an der Universität St. Gallen, in seinem Referat. «Krisen haben kurzfristig negative Auswirkungen auf das Glück. Aber längerfristig wird daraus oft eine Chance, sich neu zu orientieren, was sogar positive Auswirkungen haben kann», so Binswanger, der auch den Bestseller «Die Tretmühlen des Glücks» geschrieben hat. Trotzdem sei Krisenprävention wichtig. «Zu viele und zu starke Krisen zerstören Chancen und schaden dem Glück». Um die eigene Resilienz zu fördern, rät der Glücksforscher, sich an den kleinen «Glücksmomenten» zu erfreuen, Freundschaften zu Menschen, statt zu Dingen zu pflegen und nicht immer nach dem Besten zu streben. «In Zeiten der Globalisierung vergleichen wir uns oft mit den Erfolgreichsten der Welt und werden dabei zu kleinen Fröschen in einem grossen Teich. In diesem Sinne ist die Globalisierung nicht förderlich für das Empfinden von Glück. Denn auf die Dauer ist es besser ein local hero zu sein als ein global loser.»

Musikalisch umrahmt wurde das diesjährige OKB Symposium vom Accoustic Jazz Duo Harder & Sigrist. Beim anschliessenden Netzwerk Farewell Apéro konnten sich die Teilnehmenden über das Gesagte und die Erfahrungen austauschen.

Das Symposium des Ostschweizer Kompetenzzentrums für Berufsbildung (OKB) ist eine Kooperation zwischen der Pädagogischen Hochschule St.Gallen (PHSG), dem Zentrum für berufliche Weiterbildung (ZbW) und dem Institut für Wirtschaftspädagogik der Universität St.Gallen (IWP-HSG).

Pädagogische Hochschule St.Gallen (PHSG)

Der Kernauftrag der Pädagogischen Hochschule St.Gallen (PHSG) liegt in der Ausbildung von Studierenden zu Lehrpersonen der Volksschule und der Berufsbildung. Die Institution beschäftigt rund 550 Mitarbeitende. Derzeit studieren über 1'400 Personen an der PHSG.

Nebst den Bereichen Ausbildung und Berufseinführung bietet die PHSG ein umfassendes Angebot an pädagogischer Weiterbildung und Beratung. Die fünf Regionalen Didaktischen Zentren bieten angehenden und amtierenden Lehrpersonen sowie Schulen Impulse für die Weiterentwicklung des

Unterrichts. Die innovativen Lernarrangements werden jährlich von etwa 9'000 Schülerinnen und Schülern sowie erwachsenen Personen besucht.

Mit ihrem Engagement in Bildungsforschung, Entwicklung und Beratung leistet die PHSG zusätzlich einen Beitrag zur wissenschaftlichen Klärung von schulischen Fragen. Der Campus der PHSG erstreckt sich über vier Hochschulgebäude an den Standorten St.Gallen, Rorschach und Gossau. Mit den Hochschulgebäuden Marienberg und Stella Maris in Rorschach sowie dem Hochschulgebäude Hadwig in St.Gallen verfügt sie über drei Gebäude mit historischer Bedeutung.