

THURGAUER BERUFSBILDUNGSFORUM 2026 · WEINFELDEN · FREITAG, 18. SEPTEMBER 2026

Psychische Gesundheit von Lernenden in der Berufslehre

Erkenntnisse aus der grössten Schweizer Lernendenbefragung zum Thema Psychische Gesundheit – und was sie für Ihren Ausbildungsalltag bedeuten.

Manuel Niedermann, CEO WorkMed AG

Basierend auf der Studie von B. Schmocker, K. Anastasiou, D. Heimgartner, N. Baer u.a. (WorkMed & FHNW, 2025)

Programm des Referats

REFERAT · CA. 30 MINUTEN

TEIL 1

Was die Zahlen zeigen

- Wie Lernende die Lehre erleben – Chancen und Belastungen
- Warum sich Wachstum und Belastung nicht ausschliessen
- Typologie, Berufsbildende, Klima und Lehrabbruch

TEIL 2

Was das für Ihren Alltag bedeutet

- Konkrete Handlungsempfehlungen
- Kernbotschaften für den Alltag
- Fazit: die Lehre als Chance

Im Anschluss: 20 Minuten Interview und Fragerunde

Die grösste Befragung von Lernenden in der Schweiz

45'000

Teilnehmende

jede 4.

Lernende Person in der Schweiz

26

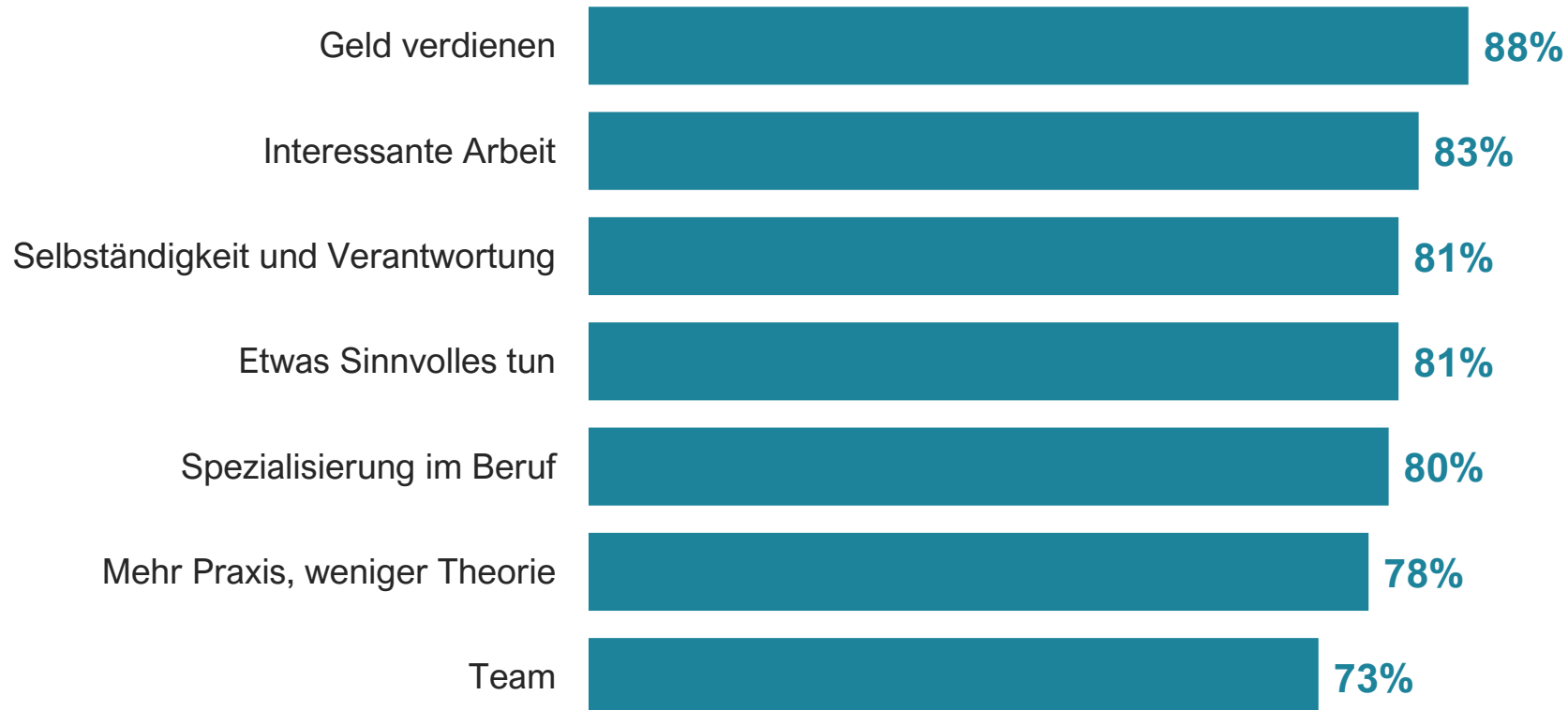
Kantone und alle Sprachregionen

Winter 2024/25 · unter der Leitung von WorkMed

Begleitet durch eine Gruppe aus Vertretungen der Berufsbildung, von Arbeitgebenden- und Arbeitnehmendenorganisationen, der Wissenschaft sowie der Gesundheitsförderung. Für zentrale Merkmale (Geschlecht, Ausbildungsart, Sprachregion, Ausbildungsfeld) wurde zusätzlich gewichtet, damit die Resultate repräsentativ sind – für alle Berufe, Geschlechter, Sprachregionen und Niveaus.

