



Gesund. Lernen. Roche.

Liebe Lernende

Es freut uns sehr, dass ihr euch für eine Lehre bei Roche entschieden habt. Die kommenden Jahre werden eine spannende und lehrreiche Zeit, in der sich jede:r Einzelne von euch nicht nur beruflich, sondern auch persönlich weiterentwickeln wird. Wir sind uns bewusst, dass während der Lehrzeit Sorgen und Probleme auftreten können. Weil du in der neuen Umgebung noch niemanden gut kennst, meinst du vielleicht, allein damit fertigwerden zu müssen. Das musst du aber nicht! Du darfst dich immer an deine Ausbildungsverantwortlichen oder an deine Berufsbildner:innen wenden. Sie sind kompetent, hilfsbereit und begegnen dir auf Augenhöhe.

Der Austausch mit einem:einer guten Freund:in kann ebenfalls eine positive Wirkung haben, wenn es dir mal nicht so gut geht. Wichtig ist, dass du offen darüber sprichst. Reden hilft! Wenn du ein vertrauliches Gespräch mit einer aussenstehenden Person bevorzugst, findest du auf der Rückseite zahlreiche interne sowie externe Unterstützungs- und Beratungsmöglichkeiten rund ums Thema körperliche und mentale Gesundheit.

Zusammen mit deinem Lehrvertrag erhältst du eine gedruckte Version dieser Broschüre. Die Onlineversion mit allen Links steht dir ab Lehrbeginn zur Verfügung. Selbstverständlich erwarten wir nicht, dass du dir alle Informationen in dieser Broschüre merken kannst. Wichtig ist aber, dass du sie mindestens ein Mal gelesen hast und weißt, wo du nachschlagen kannst, falls du Unterstützung für dich oder für eine:n Freund:in suchst.

Berufsbildung Roche Basel/Kaiseraugst



Inhalt

Ein neuer Lebensabschnitt beginnt	4
Körperliches, geistiges und soziales Wohlbefinden	6
Psychische Erkrankungen und Suchtprobleme	8
Unterstützung und Umgang	10
Interventionsmodell	12
Weitere Kontakte	16

Ein neuer Lebensabschnitt beginnt

Die Lehre ist eine prägende Zeit in deinem Leben. Du wirst mit interessanten Menschen zusammenarbeiten und deine ganz persönliche Entwicklung durchlaufen.

Erwachsen werden

Mit dem Start in deine Lehre beginnt ein neuer Lebensabschnitt. In dieser Zeit entwickelst du dich nicht nur beruflich, sondern auch persönlich weiter. Du entdeckst dein eigenes Ich und entfaltest deine Persönlichkeit. Gleichzeitig beginnst du dich von deiner Familie zu lösen. Dein Wunsch nach Freiheit und Unabhängigkeit lebst du in den vielfältigsten und für deine Umgebung nicht immer leicht erkennbaren Formen aus. Falls dies zu Problemen in der Familie oder im Umgang mit Freund:innen führen sollte, lassen wir dich damit nicht allein!

Ohne dass du etwas dagegen tun kannst, verändert die Pubertät dein Aussehen, und deine Persönlichkeitsentwicklung verursacht häufig Stimmungsschwankungen. An manchen Tagen fühlst du dich unsicher und einsam, an anderen Tagen bist du optimistisch, euphorisch oder einfach nur wütend. Es kommt auch vor, dass du selber gar nicht einordnen kannst, wie du dich gerade fühlst. Das ist nicht nur für dich

verwirrend, sondern auch für deine Mitmenschen, die nicht wissen, was in dir vorgeht. Gerade in diesen Situationen ist es wichtig, offen und ehrlich zu kommunizieren. Vieles wird einfacher, wenn deine Mitmenschen nachvollziehen können, was in dir vorgeht. Trau dich und sprich mit jemandem darüber, wie du dich fühlst. Du wirst überrascht sein, wie viel Verständnis dir entgegengebracht wird.

Neue Umgebung

Deine vertraute Umgebung in der Familie und in der Schule erweitert sich um einen vollständig neuen Lebensbereich: die Lehre, die Berufs- und Arbeitswelt. Darin musst du dich erst einmal zurechtfinden, was nicht immer einfach ist. In den ersten Wochen wirst du mit einer Informationsflut konfrontiert. Aber keine Sorge, niemand erwartet von dir, dass du als Lernende:r schon über alles Bescheid weisst! Wenn du Fragen hast, kannst du dich immer an deine Ausbildungsverantwortlichen wenden.

Der Roche Group Code of Conduct zeigt dir, für welche Werte Roche steht. Wenn du in einer Situation das Gefühl hast, dass gegen rechtliche Vorgaben oder unsere Roche-Werte verstossen wird, dann kannst du dich jederzeit an unsere Compliance-Abteilung wenden. Insbesondere bei Themen wie Mobbing, Diskriminierung oder Belästigung steht dir umgehend Hilfe zur Verfügung. Du kannst deine Erfahrungen in einem vertraulichen Gespräch mit Compliance teilen oder anonym eine Meldung über die Speak Up Line abgeben. Wichtig ist, dass du es ansprichst. Das ist nicht immer einfach und erfordert Mut; wir unterstützen dich gerne dabei.

Neue Herausforderungen

Während deiner Lehre wirst du mit vielen neuen Herausforderungen konfrontiert und lernst Verantwortung zu übernehmen. Deine Vorgesetzten haben hohe Anforderungen an dich und neben der Arbeit an der Linie musst du in der Berufsfachschule die volle Leistung bringen. Das kann schnell alles zu viel werden. Du fühlst dich überfordert und spürst, wie dir langsam die Kontrolle entgleitet. Es kann sein, dass du deswegen nicht schlafen kannst und besonders empfindlich oder reizbar bist. Sprich deine Ausbildungsverantwortlichen am besten offen darauf an, das muss dir nicht unangenehm sein! Sie haben Erfahrung im Umgang mit Stress und helfen dir gerne, die Situation wieder in den Griff zu bekommen.

