QUALIFIZIERTE AUSBILDUNGS-BEGLEITUNG IN BETRIEB UND BERUFSSCHULE

QuABB

QuABB kompakt

Psychische Belastungen in der Ausbildung – Praxisfälle und Lösungswege

19.10.2026 | 12:00–13:00 Uhr | online

Nadine Ebling
QuABB-Koordinierungsstelle
involas Institut für berufliche Bildung, Arbeitsmarkt- und Sozialpolitik
Christiane Freihold
Referentin, Der rosarote Elefant

QuABB wird gefördert von der Europäischen Union und aus Mitteln des Hessischen Ministeriums für Wirtschaft, Energie, Verkehr, Wohnen und ländlichen Raum und des Hessischen Ministeriums für Kultus, Bildung und Chancen.

Kofinanziert von der Europäischen Union

HESSEN

QuABB wird koordiniert von involas.

involas
Institut für berufliche Bildung, Arbeitsmarkt- und Sozialpolitik

Über QuABB kompakt und die heutige Veranstaltung

Über QuABB kompakt

Was?

Einstündige Wissenssnacks rund um den Ausbildungsalltag

Für wen?

Ausbilder*innen und alle, die in Betrieben Azubis begleiten

Wozu?

Praktische Tools, Handreichungen und Fallbeispiele für den Ausbildungsalltag

Von wem?

QuABB-Koordinierungsstelle (involas) mit dem Referat Berufliche Bildung des HMWVW

Heute bei QuABB kompakt: Psychische Belastungen in der Ausbildung

- Mögliche Anzeichen frühzeitig wahrnehmen
- Belastungen angemessen ansprechen
- Empathisch und handlungsfähig bleiben
- Unterstützungsangebote kennen und einbeziehen

Referentin: Christiane Freihold: Wirtschaftspsychologin, Gründerin der Unternehmensberatung „DER ROSAROTE ELEFANT“

I. Warum das Thema uns alle angeht

II. Hinsehen: Der Eisberg der Fehlzeiten

III. Praxisfälle

IV. Belastungen und Fehlzeiten ansprechen

V. Organisationale Resilienz: Was der Betrieb tun kann

VI. Ihr Weg zu QuABB und Ausblick

VII. Zeit für Ihre Fragen

Warum das Thema uns alle angeht

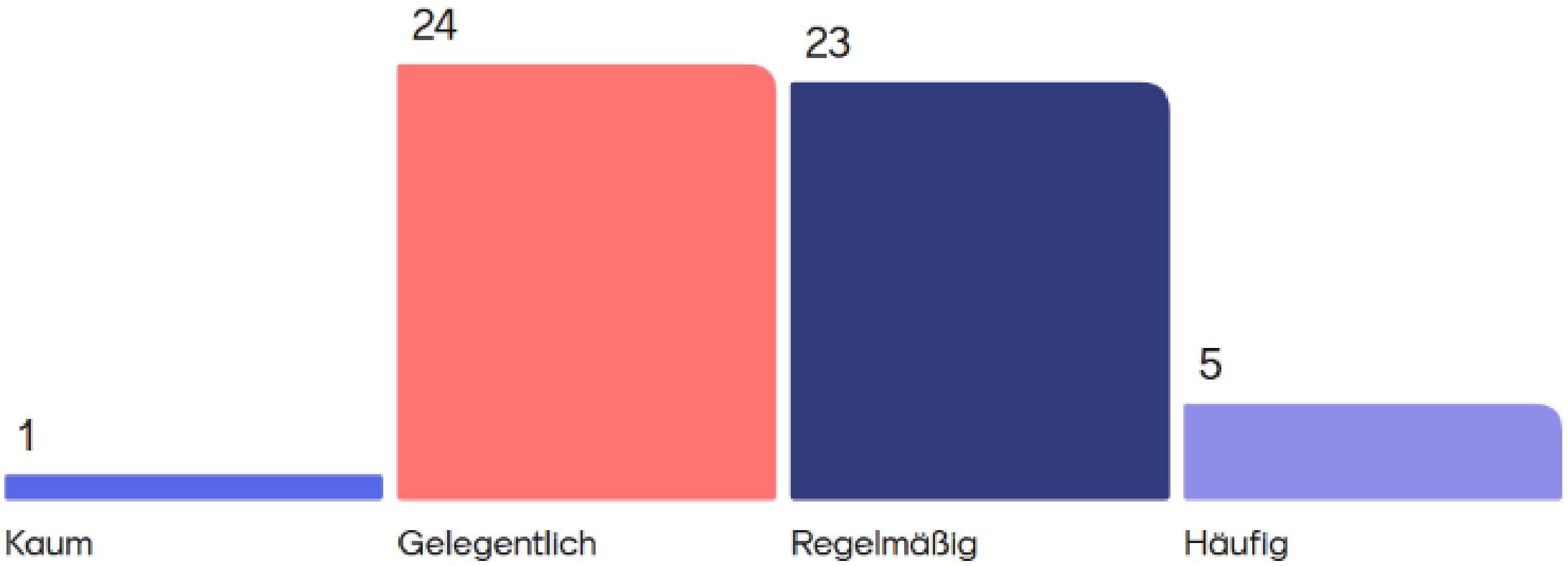
Ihre Perspektive zählt!

