Gesund. Lernen. Roche. Dein Wohlbefinden ist uns wichtig.

Lernen. Zukunft. Roche.

4 Ein neuer Lebensabschnitt, der Herausforderungen mit sich bringen kann

8 Körperliches, geistiges und soziales Wohlbefinden

10 Psychische Erkrankungen und Suchtprobleme

12 Unterstützung und Umgang

14 Interventionsmodell

16 Weitere Kontakte

Liebe:r Lernende:r

Es freut uns sehr, dass du dich für eine Lehre bei Roche entschieden hast. Die kommenden Jahre werden eine spannende und lehrreiche Zeit, in der du dich nicht nur beruflich, sondern auch persönlich weiterentwickeln wirst

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 guten Freund:innen 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.

Dr. Matthias Nettekoven
Leiter Berufsbildung Roche
Basel/Kaiseraugst

Gesund. Lernen. Roche.
Wofür ist diese Broschüre?

Dr. Matthias Nettekoven
leitet seit 2019 den Bereich Berufsbildung am Standort Basel/Kaiseraugst. Mit seinem langjährigen Hintergrund in der präklinischen Forschung bei Roche bringt er einen grossen Erfahrungsschatz im Auf- und Ausbau von umfangreichen Netzwerken mit. Als leidenschaftlicher Verfechter der Berufsbildung vertritt er als Mitglied der Bildungskommission der Handelskammer beider Basel und des Berufsbildungsnetzwerks von scienceindustries die Interessen der Berufsbildung auf lokaler und nationaler Ebene.

Ein neuer Lebensabschnitt, der Herausforderungen mit sich bringen kann

Die Lehre ist eine prägende Zeit in deinem Leben. Du wirst mit interessanten Menschen zusammenarbeiten und deine ganz persönliche Entwicklung durchlaufen. Hier findest du eine Übersicht einiger Herausforderungen, die diese Zeit mit sich bringen kann und wie du diese am besten meistern kannst.

Persönliche Herausforderungen
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. Das bringt meistens mit sich, dass du dich von deiner Familie löst und selbstständig wirst.

Die Pubertät bringt oftmals auch Stimmungsschwankungen mit sich. 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 selbst 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.

Herausforderungen am Arbeitsplatz
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 Fehlverhalten ansprichst. Das ist nicht immer einfach und erfordert Mut; wir unterstützen dich gerne dabei.

Überforderung oder Stress?
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.

Homeoffice
Die Arbeit im Homeoffice ist aus dem Alltag vieler Mitarbeitenden nicht mehr wegzudenken. 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 ErgoPartner 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 deinen 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. Plane bewusst Pausen für sportliche Aktivitäten ein und lass dich von unserem vielfältigen und preiswerten 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 – Fokus & Pomodoro Timer (Apple), Forest oder Headspace. Probiere es doch einfach mal aus!

Wenn du im Homeoffice ein Problem hast, das du nicht lösen kannst, kannst du dich jederzeit an deine Vorgesetzten wenden. Es ist besser, nachzufragen und Hilfe zu holen, als nicht weiterzukommen. Nachfragen ist absolut in Ordnung!

Körperliches, geistiges und soziales Wohlbefinden

Wie du deiner Gesundheit Gutes tun kannst.

Mentale Gesundheit
Mentale Gesundheit umfasst 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. Deine mentale Gesundheit ist sehr wichtig, deswegen solltest du dich bewusst und regelmässig damit auseinandersetzen und schauen, welche Zeichen dir dein Körper und dein Geist übermitteln. 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 und dir bewusst wirst, dass du damit nicht alleine bist. Sprich darüber und vertraue dich einem:einer guten Freund:in, deiner Familie oder jemandem von Roche (z. B. Medizinische Dienste) an.

Die Medizinischen Dienste sind die richtige Anlaufstelle für physische, aber auch psychische Belastungen. Sie unterstützen dich und/oder vermitteln dich an die richtigen Ansprechpersonen und Anlaufstellen. Diese können intern sein, wie unser Counseling, oder externe Partner.