Neue Arbeitsweisen

Die Arbeit im Homeoffice ist aus dem Alltag vieler Mitarbeitenden nicht mehr wegdenken. Neue Arbeitsprozesse und -strukturen setzen voraus, dass du dich schnell anpassen und gut kommunizieren kannst. Deine Lehrpersonen und Ausbildungsverantwortlichen erwarten von dir, dass du auch im Homeoffice selbstständig und effizient arbeitest. Wenn niemand da ist, um deinen Lernfortschritt zu kontrollieren, verleitet dich das unter Umständen dazu, das Erledigen einer Aufgabe bis zum allerletzten Moment vor dir herzuschieben. Je näher die Deadline rückt, desto grösser wird der Druck. Wenn dann noch etwas Unvorhergesehenes geschieht, reicht plötzlich die Zeit nicht mehr. Am besten, du lässt es gar nicht so weit kommen! Die folgenden Tipps und Tricks können dir dabei helfen.

Gestalte deinen Arbeitsplatz, auch zu Hause!

Ist der Schreibtisch zu tief oder der Bürostuhl schrecklich unbequem? Unsere ErgoPartnern oder unsere Ergonomieexpert:innen helfen dir gerne weiter.

Plane deinen Tag möglichst genau!

Damit beugst du Gefühlen von Kontrollverlust und Hilflosigkeit vor. Das gelingt dir z. B. mit der ALPEN-Methode. «ALPEN» ist eine Abkürzung für die fünf Arbeitsschritte, die das Konzept vorgibt: Aufgaben definieren, Länge schätzen, Pufferzeiten einplanen, Entscheidungen treffen, Nachkontrolle. Ziel der ALPEN-Methode ist die Erstellung eines schriftlichen Tagesplans, um produktiver und stressfreier arbeiten zu können.

Es gibt viele weitere Methoden, um Aufgaben zu priorisieren und einen Tagesplan zu erstellen. Vielleicht arbeitest du lieber mit der Eisenhower-Matrix, bei der die Aufgaben anhand ihrer Wichtigkeit und ihrer Dringlichkeit in vier Kategorien unterteilt werden. Wenn du dazu tendierst, dich bei komplexen Aufgaben in Details zu verlieren, kann dir das Pareto-Prinzip helfen. Finde heraus, welche Methode am besten zu dir passt!

Halte dich an deine Routine!

Mit einem Morgenritual und regelmässigen Arbeits- und Essenszeiten bringst du Struktur in einen chaotischen Arbeitstag. Am besten funktioniert das, wenn du immer etwa zur selben Zeit aufstehst und dich für den Tag bereit machst, als würdest du vor Ort arbeiten gehen.

Mache regelmässig Pause!

Pausen erhöhen die Effizienz und geben einen Rhythmus vor. Verbringe die Pausen an einem anderen Ort als an deinem Homeoffice-Arbeitsplatz und nutze sie auch weiterhin für den sozialen Austausch. Plane immer genügend Pausen ein, z. B. mit der Pomodoro-Technik, und mache bewusst Feierabend.

Besinne dich auf deine Stärken!

Deine Ressourcen helfen dir, anspruchsvolle Situationen im Arbeitsalltag anzugehen. Du hast schon viele Herausforderungen in deinem Leben erfolgreich gemeistert. Deine Fähigkeiten, Talente, Interessen und deine Stärken sind auch bei künftigen Herausforderungen eine Quelle der Kraft.

Pflege deine sozialen Kontakte!

Mit Telefonaten und Videocalls schaffst du ein Gefühl von Verbundenheit mit Familie und Freund:innen. Versuche auch den informellen Austausch mit Arbeitskolleg:innen regelmässig zu pflegen. Ihr Feedback zu deiner Arbeit und ihre Wertschätzung können dich zusätzlich motivieren.

Bewege dich!

Sport wirkt sich positiv auf die Psyche aus und hilft, Stress abzubauen. Versuche bewusst, Pausen dafür einzuplanen, und lass dich von unserem breiten Angebot auf Sport@Roche inspirieren. Du kannst z. B. dem Sportclub Roche beitreten, das firmeneigene Hallenbad nutzen oder im Fitnesscenter Fit@Roche trainieren. Einfache Übungen kannst du direkt am Arbeitsplatz machen, Anregungen findest du in unserer Move Box. Manchmal reicht auch ein Spaziergang an der frischen Luft. Idealerweise planst du solche Aktivitäten mit Freund:innen. Feste Verabredungen können dir bei der regelmässigen Umsetzung helfen. Ausserdem profitieren auch deine Freund:innen vom sozialen Austausch mit dir.

Reduziere deine Bildschirmzeit!

Je nach Lehrberuf verbringst du bereits sehr viel Zeit am Bildschirm. Im Homeoffice erhöht sich diese Zeit noch zusätzlich. Vermeide ununterbrochenen Medienkonsum und nutze soziale Medien gezielt und punktuell. Das ist einfacher gesagt als getan. Push-Nachrichten, Snaps, Whatsapp-Benachrichtigungen, eingehende Anrufe u. v. m. reissen dich immer wieder aus deinem Gedankengang. Selbst wenn du die Nachricht gar nicht liest und nur deren Eingang registrierst, kann das deine Konzentration stören. Um Ablenkungen zu vermeiden, kannst du z. B. die Pomodoro-Technik anwenden: Du deaktivierst die Benachrichtigungen bei den Einstellungen deines Smartphones und aktivierst sie erst wieder, wenn es Zeit für eine Pause ist. Zudem gibt es eine Vielzahl von Apps, die dir dabei helfen können, deine Konzentrationsfähigkeit zu steigern, z. B. Flow, Forest oder Headspace. Probiere es doch einfach mal aus!