Umfrage: Wie häufig erleben Sie Azubis, die psychisch belastet wirken?

- Kaum
- Gelegentlich
- Regelmäßig
- Sehr häufig

www.menti.com | Code: 8662 9706

Wie häufig erleben Sie Azubis, die psychisch belastet wirken?



Belastung ist die Regel, nicht die Ausnahme

50,6 %

der Azubi erlebt psychische Belastungen

DGB-Jugend 2026

1 von 3

der Azubi hat sich schon einmal wegen psychischer Belastung krankgemeldet

Bertelsmann/IW 2026

34,5 %

der Azubi traut sich nicht, Belastungen im Betrieb anzusprechen

Bertelsmann/IW 2026

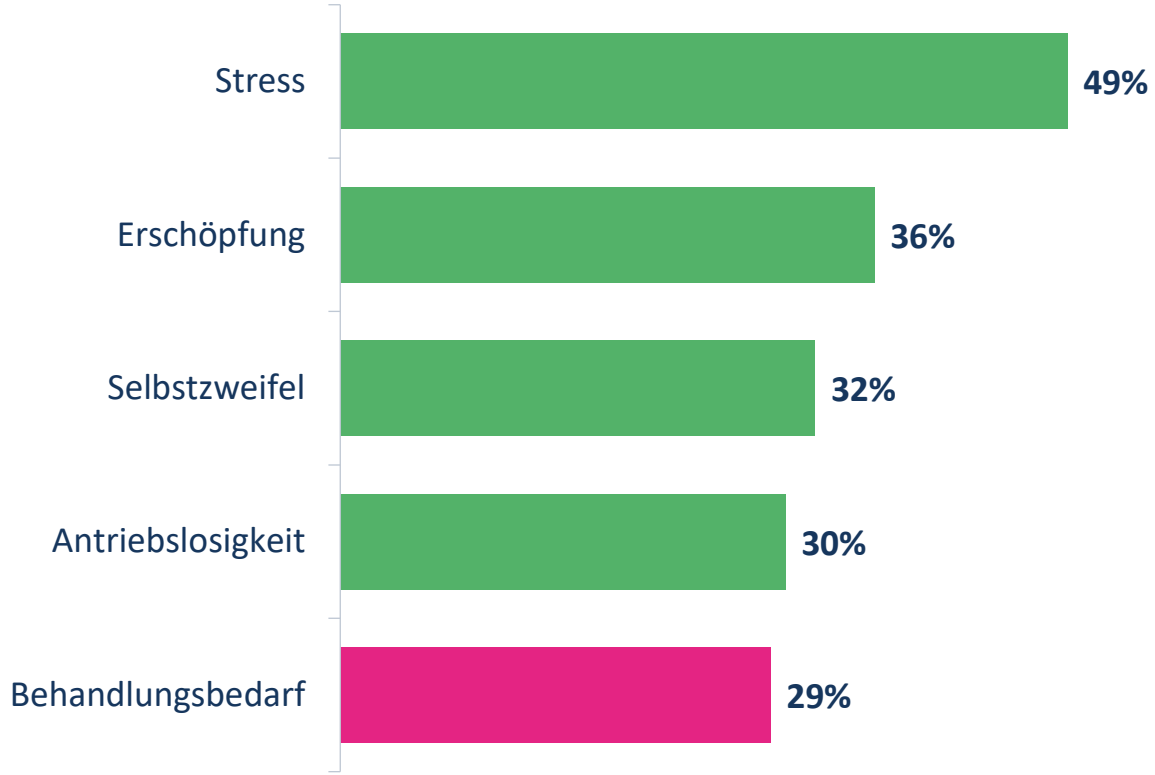
73,6 %

der stark belastete Azubi denkt über eine Vertragslösung nach

Bertelsmann/IW 2026

Quellen: DGB-Jugend, Ausbildungsreport 2026 (>13.000 Azubis); Bertelsmann Stiftung & IW Köln, „Mentale Gesundheit in der Ausbildung“, Sept. 2026 (n = 929 Azubis)

Wie geht es jungen Menschen?



Junge Menschen (14–29 J.), 2026

- Fast jede*r Zweite erlebt Stress.
- 29 % sehen bei sich Behandlungsbedarf: ein neuer Höchstwert (2025: 24 %).
- Zukunftssorgen, Geld und Krisen wirken bis in den Ausbildungsalltag hinein.

Quelle: Schnetzer/Hampel/Kolleck, Trendstudie „Jugend in Deutschland 2026“, n = 2.012, 14–29 Jahre, Jan./Feb. 2026 (Selbstauskunft)

Was Azubis belastet

Im Betrieb

35,4 % leisten regelmäßig Überstunden

20,9 % nennen Leistungs- und Zeitdruck