Der Einstieg ist positiv besetzt

Worauf sich Lernende vor Lehrbeginn gefreut haben (Mehrfachantworten)

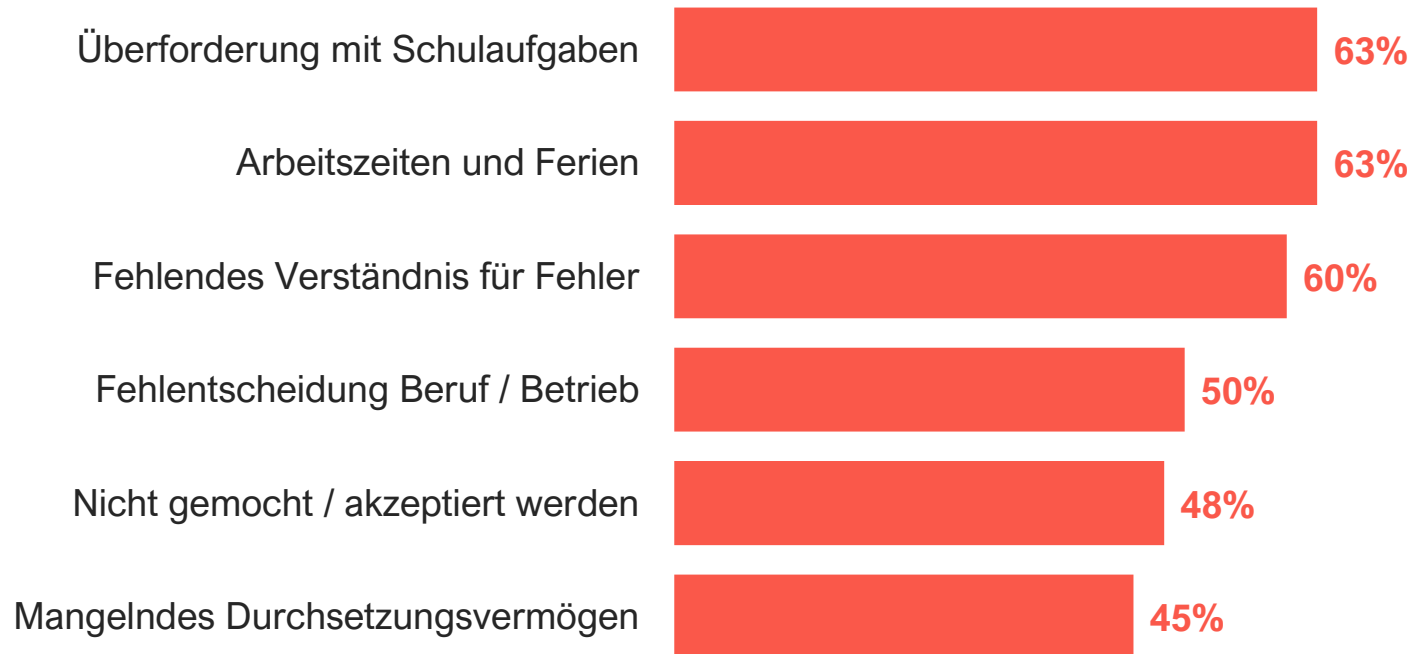


17,7%

freuten sich auf nichts
Besonderes

Zwischen Vorfreude und Unsicherheit

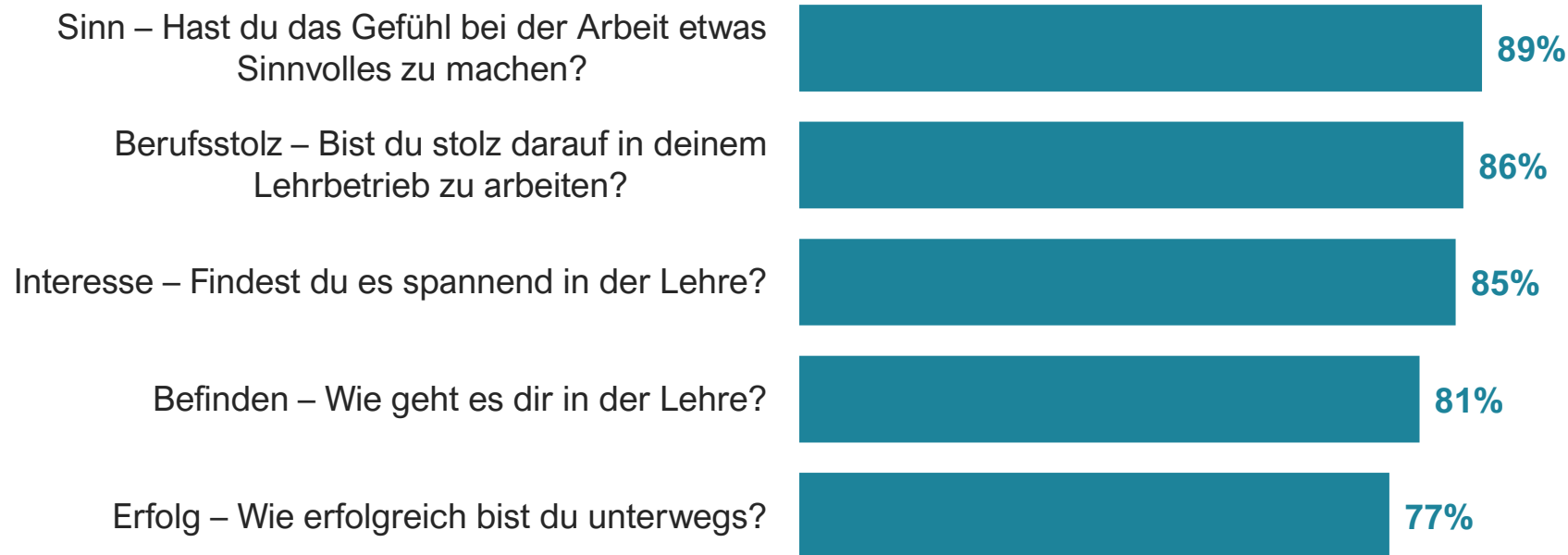
Was Lernende vor Lehrbeginn Sorgen gemacht hat (Mehrfachantworten)