Körperliches, geistiges und soziales Wohlbefinden

Wie du deiner Gesundheit Gutes tun kannst.

Gesundheit wird von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert als ein «Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur als das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen». Genauso wie das körperliche sind also auch das geistige und das soziale Wohlbefinden wichtig für unsere Gesundheit.

Mentale Gesundheit

Mentale Gesundheit beschreibt das allgemeine emotionale, mentale und kognitive Wohlbefinden. Dazu gehört alles vom alltäglichen Befinden bis hin zu schweren psychischen Problemen. Mentale Gesundheit wird sowohl von unserer Umgebung beeinflusst als auch von sozialen, psychologischen und biologischen Faktoren bestimmt. Sie ist ein Kontinuum und ständig im Fluss. Deshalb ist es wichtig, dass du regelmässig in dich hineinhörst und dich selbst fragst, wie du dich fühlst. Prüfe, wo du dich auf der folgenden Skala befindest. Auf diese Weise kannst du dein eigenes Wohlbefinden besser einschätzen, um im Gleichgewicht zu bleiben und bei Bedarf zu handeln. Es besteht vor allem dann Handlungsbedarf, wenn du Änderungen in Bezug auf deine Stimmung oder Gewohnheiten feststellst (z. B. Schlafstörungen oder Angstzustände). Wichtig ist, dass du solche Probleme nicht ignorierst. Sprich darüber und vertraue dich einem: einer guten Freund:in oder jemandem der MHWA Coaches (Kolleg:innen Netzwerk) an. Wenn du dich psychisch oder physisch belastet fühlst, dann wende dich an die Medizinischen Dienste (Arzt) oder an das Employee Counseling (Psychologische und Psychosoziale Themen).

Diese Unterstützungsmöglichkeiten stehen dir auch zur Verfügung, wenn es dir gut geht. Damit das so bleibt, zeigen wir dir gerne, wie du deine mentale Gesundheit gezielt pflegen und deine Resilienz weiter stärken kannst. Auf Live Well Basel/Kaiseraugst findest du hilfreiche Schulungen und Links rund um dieses Thema.

Resilienz

Resilienz kann man allgemein als innere Stärke und Fähigkeit beschreiben, die dir nach schwierigen Situationen und negativen Erfahrungen hilft, wieder auf die Beine zu kommen und trotz Ungewissheit und Unsicherheit optimistisch und zuversichtlich zu bleiben. Das Resilienzniveau bestimmt also deine Reaktion auf Stressreize.

Du kannst dir Resilienz als einen Muskel vorstellen, den du trainieren kannst. Eine Möglichkeit, deine psychische Gesundheit gezielt zu pflegen und deine mentale Fitness zu stärken, ist das Training der Resilienzmuskeln. Indem du z. B. deine Fähigkeiten zur Selbstwahrnehmung weiterentwickelst, Kompetenzen zur Selbstregulierung aufbaust oder neue Bewältigungsstrategien erlernst, stärkst du deine mentale Gesundheit.



Psychische Erkrankungen und Suchtprobleme

Was du tun kannst und wie wir dich dabei unterstützen, wenn dir alles zu viel wird.

Triffst dich ein harter Schicksalsschlag, z. B. ein Todesfall in der Familie, bist du traurig und niedergeschlagen. In solchen Situationen kannst du auf das Verständnis deiner Mitmenschen zählen, weil die Ursache deines Andersseins erkennbar ist. Aber auch Stress in der Berufsfachschule, mit Lehrpersonen, Eltern, gesetzlichen Vertreter:innen oder Freund:innen kann dich krank machen.

Diese Ursachen sind für Aussenstehende nicht immer ersichtlich. Psychische Belastungen kommen oft schleichend. Oft merkst du zu Beginn gar nicht, dass sich etwas verändert hat. Vielleicht fühlst du dich aufgrund sozialer Einschränkungen isoliert oder einsam. Du machst dir Sorgen, dass du wichtige Momente in deinem Leben verpassen könntest und Freundschaften zerbrechen könnten. Oder es sind viele Kleinigkeiten, die dich beschäftigen. Einzelnen betrachtet sind diese nicht schlimm, zusammengenommen ist aber alles irgendwie zu viel. Du fühlst dich ängstlich, unsicher, überfordert, gestresst, hilflos, traurig oder wütend. Und manchmal hören diese Gefühle nicht mehr auf, sondern werden immer bedrückender.

Zusätzliche Faktoren können die Situation erschweren, vor allem wenn deine Mitmenschen nicht wissen, was in dir vorgeht.

Es kann z. B. sein, dass Arbeitskolleg:innen oder Vorgesetzte mit Kritik, Unverständnis und Vorwürfen reagieren, weil du dich anders verhältst, als sie es sonst von dir gewohnt sind. Solche Reaktionen können dazu führen, dass du dich noch weiter zurückziehst.

Es gehört viel Mut dazu, dir selber und anderen gegenüber einzugestehen, dass es dir nicht gut geht. Damit bist du nicht allein. Etwa die Hälfte der Menschen weltweit leidet einmal im Leben an einer psychischen Störung. Depressionen und Angststörungen sind besonders stark verbreitet. Wende dich an jemanden, dem:der du vertraust. Reden hilft! Gespräche entlasten und geben dir neue Kraft.