19,6 % nennen Personalmangel

Im privaten Umfeld

49,9 % belastet die finanzielle Situation

35 % belastet die Wohnsituation

32 % Probleme im persönlichen Umfeld*

In der Lebensphase

- Übergang Schule → Beruf: neue Rollen, Regeln, Verantwortung
- Auszug, erstes eigenes Geld, Freundschaften verändern sich
- Zukunftsängste und Dauerkrisen als Hintergrundrauschen

Quellen: DGB-Jugend, Ausbildungsreport 2026; *eigene Auswertung eFallakte QuABB 07/2015–05/2026, n = 25.643, Mehrfachnennungen

Belastet heißt nicht krank

„Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.“
Weltgesundheitsorganisation (WHO), Verfassung 1946

Gesund	Belastet	Beeinträchtigt	Erkrankt
ausgeglichen, leistungsfähig, Stress wird bewältigt	angespannt, gestresst – erholt sich aber wieder	anhaltender Druck, Leistung und Beziehungen leiden	deutliches Leiden, braucht fachliche Hilfe

↔ ***Wir alle bewegen uns auf diesem Kontinuum – in beide Richtungen.***

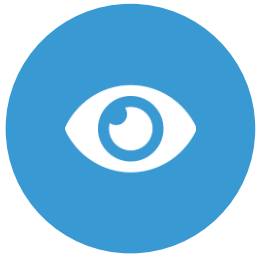
Balance entscheidet: Belastungen stehen Schutzfaktoren gegenüber. Der Betrieb beeinflusst beide Seiten der Waage.

Ihre Rolle: wahrnehmen, ansprechen, unterstützen, weitervermitteln – nicht diagnostizieren.

Quellen: WHO-Verfassung 1946; nach BKK Dachverband, „Psychisch krank im Job“; psyGA/INQA-Monitor (2020); Fricke, Fachtag Stuttgart 2026 (Resilienz-Waage)