**Aufbruchstimmung
und Unsicherheit
gehören von Anfang an
zusammen – ein erstes
Vorzeichen der
Mehrdimensionalität.**

Das Bild ist zunächst sehr positiv

Anteil der Lernenden, die (eher bis sehr) positiv antworten

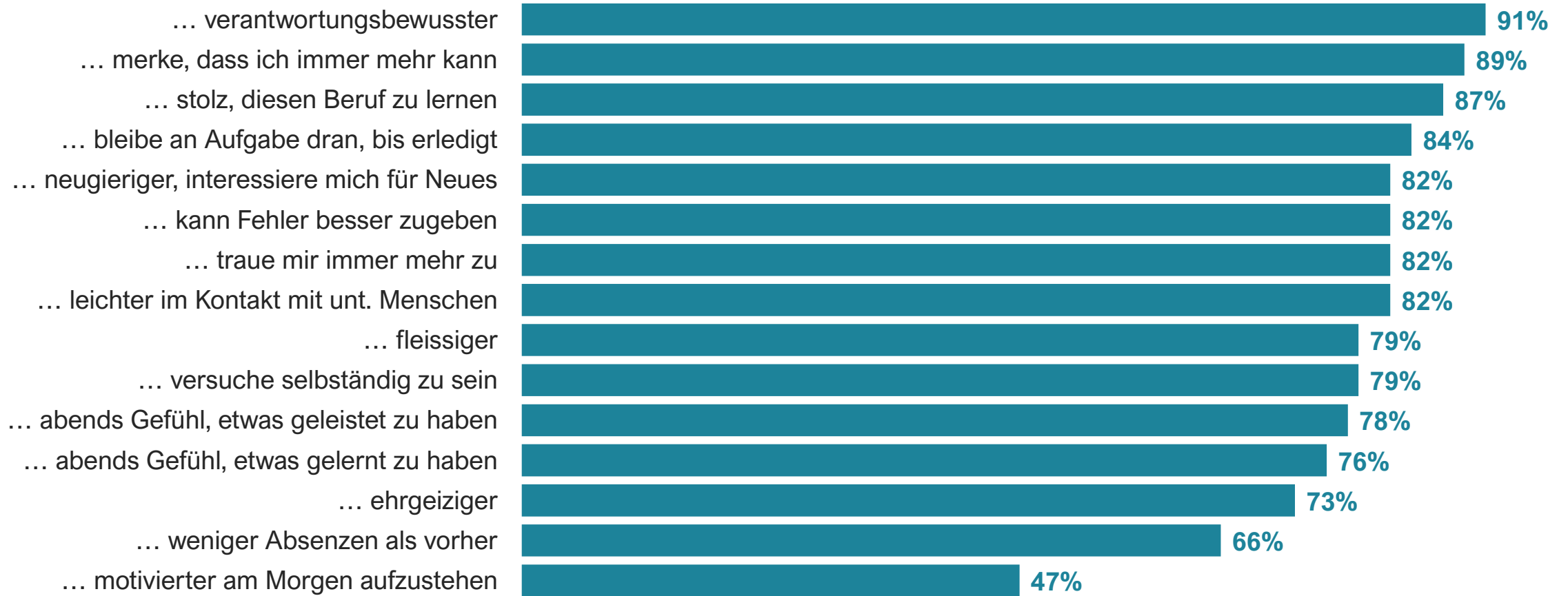


80–90%

geht es in der Lehre eher
bis sehr gut

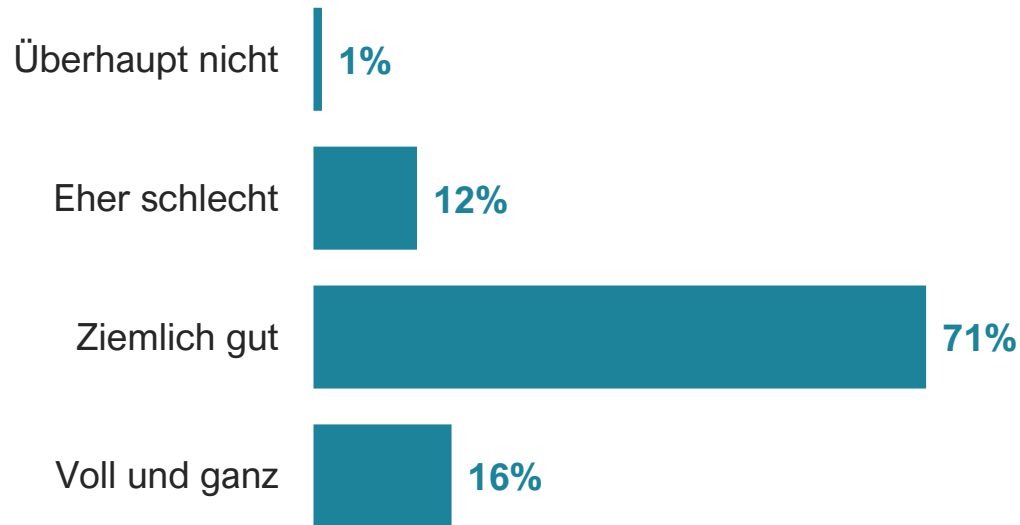
Die Lehre bewegt etwas

„Seit ich in der Lehre bin ...“ (Mehrfachantworten)



Die Lernenden sind resilienter, als man oft denkt

Denkst du, dass du gut mit Herausforderungen in der Lehre umgehen kannst?



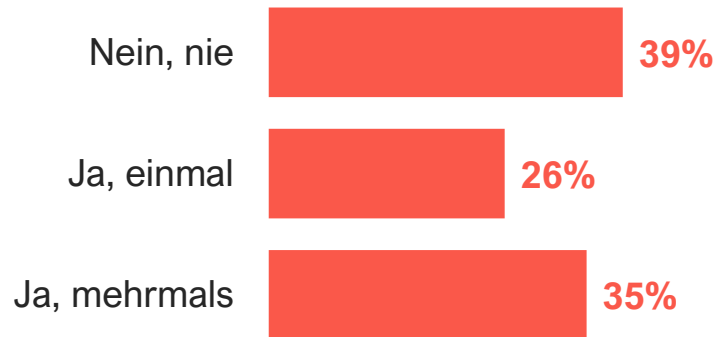
87%

trauen sich zu, gut mit Herausforderungen umzugehen — zuversichtlich und resilient

„Das Bild, dass die Jungen nicht mehr resilient oder verweichlicht sind, ist ein Mythos.“ Viele wollen zuerst selbst zurechtkommen – und das kann die Selbstwirksamkeit stärken, solange sie offen für Hilfe bleiben, wenn es nötig ist.

Und doch: psychische Probleme sind häufig

Hattest du seit Lehrbeginn psychische Probleme? (negative Gefühle, Belastungen, Krisen)



61%

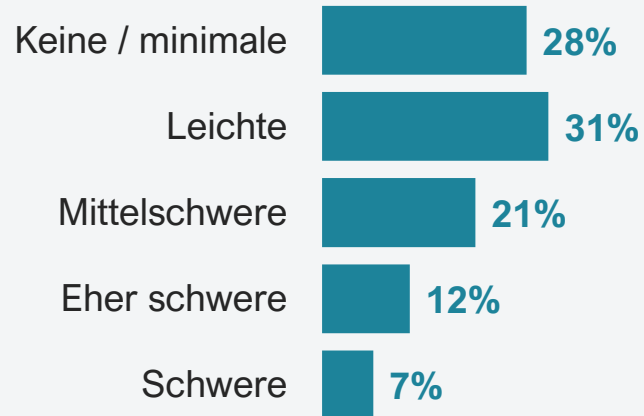
hatten seit Lehrbeginn mindestens einmal ein
psychisches Problem

Deckt sich mit der Einschätzung der Berufsbildenden (2022): Auch sie nahmen bei rund 60% der Lernenden psychische Schwierigkeiten im Lehrverlauf wahr – 26% problematisch-ungelöst, 33% problematisch-gelöst, 41% unproblematisch.