Alarmsignale erkennen

Häufig fällt dem Umfeld erst dann auf, dass es jemandem nicht gut geht, wenn sich psychische Störungen in Form von körperlichen Beschwerden manifestieren. Es kann also sein, dass du diese Alarmsignale bei dir selbst oder bei einem:iner Freund:in bemerkst, ohne dass du die Ursache dafür kennst, obwohl er:sie vielleicht schon lange darunter leidet.

Körperliche Beschwerden als Folge psychischer Störungen können sich unter anderem wie folgt äussern:

- › Du fühlst dich nervös und hast Schwierigkeiten, dich zu konzentrieren.
- › Du hast Mühe, einzuschlafen, oder wachst in der Nacht ungewohnt oft auf.
- › Du hast Herzrasen und Atembeschwerden.
- › Du hast kaum Appetit oder isst in stressigen Phasen mehr als üblich.
- › Du fühlst dich erschöpft und abgeschlagen.
- › Du hast oft Kopfschmerzen.
- › Du hast Verdauungsprobleme.
- › Du hast häufig Rückenschmerzen.
- › Du hast keine Zeit oder Energie für deine übliche Pflegeroutine.
- › Du hast Schwierigkeiten, Entscheidungen zu treffen.

Wenn du die Alarmsignale nicht erkennst oder über einen längeren Zeitraum ignorierst, bleiben auch die zugrunde liegenden Konflikte bestehen. Die psychische Störung erzeugt weiterhin einen ständigen Druck. Unternimmst du nichts dagegen, kann die Überlastung zum Dauerzustand werden. Lass es nicht so weit kommen!

Egal wie peinlich, verzwickelt oder ausweglos die Situation scheint: Du musst da nicht alleine durch! Trau dich, sprich offen über deine Sorgen und du wirst sehen, welches Verständnis dir deine Mitmenschen entgegenbringen. Wenn du dich lieber einer aussenstehenden Person anvertraust, kannst du dich an unsere engagierten Coaches vom [MHWA](#), an das [Counseling und die medizinischen Dienste](#) oder an eine externe Beratungsstelle wenden.

Umgang mit Suchtproblemen

Jede Arbeit erfordert den Einsatz körperlicher, seelischer und geistiger Kräfte. Lebst du mit einer Suchterkrankung, stehst du psychisch stark unter Druck. In solchen Situationen ist es schwierig, den Anforderungen im Schul- und Arbeitsalltag gewachsen zu sein. Du kannst die verlangte Leistung oft nicht mehr erbringen. Früher oder später kommt es im Betrieb und im zwischenmenschlichen Bereich zu Problemen.

Die [Suchthilfe Basel/Kaiseraugst](#) klärt auf, enttabuisiert und sensibilisiert. Wenn du irgendetwas zum Thema Sucht wissen möchtest, findest du hier hilfreiche Informationen.

Nicht substanzgebundene Sucht

Du bist nicht ganz bei der Sache, weil du ständig auf dein Smartphone schielst oder weil du am Abend zuvor bis frühmorgens gezockt hast. Wenn du gestresst bist, gehst du öfters shoppen oder spielst online Poker. Diese Verhaltensmuster wirken harmlos, können sich aber zu einer Sucht entwickeln, die deine Lebensqualität und deine Leistungen am Arbeitsplatz und in der Schule beeinträchtigt. Aus Gründen der Arbeitssicherheit ist es deinen Vorgesetzten erlaubt, dich nach Hause zu schicken, wenn sie den Eindruck haben, dass du für die Arbeit nicht fit genug bist, z. B. weil du übermüdet wirkst. Das zieht Konsequenzen nach sich.

Der Begriff Sucht wird definiert als ungesundes zwanghaftes Verhalten, das zu körperlicher und psychischer Abhängigkeit führt. Das bedeutet: Auch Smartphones oder Gaming-Konsolen können zu einem Suchtmittel werden und zu Gefühlen von Kontrollverlust führen.

Die Sucht löst auch das ständige Verlangen aus, den Konsum fortzusetzen. Vielleicht sagst du ein Treffen mit Freund:innen ab, weil du lieber eine Serie bingen möchtest. Oder du verabredest dich fürs Gamen mit Freund:innen, obwohl du am nächsten Tag eine Präsentation hast und nicht ausreichend darauf vorbereitet bist. Beim Absetzen des Suchtmittels können sogar körperliche Entzugerscheinungen auftreten: von Nervosität und Gereiztheit über Kopfschmerzen, Augenbeschwerden, Haltungsschäden, Schlafmangel bis hin zu einem gestörten Essverhalten. Das hat nicht nur Einfluss auf deine Leistungen in der Berufsfachschule und am Arbeitsplatz, sondern wirkt sich auch negativ auf Freundschaften und weitere zwischenmenschliche Beziehungen aus.

Menschen mit ausgeprägten Fähigkeiten zur Selbstregulation haben in der Regel kein Problem im Umgang mit nicht substanzgebundenen Suchtmitteln, weil sie ihre Aufmerksamkeit, Emotionen, Impulse und Handlungen gut steuern können. Selbstregulation kann jede:r lernen!

Wende dich für weitere Informationen dazu an das [Employee Counseling](#).

Substanzgebundene Sucht

Du befürchtest, dass deine Probleme als Schwäche gedeutet werden könnten, und erzählst deshalb niemandem davon. Beim Versuch, dich irgendwie selbst zu «behandeln» oder zu «heilen», greifst du zu Medikamenten, Alkohol oder Drogen. Um in der Berufsfachschule bessere Leistungen zu erbringen, hilfst du vielleicht mit leistungssteigernden Medikamenten nach.

Im Gegensatz zu harten Drogen, wie Kokain oder Heroin, wirken weiche Drogen auf den ersten Blick oft harmlos. Alkohol und Cannabis machen z. B. nicht sofort süchtig. Diese Substanzen können sogar erleichternd, entspannend, angst- und depressionsmindernd wirken – wenn auch nur vorübergehend. Bei regelmässigem Alkohol- oder Cannabiskonsum entwickelt sich aus der Gewöhnung aber irgendwann eine Abhängigkeit.