Hinsehen:
Der Eisberg der Fehlzeiten

Ihre Erfahrung



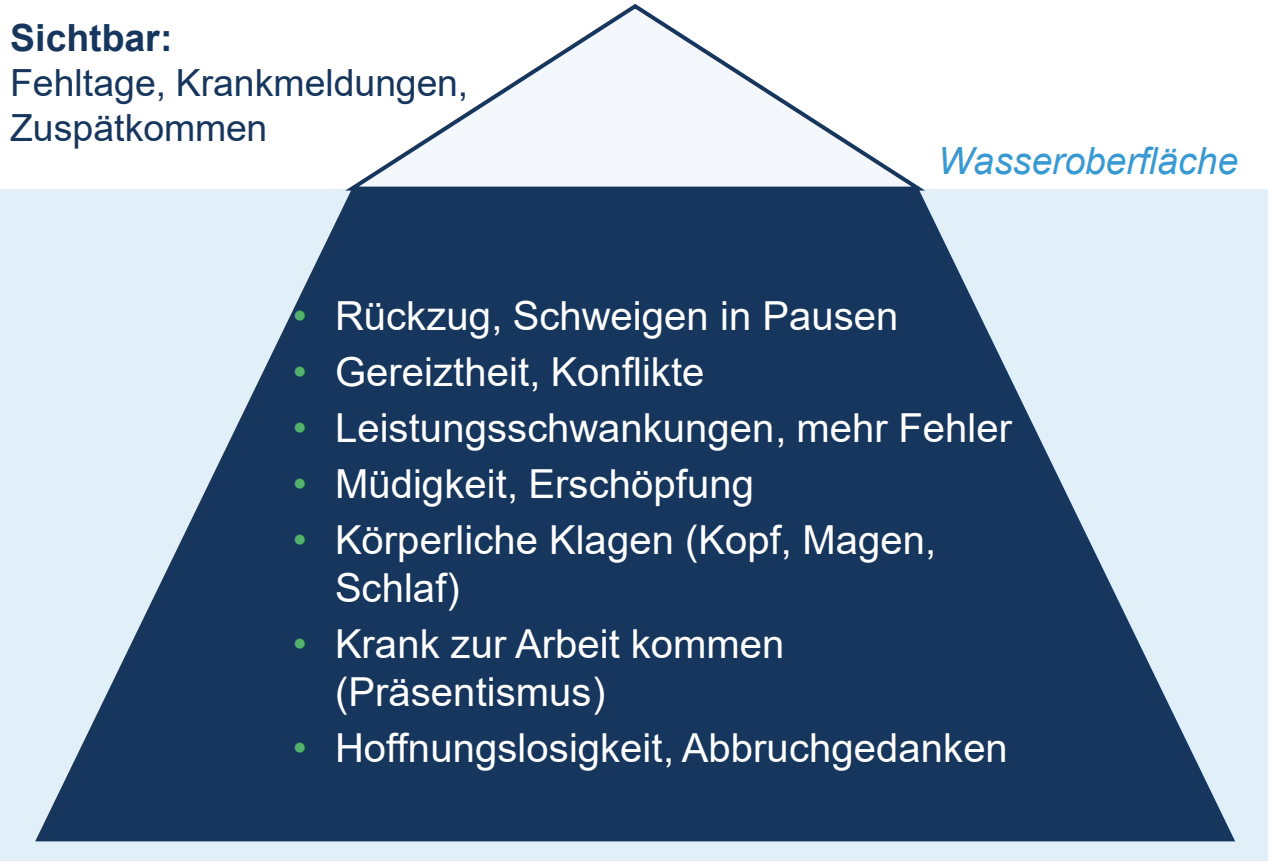
Woran erkennen Sie, dass ein Azubi oder eine Azubi belastet ist?

Ein bis drei Stichworte pro Person – wir schauen gemeinsam auf das Ergebnis.

www.menti.com | Code: 8662 9706

Woran erkennen Sie, dass ein Azubi oder eine Azubi belastet ist?

Der Eisberg der Fehlzeiten



Über der Oberfläche

~14 % der Fehltage der unter 30-Jähriger gehen auf psychische Diagnosen zurück

28,5 Tage dauert ein Ausfall wegen psychischer Erkrankung im Schnitt

Unter der Oberfläche

65 % der unter 30-Jährigen haben im letzten Jahr krank gearbeitet

34,5 % der Azubis sprechen Belastungen nicht an

23 % der Azubis haben schon ernsthaft an Abbruch gedacht

Didaktisches Modell. Quellen: DAK-Gesundheitsreport 2025; WIdO/AOK 03/2026; Bertelsmann Stiftung & IW 2026; Bertelsmann „Ausbildungsperspektiven 2026“

Worauf Sie achten können

Veränderung

Anders als sonst, Maßstab ist die Person selbst, nicht der Durchschnitt.