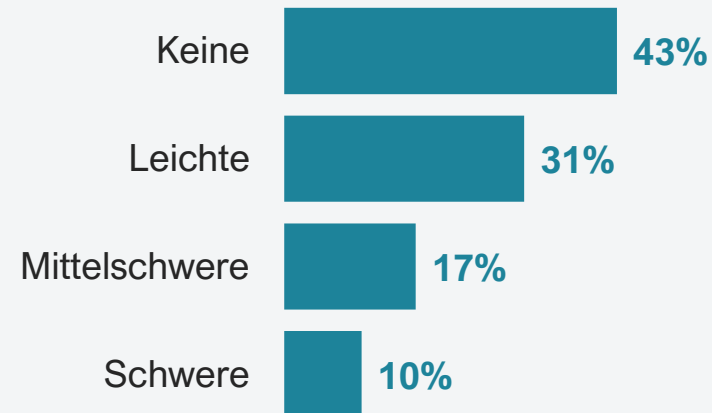
Hohe Werte bei validierten Screening-Fragen

Kurzfragebogen-Symptome — kein Diagnose-Ersatz, aber ein deutliches Signal

DEPRESSIVITÄT (PHQ-9)



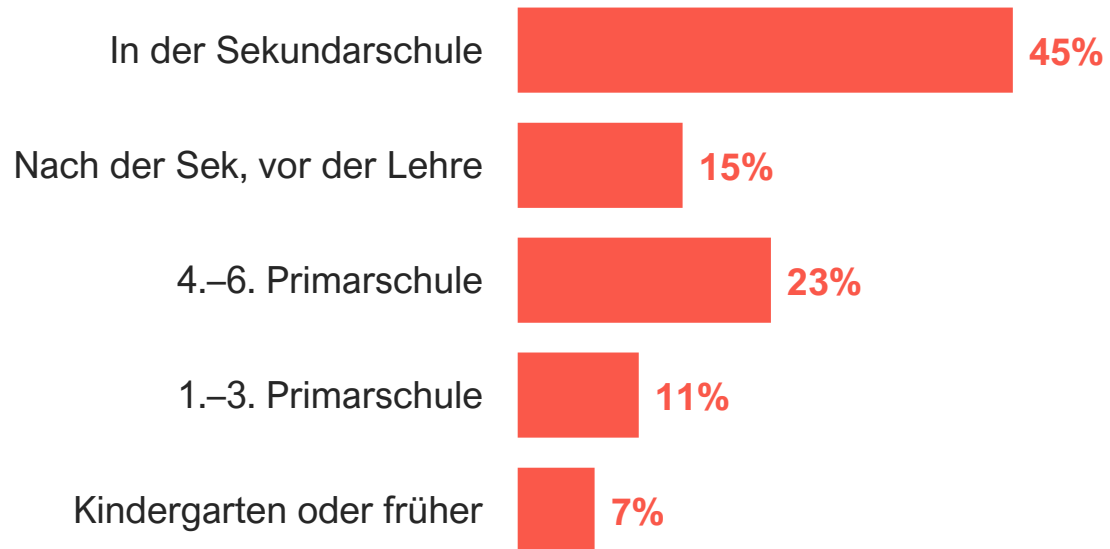
GENERALISIERTE ANGSTSTÖRUNG



Auch bei einzelnen Symptombereichen zeigen sich hohe Werte: Probleme mit Essen (35%), mit Aufmerksamkeit und Impulsivität (33%), Angst vor sozialen Situationen (31%) und vor öffentlichen Orten (29%).

Psychische Probleme beginnen oft schon vor der Lehre

Wann hattest du zum ersten Mal solche Probleme?



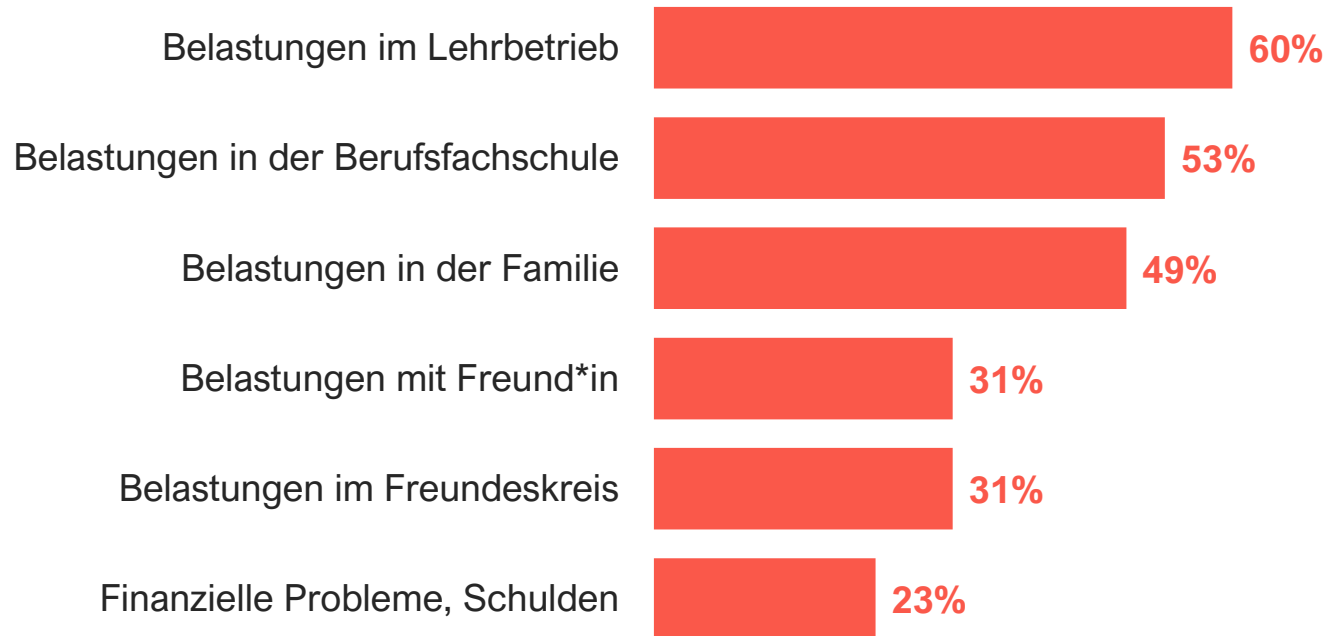
42%

hatten bereits vor Lehrbeginn
psychische Probleme

Die Hälfte aller psychischen Störungen beginnt vor dem 15. Lebensjahr – frühere Probleme sind der stärkste Prädiktor für Belastungen während der Lehre.