Du bist nicht sicher, ob du süchtig bist? Finde es mit einem Onlineselbsttest heraus!
› [Suchtprävention Zürich](#)
› [FeelOk](#)

Neuroenhancement

Ziel des Neuroenhancements ist die Verbesserung geistiger Funktionen wie Wachheit, Aufmerksamkeit, Konzentration, Gedächtnis und Motivation durch die Einnahme psychoaktiver Substanzen. Koffeinhaltige Getränke, z. B. Energydrinks, sind legal erhältlich und die weltweit am meisten konsumierten psychoaktiven Substanzen.

Der Begriff «Gehirndoping» beschreibt den Gebrauch einer Untergruppe psychoaktiver Substanzen, die verschreibungspflichtig sind oder bei denen es sich um Betäubungsmittel handelt. Deren Anwendung durch Gesunde stellt einen Missbrauch dar.

Psychoaktive Substanzen, die beim Gehirndoping eingesetzt werden, weisen erhebliche körperliche Nebenwirkungen und ein ausgeprägtes Abhängigkeitspotential auf. Zudem erfordern Veränderungen und Anpassungen des Hirnstoffwechsels eine regelmässige Einnahme sowie eine Dosissteigerung. Neuroenhancer können auch einen erheblichen Einfluss auf Emotionen und Stimmungen haben. Bei einer dauerhaften Einnahme werden vor allem soziale Kontakte und zwischenmenschliche Beziehungen vernachlässigt.

Lebst du mit einer Sucht, stehst du unter ständigem Druck. Der Gedanke, dass das Suchtmittel nicht zu deiner Verfügung steht, stresst dich so sehr, dass deine alltäglichen Pflichten in der Berufsfachschule und am Arbeitsplatz in den Hintergrund treten. Wenn deine Vorgesetzten befürchten müssen, dass ein Fehlverhalten deinerseits die Arbeitssicherheit gefährdet, werden sie intervenieren. Hast du dieses Stadium erreicht, wird es schwierig, dir zu helfen. Grosse Anstrengungen und eine langwierige, intensive Therapie sind erforderlich. Lass es nicht so weit kommen und suche rechtzeitig Hilfe. Auch hier gilt: je früher, desto besser!

Unterstützung und Umgang

Jemand in der Schule oder der Lehre verhält sich anders als früher. Gut, dass dir das aufgefallen ist.

Darüber reden hilft. Es ist aber nicht immer einfach, jemanden auf seine:ihre Probleme anzusprechen.

Oft verraten die Betroffenen niemandem, was sie beschäftigt oder bedrückt, und meinen, alleine damit fertigzuwerden. Ihre Probleme entwickeln sich über einen längeren Zeitraum und werden so lange wie möglich verdrängt. Warum? Nun, kaum jemand gibt gerne zu, dass er:sie Probleme hat – nicht einmal sich selbst gegenüber. Deshalb musst du damit rechnen, dass der:die Betroffene sich das Problem nicht eingestehen will oder kann. Selbstverständlich solltest du niemanden dazu drängen, über seine:ihre Probleme zu sprechen, wenn er:sie das nicht möchte. Vielleicht schämt sich der:die Betroffene zu sehr, um dir davon zu erzählen. Viele Gründe kommen in Frage. Du kannst trotzdem helfen! Manchmal ist es einfacher, sich einer aussenstehenden Person anzuvertrauen. Wenn das der Fall ist, kannst du dem:der Betroffenen bei der Suche nach einem:einer passenden Gesprächspartner:in unterstützen. Interne und externe Anlaufstellen findest du auf der Rückseite.

Psychologische Sicherheit

Bei Roche wollen wir ein Arbeitsumfeld schaffen, in dem sich jede:r so akzeptiert und respektiert fühlt, wie er:sie ist. Psychologische Sicherheit ist die im Team geteilte Überzeugung, dass niemand bestraft oder gedemütigt wird, wenn er:sie Ideen, Fragen und Bedenken äussert oder auf Fehler aufmerksam macht.

- Das negative Stigma, das mit der psychischen Gesundheit verbunden ist, hält viele Menschen davon ab, die benötigte Behandlung in Anspruch zu nehmen. In einem psychologisch sicheren Arbeitsumfeld kannst du zur Entstigmatisierung beitragen, indem du
- › im Team offen über psychische Gesundheit sprichst und darauf hinweist, dass sie ebenso wichtig ist wie die körperliche Gesundheit.
 - › alle im Team wissen lässt, dass es okay ist, nicht okay zu sein.
 - › ein vertrauliches, persönliches Gespräch initiiert, das deinem Gegenüber die Gelegenheit bietet, zu erzählen, wie es ihm:ihr geht.
 - › darüber sprichst, was du für deine eigene psychische Gesundheit machst. (Meditation, Sport, Therapie usw.).
 - › auf Empowerment statt auf Scham setzt.

Gesprächstipps

Vielleicht zögerst du noch, die betroffene Person auf das veränderte Verhalten anzusprechen, weil du eure Freundschaft nicht gefährden möchtest. Aus Angst vor Konflikten werden die Betroffenen häufig geschont. Das kann ihre Situation weiter verschärfen. Die Betroffenen sehen sich nicht veranlasst, etwas zu unternehmen. Sie sind nicht gezwungen, sich um Hilfe zu bemühen. Ihr Zustand verschlechtert sich. Es kommen laufend Probleme hinzu mit den entsprechenden Folgen. Sei mutig und sprich das Problem deinem:deiner Freund:in zuliebe so früh wie möglich an.