Häufung

Mehrere Signale treten gleichzeitig auf.

Dauer

Die Veränderung hält über Wochen an, nicht nur ein schlechter Tag.

Typische Muster bei Fehlzeiten

häufige Kurzerkrankungen · montags/freitags · rund um Berufsschultage oder Prüfungen · nach Konflikten oder Kritik

Praxisfälle

Fall 1: Jonas

Jonas

19 Jahre, Anlagenmechaniker SHK,
2. Ausbildungsjahr

Was Sie beobachten

- Seit ca. sechs Wochen immer wieder montags krankgemeldet, meist 1–2 Tage
- Wirkt müde und unkonzentriert, macht mehr Flüchtigkeitsfehler
- Isst mittags nicht mehr mit dem Team, sitzt allein am Handy
- Auf Nachfrage im Vorbeigehen: „Alles gut."

Ihre Einschätzung?

- Was fällt Ihnen auf?
- Wie würden Sie das Gespräch eröffnen?

Mögliche nächste Schritte

✓ Zeitnahes Fürsorgegespräch unter vier Augen
✓ Muster sachlich benennen – ohne Vorwurf
✓ Interesse an der Person zeigen, nicht nur an den Fehltagen
✓ Unterstützung anbieten, Folgetermin vereinbaren
✓ QuABB als vertrauliche Anlaufstelle nennen

Fiktiver Fall, angelehnt an typische Situationen aus der Ausbildungsbegleitung

Fall 2: Selin

Selin
20 Jahre, Kauffrau für Büromanagement,
1. Ausbildungsjahr

Was Sie beobachten

- Startete sehr motiviert, inzwischen häufen sich Fehler
- Kommt mehrmals zu spät, wirkt angespannt
- Eine Kollegin fand sie weinend im Pausenraum
- Später erzählt sie: eigene Wohnung, das Geld reicht nicht, Nebenjob am Wochenende, Streit mit den Eltern

Ihre Einschätzung?

- Was steckt hinter den Fehlern?
- Wo liegen Ihre Möglichkeiten und Grenzen?

Mögliche nächste Schritte

- ✓ Druck rausnehmen: Fehler als Signal verstehen, nicht als Charakterfrage
- ✓ Gemeinsam Prioritäten und Arbeitspensum klären
- ✓ Lotsen: Berufsausbildungsbeihilfe (BAB), Schuldner oder Sozialberatung, QuABB
- ✓ Belastung durch Nebenjob offen und ohne Bewertung ansprechen

Fiktiver Fall, angelehnt an typische Situationen aus der Ausbildungsbegleitung

Fall 3: Tim

Tim
18 Jahre, Koch, 1. Ausbildungsjahr

Was Sie beobachten

- Regelmäßig Überstunden und Wochenenddienste
- Gereizt, Konflikte mit Kolleg*innen und dem Küchenchef
- Letzte Woche laut geworden: „Dann kündige ich halt!“
- Die Noten in der Berufsschule sinken

Ihre Einschätzung?

- Verhaltensproblem oder Überlastung?
- Was braucht Tim jetzt von Ihnen?

Mögliche nächste Schritte

✓ Klarheit und Fürsorge: Verhalten ansprechen UND Belastung sehen
✓ Arbeitszeiten und Ausbildungsplan überprüfen
✓ Konfliktgespräch moderieren, ggf. mit QuABB als neutraler Stelle
✓ Vor einer Vertragslösung: Perspektiven gemeinsam klären

Fiktiver Fall, angelehnt an typische Situationen aus der Ausbildungsbegleitung

Belastungen und Fehlzeiten ansprechen

Welches Gespräch passt?

Fürsorgegespräch

Anlass
Veränderungen im Verhalten oder Befinden, auch ohne Fehlzeiten

Ziel
Sorge zeigen, Unterstützung anbieten

Wichtig
freiwillig, niedrigschwellig, vertraulich

Fehlzeiten- / Rückkehrgespräch

Anlass
nach Krankheit oder bei auffälligen Fehlzeiten

Ziel
Wiedereinstieg erleichtern, betriebliche Ursachen klären

Wichtig
kein Anspruch auf Diagnose; bei systematischer Einführung Betriebsrat beteiligen

BEM (§ 167 Abs. 2 SGB IX)

Anlass
mehr als 6 Wochen arbeitsunfähig in 12 Monaten: gilt auch für Azubis

Ziel
Arbeitsunfähigkeit überwinden, erneuter vorbeugen

Wichtig
Arbeitgeber muss anbieten, Teilnahme ist freiwillig

Keine Rechtsberatung. Gemeinsame Regel für alle Gespräche: Beobachtungen schildern, nicht nach Diagnosen fragen.