Wo die Belastungen herkommen

Sind diese Probleme durch Belastungen in deiner Umgebung ausgelöst oder verstärkt worden?



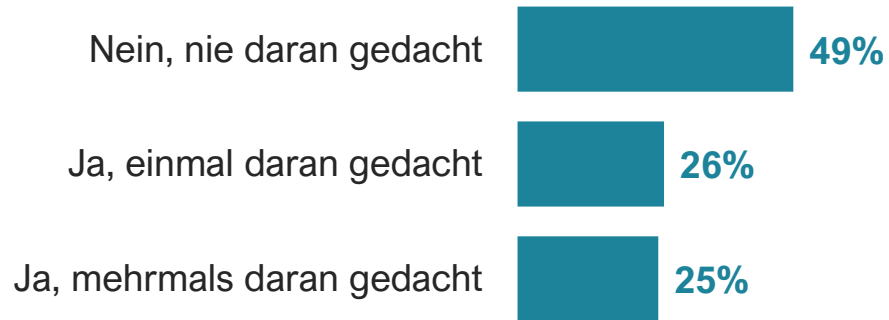
76%

ausbildungsbezogene Auslöser

79%

private Auslöser

Gedanken sind häufig. Abbrüche sind im Vergleich selten.



9%

haben tatsächlich schon einmal eine Lehre abgebrochen

WARUM NICHT ABGEBROCHEN?

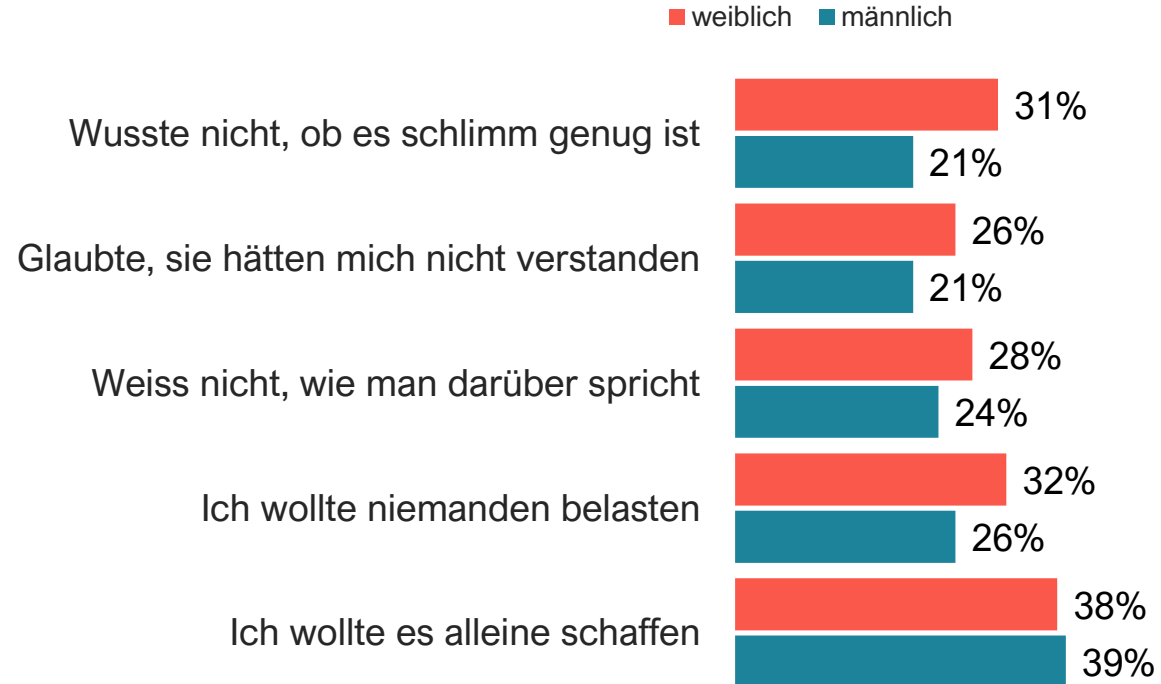
- Will nicht aufgeben — 81%
- Andere glauben an mich, motivieren mich — 39%
- Eltern wollen, dass ich weitermache — 35%
- Noten wurden besser — 15%