Folgende Gesprächstipps können dir dabei helfen:

Dos

- › Stelle offene Fragen.
- › Verwende eine inklusive und vorurteilsfreie Sprache.
- › Höre aufmerksam zu.
- › Zeige Empathie und Verständnis.
- › Beziehe dich auf spezifische Aspekte oder Vorfälle.
- › Versuche deine Beobachtungen mit Ich-Botschaften zu beschreiben.
- › Lasse Emotionen zu.

Don'ts

- › Urteile nicht.
- › Sprich nicht von deinen eigenen Problemen.
- › Stelle keine Diagnose und frag nicht nach Therapien oder Symptomen.
- › Dränge niemanden; respektiere es, wenn die andere Person das Gespräch abbricht.
- › Behandle den:die Betroffene:n am Arbeitsplatz nicht anders als sonst.
- › Werde nicht zur einzigen Anlaufstelle des:der Betroffenen.
- › Erzähle anderen nicht vom Inhalt eures vertraulichen Gesprächs, es sei denn, es handelt sich um einen Notfall, z. B. wenn jemand Suizidgedanken äussert. Wende dich in solchen Fällen bitte umgehend ans Counseling oder an die medizinischen Dienste.

Weitere hilfreiche Inputs und Gesprächstipps findest du auf

Wie geht's dir?

Wichtig ist, psychische Probleme und Suchtprobleme so früh wie möglich zu erkennen, anzunehmen und anzugehen. Im Anfangsstadium sind die Erfolgsaussichten einer Therapie am besten. Egal was dich bedrückt, unsere speziell geschulten Fachkräfte versuchen dir weiterzuhelfen. Je früher du das Problem angeht, desto einfacher ist es, gemeinsam eine Lösung zu erarbeiten. Sei proaktiv und bitte um Unterstützung – für dich selbst oder für eine:n Freund:in in Not.

Gesprächsstarter:

Du scheinst in letzter Zeit nicht mehr ganz du selbst zu sein.

Wie geht es dir im Moment? Bist du okay?

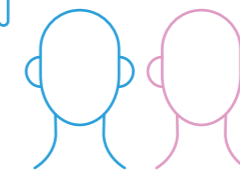
Ich mache mir Sorgen um dich. Du wirkst in letzter Zeit irgendwie unglücklich.

Ich habe den Eindruck, dich beschäftigt etwas. Magst du mir davon erzählen?

Manchmal wird einem im Gespräch alles zu viel. Diese Sätze helfen dir, einen guten Gesprächsabschluss zu finden, ohne die Gefühle deines Gegenübers zu verletzen:

Ich glaube, im Moment kommen wir nicht weiter. Ist es für dich ok, wenn wir über etwas anderes sprechen?

Jetzt weiss ich nicht mehr, was ich sagen soll. Wollen wir eine Runde gamen? Wir können gerne ein anderes Mal weiter darüber sprechen.

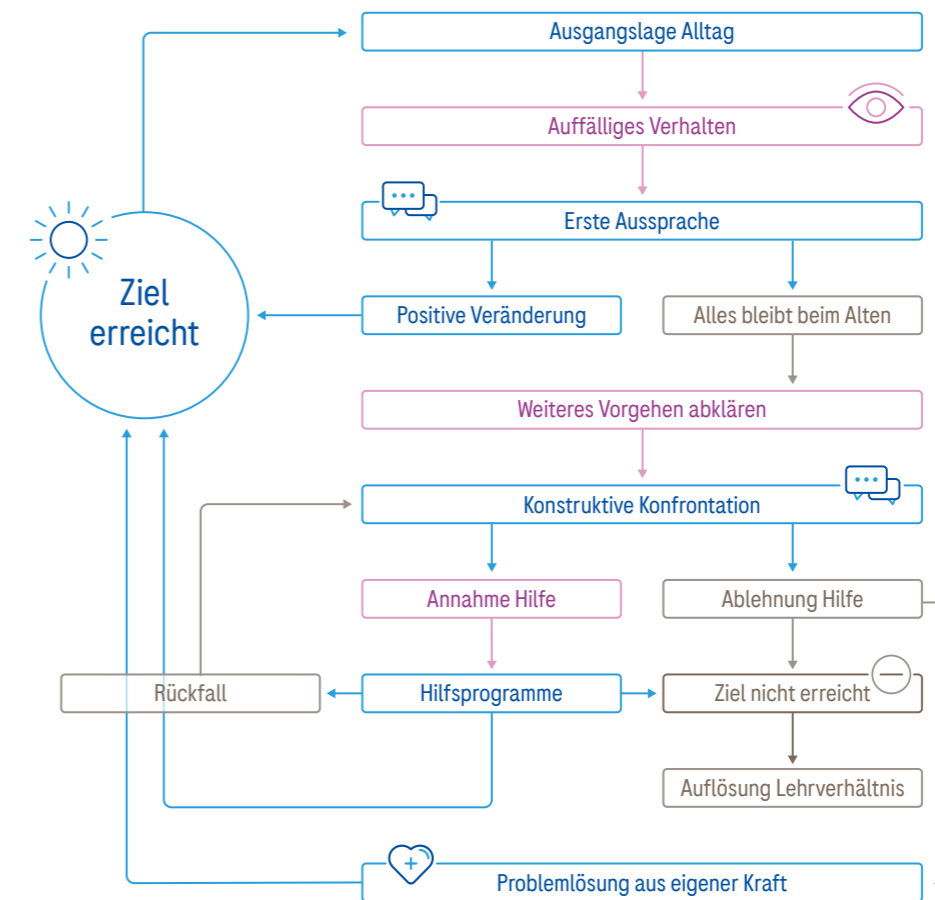


Interventionsmodell

Du hast ein Problem, dieses erkannt, angenommen und dir bereits Hilfe geholt? Es freut uns, dass du diesen mutigen Entschluss gefasst hast.