Gesprächsleitfaden in sechs Schritten

1

Vorbereiten

Ruhiger Ort, genug Zeit, konkrete Beobachtungen notieren

2

Beobachtung schildern

„Mir ist aufgefallen, dass …“ – beschreiben statt bewerten

3

Sorge ausdrücken

„Ich mache mir Gedanken, wie es dir geht.“

4

Fragen & zuhören

Offen fragen, Pausen aushalten, aktiv zuhören

5

Unterstützung anbieten

Was kann der Betrieb tun? Wer kann noch helfen?

6

Vereinbaren & dranbleiben

Konkrete Absprache, Folgetermin festlegen

Lehnt der Azubi ab: Gesprächsangebot offenhalten – und später erneut ansprechen.

Aktives Zuhören

Ungestörter Rahmen

Ruhiger Raum, Telefon aus, „Bitte nicht stören“-Schild an der Tür

Zuwenden

Zeit nehmen, Blickkontakt, volle Aufmerksamkeit

„Lass uns mal in Ruhe reden.“

Offen fragen

W-Fragen statt Ja/Nein

„Wie erlebst du gerade die Arbeit bei uns?“

Pausen aushalten

Stille zulassen – dem Gegenüber die Chance geben, selbst zu denken

Paraphrasieren

Mit eigenen Worten wiedergeben

„Du meinst, die Wochenenden werden dir gerade zu viel?“

Gefühle spiegeln

Das Gefühl hinter der Aussage benennen

„Das klingt, als setzt dich das ziemlich unter Druck.“

Stolperfallen

- ✕ Sofort Ratschläge geben
- ✕ Beschwichtigen: „Wird schon wieder.“
- ✕ Vergleichen: „Bei mir war das damals auch so.“
- ✕ Bewerten oder interpretieren
- ✕ Stille sofort überbrücken

Zuhören ist schon Unterstützung.

Aktives Zuhören nach Carl Rogers

So kann es klingen

Hilfreich

„Mir ist aufgefallen, dass du in den letzten Wochen öfter montags gefehlt hast.“

„Ich mache mir Sorgen und möchte verstehen, wie es dir geht.“

„Du musst mir nichts über Krankheiten erzählen.“

„Was würde dir gerade helfen?“

„Wo stehst du heute auf einer Skala von 1 bis 10?“

Lieber nicht

„Was hattest du denn?“

„Reiß dich mal zusammen.“

„Das haben wir früher auch geschafft.“

„Du bist doch bestimmt depressiv.“

„Andere schaffen das auch.“

Ihre Rolle und Ihre Grenzen

Sie sind Ausbildende – nicht Therapeuten und Therapeutinnen

- Wahrnehmen und ansprechen
- Zuhören und Unterstützung anbieten
- Weitervermitteln: QuABB, Betriebsarzt, Beratungsstellen, Hausarzt
- Sich selbst Rat holen – auch Ausbildende dürfen sich beraten lassen

Wenn jemand Lebensmüdigkeit äußert

- Ernst nehmen und direkt nachfragen, das erhöht das Risiko nicht
- Nicht allein lassen, gemeinsam Hilfe organisieren
- **Bei akuter Gefahr: Notruf 112**

Telefonseelsorge: 0800 111 0 111 · 0800 111 0 222 (24/7)

krisenchat.de – für unter 25-Jährige (24/7)