Worüber geschwiegen wird

68%

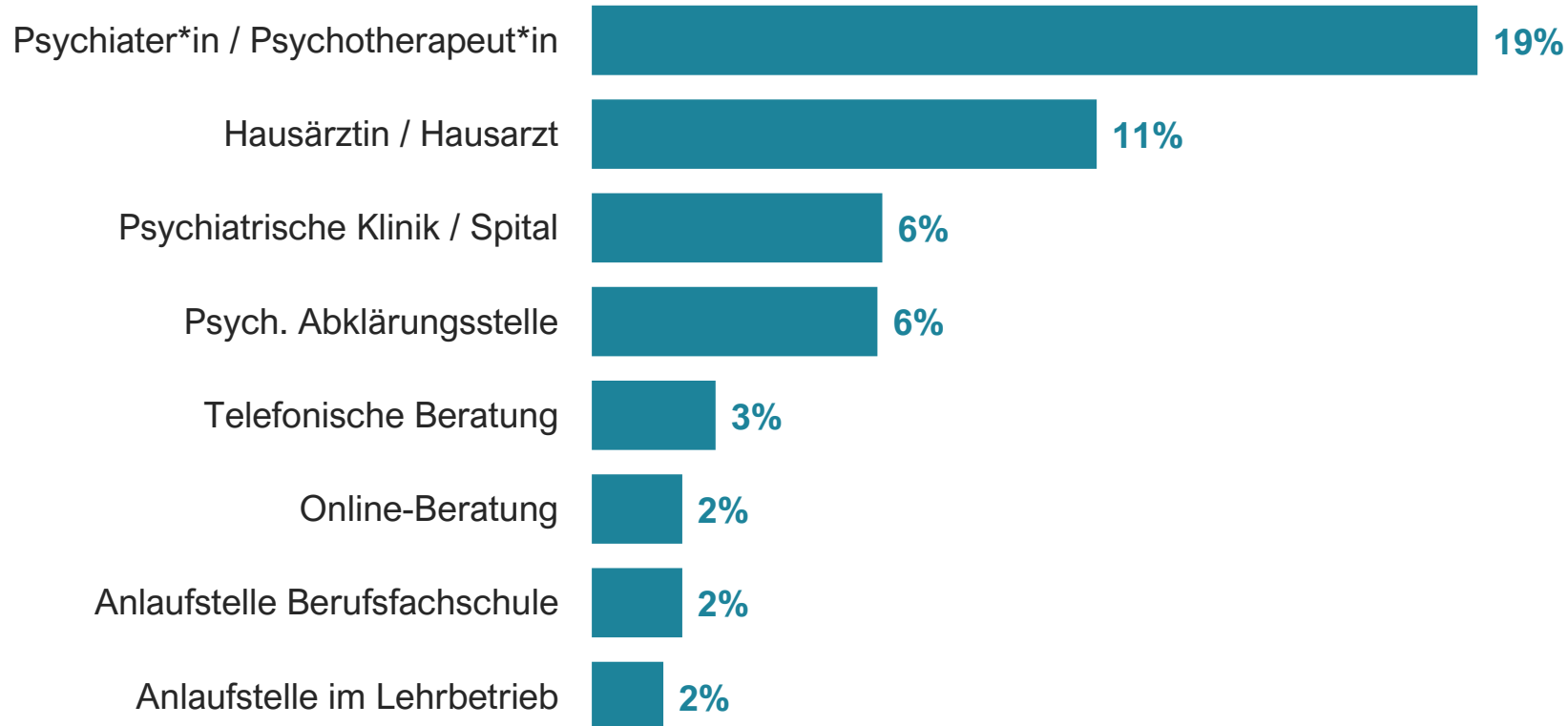
haben mit niemandem im Betrieb oder
in der Schule darüber gesprochen

„Ich wollte es alleine schaffen“
ist bei beiden Geschlechtern der
häufigste Grund – ein erstes
Signal von Resilienz.



Professionelle Unterstützung wird kaum genutzt

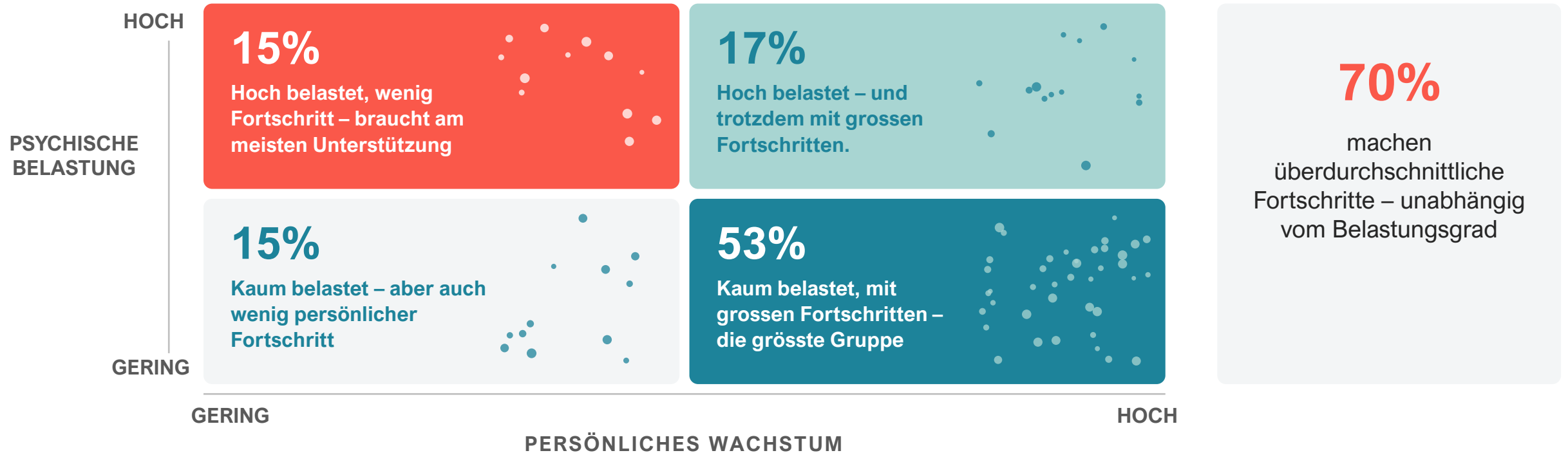
Bist du in eine Behandlung oder Beratung gegangen?



65%

sind in keine Behandlung oder Beratung gegangen — auch niederschwellige Anlaufstellen werden kaum genutzt

Wie passt das zusammen? Psychische Gesundheit ist mehrdimensional.



Wer ist psychisch gesünder: die belasteten Lernenden mit grossen Fortschritten – oder die unbelasteten mit kaum Fortschritten?

Sechs Typen – sechs unterschiedliche Startpunkte

Gebildet aus 10 biografischen Merkmalen vor Lehrbeginn (u.a. familiäre Unterstützung, frühere Abbrüche, psychische Probleme, Sorgen, soziale Unterstützung, Schulabschluss, Geschlecht)



Typ 1 · 15,8%

zuvor schon einmal
eine Lehre
abgebrochen



Typ 2 · 10,2%

hohe Belastung,
wenig Unterstützung,
grosse Sorge vor
dem Start



Typ 3 · 8,4%

Lehre ist meist eine
Notlösung



Typ 4 · 18,9%

hohe
Leistungsfähigkeit
trotz sozialer
Isolation



Typ 5 · 22,2%

gut integriert, aber
überdurchschnittlich
besorgt



Typ 6 · 24,1%

nahezu keine
Belastung

Die Frage ist nicht: Welcher Typ ist schwierig? Sondern: Was braucht dieser Typ an Begleitung, damit Entwicklung möglich wird?