Wir schätzen es, dass du von dir aus, oder mit der Unterstützung eines:einer Freund:in, auf uns zugekommen bist. Das lässt deine Entschlossenheit erkennen, das Problem gemeinsam anzugehen. Ohne persönliche Bereitschaft, an der Situation etwas zu ändern, bringt auch das beste Hilfsprogramm nichts.

Wir appellieren deshalb an deine Eigenverantwortung: Du selbst musst zur Problemlösung einen wesentlichen Beitrag leisten. Lässt sich von deiner Seite keine Einsicht erkennen, müssen deine Vorgesetzten, Ausbildungsverantwortlichen, Lehrpersonen, Eltern oder gesetzlichen Vertreter:innen intervenieren. Fehlt deine Bereitschaft, das problematische Verhalten zu ändern, kann die Auflösung des Lehrverhältnisses erfolgen. Das Interventionsmodell zeigt auf, wie unsere Hilfsprogramme im Einzelnen aussehen.



Das erste Gespräch

Die schriftliche Basis

Jemand in Vorgesetztenfunktion (z. B. ein:e Berufsbildner:in, Wohnheim- oder Laborleiter:in) hat bei dir ein auffälliges Verhalten festgestellt. Die entsprechenden Vorfälle und gemachten Beobachtungen werden schriftlich festgehalten. Diese Aufzeichnungen sind die Grundlage für eine erste Aussprache mit dir.

Erste Aussprache

Du und dein:e Vorgesetzte:r führen über diese Beobachtungen ein offenes, faires und sachbezogenes Gespräch. Dabei versucht ihr, die Ursachen auffälliger Probleme zu ermitteln. Dein:e Vorgesetzte:r erklärt dir die Zielvorstellung. Gemeinsam definiert ihr, was sich in deinem Verhalten zu ändern hat. Dies erfolgt unabhängig davon, ob du einsichtig und zu einer Korrektur bereit bist oder nicht. Der Inhalt der Aussprache, die

getroffenen Vereinbarungen, die gesetzte Frist und eventuelle Massnahmen werden schriftlich festgehalten. Weist der Inhalt der Aussprache auf eine Suchtentwicklung oder einen Medikamentenmissbrauch hin, wird die Ausbildungsleitung hinzugezogen. Diese informiert bei minderjährigen Lernenden vorab deren Eltern oder gesetzliche Vertreter:innen und organisiert dann ein Gespräch im grösseren Rahmen, in dem unverzüglich Hilfs- oder Therapiemassnahmen abgeklärt werden.

Die Aussprache zeigt einen positiven Verlauf

Zeigt sich nach einer bestimmten Zeit eine Besserung, die eine Problemlösung erwarten lässt, treffen sich du und dein:e Vorgesetzte:r so lange zu weiteren Gesprächen, bis das angestrebte Ziel erreicht ist. Diese Kontakte dienen der Standortbestimmung und finden in grösser werdenden zeitlichen Abständen statt.

Alles bleibt beim Alten

Ist in deinem Verhalten die erwartete Änderung nicht festzustellen und/oder hältst du die Abmachungen nicht ein, werden die Ausbildungsleitung, das Employee Counseling sowie ein Arzt oder eine Ärztin der medizinischen Dienste hinzugezogen.

Das weitere Vorgehen abklären

Vorgesetzte, Ausbildungsleitung sowie Interventionsfachleute (Employee Counseling) bereiten eine neue Gesprächsrunde im erweiterten Kreis vor und entwickeln mit dir einen auf dich und dein Problem zugeschnittenen Lösungsweg.

Der gemeinsame Lösungsweg

Nun kommt es zu einer konstruktiven Konfrontation. Das Wort «konstruktiv» wird hier im Sinne von aufbauend und «Konfrontation» als Gegenüberstellung oder Auseinandersetzung verwendet. An dieser Runde nehmen teil: du, deine Eltern oder gesetzlichen Vertreter:innen (wenn du minderjährig bist), eventuell eine weitere Person des Vertrauens, der:die Vorgesetzte, die Ausbildungsleitung und die Interventionsfachperson. Der Aufbau des Gesprächs entspricht der Zielsetzung, einen andauernd unbefriedigenden Zustand zu verbessern: Zunächst werden die Beobachtungen angesprochen, die belegen, dass du die im ersten Gespräch getroffenen Vereinbarungen nicht eingehalten und die in dich gesetzten Erwartungen nicht erfüllt hast. Wir appellieren an deine Eigenverantwortung; du musst zur Problemlösung selbst einen wesentlichen Beitrag leisten. Dazu bieten wir ein Hilfs- und Betreuungsprogramm an. Das Programm soll dazu motivieren, eine gezielte Behandlung anzunehmen. Klar ist: Ohne persönliche Bereitschaft bringt das beste Hilfsprogramm nichts. Die Ausbildungsleitung orientiert dich über das weitere Vorgehen und über die Massnahmen, mit denen du rechnen darfst oder musst, je nachdem, ob du die Hilfe annimmst oder ablehnst. Am Ende des Gesprächs steht die Entscheidungsfindung. Inhalt und Abmachungen werden protokolliert.

Deine freie Entscheidung

Wir räumen dir genügend Bedenkzeit ein, dich (wenn du minderjährig bist zusammen mit deinen Eltern oder gesetzlichen Vertreter:innen und/oder einer Vertrauensperson) frei für oder gegen die angebotene Hilfe seitens Roche zu entscheiden. Du informierst anschliessend die Ausbildungsleitung oder die Interventionsfachperson über den gefassten Entschluss. Mit der Annahme des Hilfsprogramms willigst du in eine gezielte Behandlung ein. Das Employee Counseling und das betriebsärztliche Team unterstützen die Situation in Zusammenarbeit mit externen Beratungs- und Fachstellen.