Nummer gegen Kummer: 116 111

Ärztlicher Bereitschaftsdienst: 116 117

Stand der Hilfsnummern: September 2026

Organisationale Resilienz: Was der Betrieb tun kann

Resilienz ist auch eine Frage des Betriebs

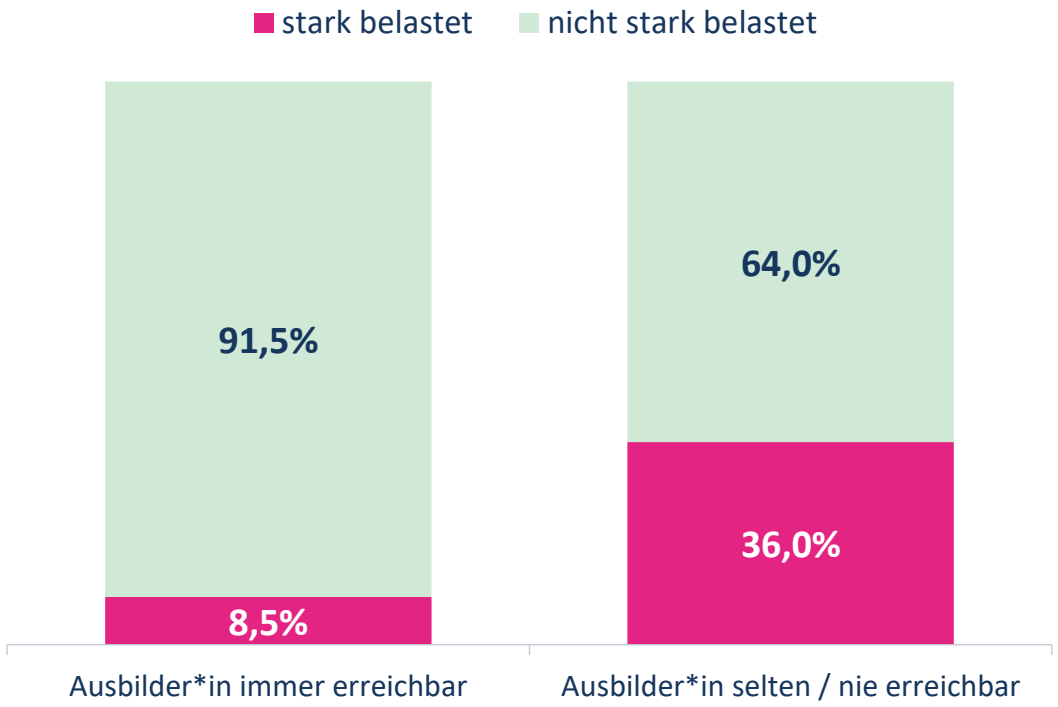
Organisationale Resilienz heißt:

Der Betrieb schafft Bedingungen, in denen Belastungen früh sichtbar werden, abgefedert werden – und aus denen alle lernen.

Nicht: *„Die Azubis müssen resilienter werden.“*

Sondern: **Resilienz wächst in der Beziehung.**

Wie belastet fühlen sich Azubis – je nachdem, wie erreichbar ihre Ausbilder*innen sind?



Quelle: DGB-Jugend, Ausbildungsreport 2026 (Schwerpunkt Mentale Gesundheit), >13.000 befragte Azubis

Vier Hebel für eine resiliente Ausbildung

Kultur

- Offene Fehler- und Feedbackkultur
- Psychische Gesundheit ist kein Tabu
- Wertschätzung im Alltag zeigen

Struktur

- Onboarding mit Paten und Patinnen
- Feste Gesprächsroutinen (Wochenanker)
- Planbare Arbeitszeiten, keine ausbildungsfremden Aufgaben
- Gefährdungsbeurteilung inkl. Psyche

Führung

- Ausbilder*innen erreichbar halten – mit echtem Zeitbudget
- Qualifizierung zu Warnsignalen und Gesprächsführung
- Auch Ausbilder*innen entlasten

Netzwerk

- Interne Ansprechperson benennen
- Betriebsarzt, JAV und Betriebsrat einbinden
- Externe Partner kennen: QuABB, Kammern, AsA, Beratungsstellen

Selbstcheck: Wie resilient ist unser Betrieb?