Typen 1 & 2 im Detail



Typ 1 · 15,8%

Viele blicken auf einen Lehrabbruch zurück

n ≈ 31'387 · 96% männlich

- 85% freuten sich auf die aktuelle Lehrstelle, nur 11% Notlösung
- 56% hatten bereits vor Lehrbeginn psychische Probleme
- 28% haben zuvor schon einmal eine Lehre abgebrochen – höchste Rate aller Typen
- Sekundarschule oft niedriges Niveau, teils mit Repetitionen
- häufiger körperliche Auseinandersetzungen



Typ 2 · 10,2%

Multiple Belastungen

n ≈ 20'297 · 62% weiblich

- 71% freuten sich auf die Lehrstelle, fast alle machten sich Sorgen
- 40% wählten die Lehrstelle, weil sie keine andere fanden
- 90% hatten bereits vor der Lehre psychische Probleme
- kaum Vertrauenspersonen, familiäre Belastung hoch, über 90% geringe Unterstützung
- Kombination aus hoher Belastung, wenig Unterstützung und grosser Sorge hebt diesen Typ deutlich ab

Typen 3 & 4 im Detail



Typ 3 · 8,4%

Nicht viel Vorfreude auf die Lehre

n ≈ 16'725 · 77% männlich

- in über 90% der Fälle ist die aktuelle Lehre eine Notlösung – einzigartig unter allen Typen
- weniger als ein Viertel freute sich auf die Lehre
- 78% hatten Sorgen, v.a. wegen langer Arbeitszeiten und mangelndem Verständnis
- familiäre Belastungen teilweise, oft ist ein Elternteil arbeitslos
- häufig Migrationshintergrund, Klasseneingliederung aber gut



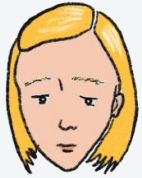
Typ 4 · 18,9%

Leistungsfähig, aber sozial isoliert

n ≈ 37'455 · fast nur weiblich

- fast alle freuten sich auf ihre – meist gewünschte – Lehre
- 75% Sorge, nicht gemocht zu werden oder schulisch überfordert zu sein
- keine Vertrauenspersonen, familiär stark belastet
- 89% hatten vor der Lehre psychische Probleme; Mobbing und Klassenwechsel in der Sek
- auffällig: hohe Leistungsfähigkeit trotz sozialer Isolation und Belastung

Typen 5 & 6 im Detail



Typ 5 · 22,2%

Integriert, begabt und ängstlich

n ≈ 44'856 · ausgeglichene Verteilung

- Mehrheit freute sich auf die gewünschte Lehre – aber praktisch alle hatten Sorgen
- v.a. wegen schulischer Anforderungen, sozialer Integration, langer Arbeitszeiten
- soziale Integration und familiäre Unterstützung sehr gut
- psychische Probleme vor der Lehre selten (18%), kaum frühere Abbrüche
- rund 70% mit höherem Sekundarschulabschluss



Typ 6 · 24,1%

Psychisch kaum belastet und erfolgreich

n ≈ 47'758 · 80% männlich

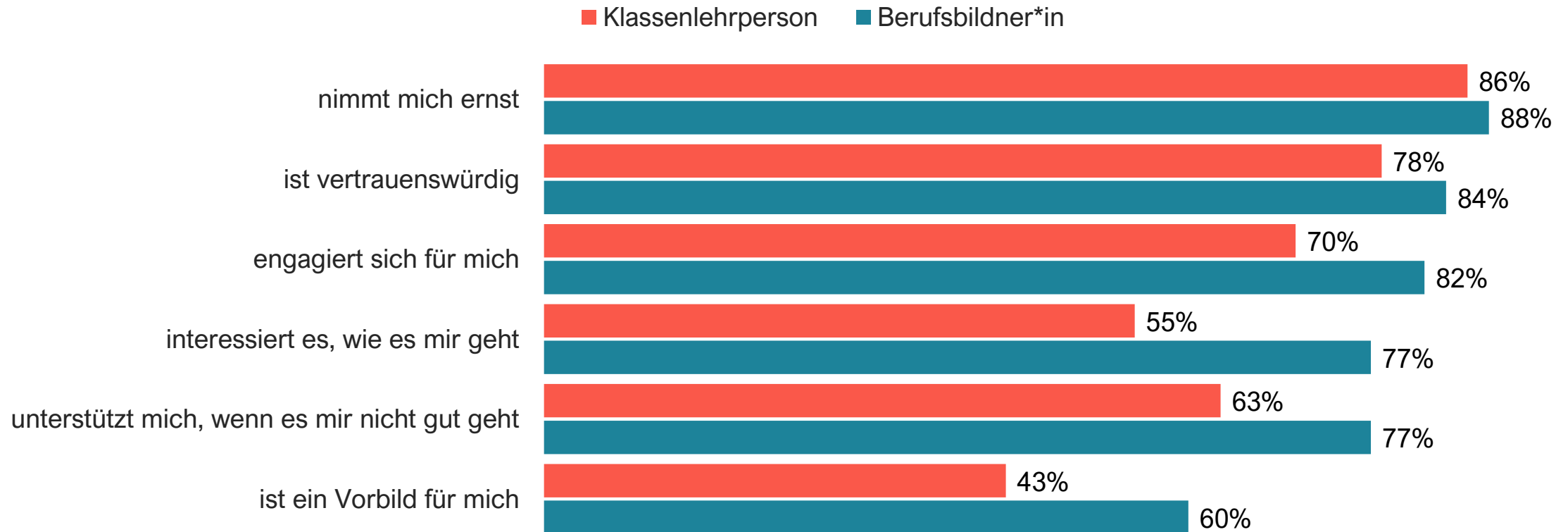
- freuten sich auf die Lehre, praktisch keine Sorgen
- Lehrberuf ist der Wunschberuf; sehr gute soziale Integration
- familiär kaum belastet, viel Unterstützung erlebt
- keine psychischen Probleme vor der Lehre, praktisch keine früheren Abbrüche
- auffällig: nahezu vollständige Abwesenheit jeglicher Belastung