Den Rahmen der Behandlung abstecken

Du möchtest das für dich geplante Behandlungsprogramm einhalten und die vorgesehenen Kontrollen durchführen lassen. Alle Abmachungen werden schriftlich festgehalten. Die Ausbildungsleitung informiert dich darüber, mit welchen Massnahmen du zu rechnen hast, falls du die vereinbarten Bedingungen nicht erfüllst.

Rückfälle – oder wenn die Behandlung erfolglos bleibt

Ein Rückfall hat zur Folge, dass ein neuer Einstieg in das Behandlungsprogramm versucht werden sollte. Dieser beginnt bei der sozialmedizinischen Betreuung und führt in einen weiteren Therapieversuch. Dazu gehören Kontrollen und Standortbestimmungen. Diese Zusatzschleife ist natürlich nicht endlos begehbar. Greift die Therapie nicht, kommen weitere Massnahmen zum Tragen. Je nach Fall erfolgt ein neuer Behandlungsplan, eine mit den Behörden abgesprochene Verlängerung der Lehrzeit (siehe 15%-Absenzenregelung in deinem Lehrvertrag), eine Verwarnung oder letztlich die Auflösung des Lehrverhältnisses.

Erfolg – Ziel erreicht

Die Therapie wird konsequent befolgt, und es zeichnet sich eine Besserung ab. Diese erfreuliche Entwicklung schlägt sich in einer entsprechenden Arbeitsleistung nieder. Du lernst Schritt für Schritt, mit auftauchenden Problemen umzugehen. Die vereinbarten Kontrollen werden allmählich abgebaut. Begleitende Gespräche, die in erster Linie ermunternd und motivierend wirken, unterstützen dich in dieser Phase. Die Wiedereingliederung in den üblichen Lehralltag gelingt und lässt uns gemeinsam das Ziel erreichen.

Ablehnung der Hilfe

Lässt sich hingegen keine Einsicht bzw. Mitwirkung erkennen und fehlt die Bereitschaft, das problematische Verhalten zu ändern, kann es zu einer Verwarnung und letztlich zur Auflösung des Lehrverhältnisses kommen.

Unser Weg, Probleme in der Lehre anzunehmen und anzugehen, bewährt sich seit langem. Wir freuen uns über den Erfolg und verfolgen diesen Weg konsequent weiter.



Wir stehen dazu:

Wer bereit ist,
sich helfen zu lassen,
kann auf uns zählen.

Weitere Kontakte

Du wirst während deiner Lehre sehr nahe mit deinen Ausbildungsverantwortlichen und Berufsbildner:innen zusammenarbeiten. Wenn du dir Sorgen machst oder ein Problem hast, kannst du sie direkt darauf ansprechen. Manchmal ist es einfacher, sich einer aussenstehenden Person anzuvertrauen.

Roche bietet deshalb ein breites Beratungs- und Unterstützungsangebot. Selbstverständlich sind alle Dienstleistungen kostenlos.

Interne Hilfestellen

Medizinische Dienste

Bei gesundheitlichen Problemen jeglicher Art kannst du in der offenen Sprechstunde der Medizinischen Dienste ein vertrauliches Gespräch mit einem Arzt oder einer Ärztin führen oder einen virtuellen Beratungstermin vereinbaren. Auch hier gilt die Schweigepflicht.

Employee Counseling

Dies ist eine interne Anlaufstelle für deine psychische und soziale Gesundheit. Egal worum es geht, hier kannst du darüber reden. Die Gespräche mit Counseling-Mitarbeitenden sind aufgrund der Schweigepflicht absolut vertraulich!

Mental Health Wellbeing Advocates (MHWA) für Jugendliche

Es gibt bei Roche eine Gruppe engagierter Coaches: die Mental Health and Wellbeing Advocates. Sie haben immer ein offenes Ohr für dich und deine Sorgen. Die Gespräche mit ihnen sind vertraulich.

Compliance

Speak up! Wenn jemand gegen den Roche Group Code of Conduct verstösst (z. B. durch Mobbing, Diskriminierung, oder Belästigung), kannst du dich an unsere Compliance-Mitarbeitenden wenden. Dein Anliegen wird anonym und vertraulich behandelt.

Live-Well Basel/Kaiseraugst

Ziel dieser Initiative ist es, die Gesundheit und das Wohlbefinden aller Roche-Mitarbeitenden zu fördern. Dazu gehört auch das Angebot von Sport@Roche.

Externe Hilfestellen

Pro Juventute

Pro Juventute unterstützt dich bei Fragen zu Familienproblemen, Gewalt, Sucht, Schule und Beruf sowie Liebe, Freundschaft und Sexualität: an 365 Tagen rund um die Uhr. Du kannst zwischen Telefon-, SMS-, Chat- und E-Mail-Beratung wählen.

Feel ok

Auf dieser Plattform findest du hilfreiche Informationen rund ums Thema Erwachsenwerden.

Anyway

Anyway ist ein Jugendtreff in Basel. Wenn du Fragen zum Thema LGBTQIA+ hast, queer oder questioning bist, kannst du ganz unverbindlich bei einem Treffen vorbeikommen.

Wie geht's dir?

Manchmal ist es gar nicht so einfach, ein Gefühl in Worte zu fassen. Hier findest du ein praktisches Emotionen-ABC und hilfreiche Gesprächstipps.

Ich bin alles

Auf diesem Infoportal findest du alles Wissenswerte zum Thema Depression und psychische Gesundheit.