- ☐ Wissen unsere Azubis, an wen sie sich bei Belastungen wenden können?
- ☐ Haben Ausbilder*innen feste Zeit für ihre Azubis?
- ☐ Gibt es regelmäßige Gespräche – nicht erst, wenn es Probleme gibt?
- ☐ Dürfen Fehler passieren, ohne dass es peinlich wird?
- ☐ Sind Arbeitszeiten planbar und Überstunden die Ausnahme?
- ☐ Sprechen wir Fehlzeiten zuerst mit Interesse an – nicht mit Vorwurf?
- ☐ Berücksichtigt unsere Gefährdungsbeurteilung psychische Belastung auch die Azubis?
- ☐ Kennen wir externe Hilfen wie QuABB und haben die Kontakte parat?

Zum Vergleich: 68 % der Betriebe haben eine Gefährdungsbeurteilung, nur 65 % davon beziehen psychische Belastung ein (GDA-Betriebsbefragung 2023/24, 3.817 Betriebe). Selbstcheck auch als Menti-Umfrage einsetzbar.

Von der Sensibilisierung zur Unterstützung

Was QuABB Betrieben bietet

- Entlastung, wenn es im Ausbildungsverhältnis schwierig wird
- Gemeinsame Klärung, wie es mit der Ausbildung weitergehen kann
- Niedrigschwellige und neutrale Begleitung bei Konflikten und anderen Herausforderungen
- Lostenfunktion zu passenden Unterstützungsangeboten und Fachstellen

Wie arbeitet QuABB?

Zuhören und Situation gemeinsam klären

Unterstützungs-bedarf und Perspektiven der Beteiligten berücksichtigen

Nächste Schritte gemeinsam entwickeln

Gespräche vorbereiten und, wenn alle einverstanden sind, moderieren

Ihr Weg zu QuABB

QuABB Standorte und Träger

24 verschiedene Träger mit 56 Ausbildungsbegleitungen sind vor Ort an Berufsschulen verankert (Büros und Sprechzeiten).

Über Telefon, Mail, Messenger und ein Kontaktformular auf der Website erreichbar:

www.quabb-hessen.de

Der Weg zu Ihrer Ausbildungsbegleitung:

Weitere Termine

23. November 2026, 12:00–13:00 Uhr

Ausbildung zukunftssicher gestalten: Von Gen Z zu Gen Alpha

Weitere Informationen

& Anmeldung

Zeit für Austausch

- Was geht Ihnen durch den Kopf?
- Welche Fragen haben Sie?
- Gibt es konkrete Fälle, die Ihnen gerade einfallen?
- Was nehmen Sie sich für Ihren Betrieb vor?

Kontakt

Nadine Ebling
Öffentlichkeitsarbeit,
Regionale Prozessbegleitung QuABB

T 069 27224-841
nadine.ebling@involas.com

Christiane Freihold
Referentin und Geschäftsführerin

DER ROSAROTE ELEFANT

T 06471 – 373057
cf@rosafant.de

QuABB-Koordinierungsstelle · involas Institut für berufliche Bildung, Arbeitsmarkt- und Sozialpolitik involas

www.quabb-hessen.de LinkedIn

Quellen

- Bertelsmann Stiftung & Institut der deutschen Wirtschaft (2026): Mentale Gesundheit in der Ausbildung. DOI 10.11586/2026063
- Bertelsmann Stiftung (2026): Ausbildungsperspektiven 2026
- BKK Dachverband: Psychisch krank im Job. Verstehen. Vorbeugen. Erkennen. Bewältigen.
- DAK-Gesundheit (2025): Gesundheitsreport 2025 – Generation Z in der Arbeitswelt
- DGB-Jugend (2026): Ausbildungsreport 2026 – Schwerpunkt Mentale Gesundheit
- DGUV Information 206-030 (2020): Umgang mit psychisch beeinträchtigten Beschäftigten
- Fricke, O. (2026): Was ist psychische Gesundheit und welche Belastungen zeigen sich bei jungen Erwachsenen? Fachtag Stuttgart
- GDA-Betriebsbefragung 2023/24
- INQA/psyGA (2020): Monitor „Offener Umgang mit psychischer Gesundheit“
- QuABB-Koordinierungsstelle: Eigene Auswertung eFallakte 07/2015–05/2026
- Schnetzer, S., Hampel, K. & Kolleck, N. (2026): Trendstudie „Jugend in Deutschland 2026“
- WIdO/AOK (2025/2026): Fehlzeiten-Report 2025; Pressemitteilung vom 16.03.2026