Einordnung der Typen



Berufsbildende sind Schlüsselpersonen

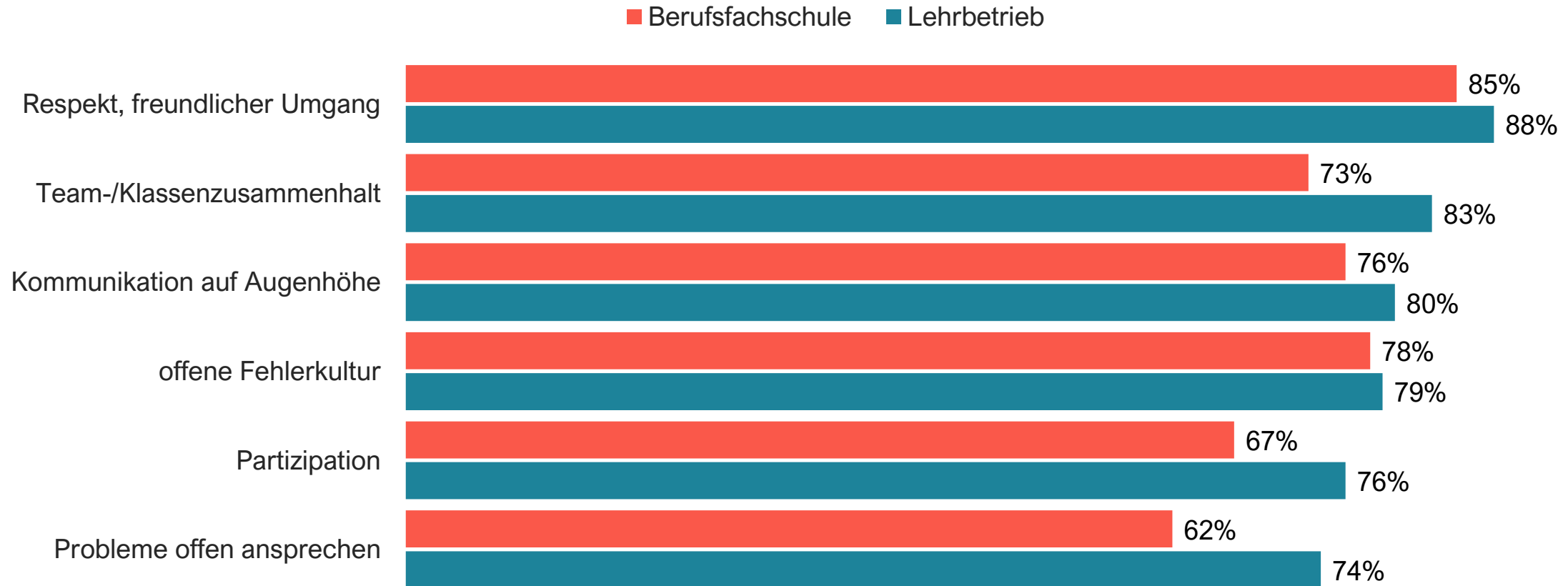
Zustimmung: „Mein*e Berufsbildner*in / meine Klassenlehrperson ...“



Grösste Differenz: „Interessiert es dich, wie es mir geht?“ — bis zu 22 Prozentpunkte zugunsten der Berufsbildner*innen.

Das Klima im Betrieb wird besser bewertet als in der Schule

Zustimmung: „In meinem Lehrbetrieb / in meiner Berufsfachschule ...“



Würdest du deinen Lehrbetrieb weiterempfehlen?

57%

Ja

32%

Teils-teils

11%

Nein

GRÜNDE FÜR EINE EMPFEHLUNG

- Unterstützendes Team — 47,7%
- Angenehme Arbeitsatmosphäre — 25,1%
- Qualitativ guter Ausbildungsort — 17,4%
- Abwechslungsreiche Aufgaben — 13,3%

WAS DAGEGEN SPRICHT

Zu hohe Leistungsanforderungen, unfreundlicher oder unfairer Umgang, fehlende Wertschätzung und unzureichende Anleitung im Arbeitsalltag zählen zu den häufigsten Gründen gegen eine Weiterempfehlung.

Was beeinflusst Probleme, Wachstum und Leistung?

Psychische Probleme

- Biografie, psychische Probleme vor der Lehre
- Resilienz der Lernenden
- Berufsstolz und Sinnhaftigkeit der Arbeit

Persönliches Wachstum

- Resilienz der Lernenden
- Positives Klima im Lehrbetrieb
- Unterstützung durch Berufsbildende

Leistung

- Resilienz der Lernenden
- Biografie, psychische Probleme vor der Lehre
- Unterstützung durch Klassenlehrperson

Was sich Lernende wünschen – und warum viele schweigen

51%

wünschen sich Kostenfreiheit von
Unterstützungsangeboten

41%

wünschen sich Anonymität

40%

wünschen sich Distanz zum Betrieb
oder zur Schule

KERNBEFUND

Nur jede 12. Lernende spricht im Betrieb aktiv über psychische Belastungen.

In rund 78% der Fälle werden Probleme im Betrieb gar nicht thematisiert – aus Scham, Unsicherheit oder der Sorge, niemandem zur Last zu fallen.

TEIL 2

Von der Erkenntnis zur Praxis

Was heisst das für unseren Ausbildungsalltag?

Was Berufsbildende konkret tun können

1

Einstieg gut begleiten

Orientierung geben und Zeit für Fragen in der ersten Woche einplanen.

2

Vertrauen aufbauen

Regelmässig nachfragen und echtes Interesse zeigen.

3

Etwas zutrauen

Verantwortung übertragen – und Überforderung ernst nehmen.

4

Team-Klima fördern

Fehler als Lernchance verstehen, offen kommunizieren.

5

Probleme ansprechen

Früh, sachlich und ohne zu dramatisieren.

6

Eigene Rolle klären

Bezugsperson sein – bei Bedarf Fachstellen beiziehen.

Was bleiben soll

Ansprechen statt abwarten

In Beziehungen investieren

Klarheit gibt Sicherheit

Erfolge sichtbar machen

Fehler sind Lernchancen

Zugehörigkeit fördern

Die Lehre ist eine Chance

Die Lehre fördert das persönliche Wachstum stark – und wird von der Mehrheit positiv erlebt. Die meisten Lernenden sind resilient.

Rund 25–30% der Lernenden werden mit ihren Problemen noch zu wenig abgeholt. Unser Verständnis von „psychischer Gesundheit“ ist oft zu eindimensional.

Gerade für belastete Jugendliche kann die Lehre eine entscheidende Wendung bringen – wenn man sie richtig begleitet.



Danke – Merci – Grazie

Ich freue mich auf die Diskussion.

Manuel Niedermann

CEO WorkMed AG

workmed.ch · kontakt@workmed.ch · +41 61 685 15 15
Hauptstrasse 34, 4102 Binningen