Diese Unterstützungsmöglichkeiten stehen dir jederzeit zur Verfügung. Du musst nicht akut betroffen sein.
Wir zeigen dir auch gerne, wie du deine mentale Gesundheit gezielt pflegen kannst, um Problemen präventiv entgegenzuwirken. 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.

Roche unterstützt dich zudem mit dem Skill-Up-Programm, das zur Stärkung deiner mentalen Fähigkeiten beiträgt. Wir bieten dir Workshops, Events und Projekte, die unter anderem Inhalte für deine mentale Gesundheit und dein Wohlbefinden beinhalten.

Psychische Erkrankungen und Suchtprobleme

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

Es gibt viele Gründe, Schicksalsschläge und Erfahrungen, die zu psychischen Erkrankungen und/oder daraus resultierenden Suchtproblemen führen können. Nicht immer sind diese Ursachen für Aussenstehende erkennbar. 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. Einzeln betrachtet wirken diese vielleicht 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 selbst 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 Erkrankung. 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 Belastungen in Form von körperlichen Beschwerden manifestieren. Es kann also sein, dass du diese Alarmsignale bei dir selbst oder bei einem:einer Freund:in bemerkst, ohne dass du die Ursache dafür kennst, obwohl die Person vielleicht schon lange darunter leidet.

Körperliche Beschwerden als Folge psychischer Belastungen 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 zugrundeliegenden Konflikte bestehen. Die innere Anspannung und der Druck können zunehmen. Wenn du nichts dagegen unternimmst, kann das langfristig deine mentale Gesundheit beeinträchtigen. Lass es nicht so weit kommen – hol dir rechtzeitig Unterstützung.

Egal wie unangenehm, verzwickt 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 Medizinischen Dienste wenden.

Umgang mit Suchtproblemen
Sucht kann viele Formen annehmen und sich auf verschiedene Lebensbereiche auswirken.
Manche Menschen greifen in belastenden Situationen auf bestimmte Verhaltensweisen oder Substanzen zurück, um sich kurzfristig besser zu fühlen. Doch wenn dieses Verhalten zur Gewohnheit wird und den Alltag beeinträchtigt, kann eine Abhängigkeit entstehen. Wichtig ist, Warnsignale frühzeitig zu erkennen und Unterstützung in Anspruch zu nehmen.

Nicht substanzgebundene Sucht
Hast du schon einmal bemerkt, dass du oft abgelenkt bist, weil du ständig aufs Smartphone schaust oder bis spät in die Nacht gezockt hast? Vielleicht nutzt du Shopping oder Online-Poker als Ablenkung vom Stress? Diese Verhaltensweisen wirken harmlos, können aber zur Gewohnheit werden und deine Lebensqualität sowie deine schulischen oder beruflichen Leistungen beeinträchtigen.

Wenn der Alltag zunehmend durch solche Aktivitäten bestimmt wird, kann es schwerfallen, andere Verpflichtungen wahrzunehmen. Vielleicht sagst du Verabredungen ab, um lieber eine Serie zu schauen, oder spielst stundenlang Online-Games, obwohl du eine wichtige Präsentation vorbereiten solltest.

Das bewusste Reduzieren dieser Gewohnheiten kann herausfordernd sein. Unruhe, Gereiztheit oder Schlafprobleme können Anzeichen dafür sein, dass eine Verhaltensweise zur Abhängigkeit geworden ist. Die gute Nachricht: Selbstregulation ist erlernbar! Unterstützung kann dir helfen, einen gesunden Umgang mit diesen Verhaltensmustern zu finden.

Substanzgebundene Sucht
Viele Substanzen – von Alkohol und Nikotin bis hin zu Medikamenten oder illegalen Drogen – können süchtig machen. Der Konsum beginnt oft harmlos, doch schneller als gedacht kann sich eine Abhängigkeit entwickeln.

Einige Menschen greifen zu verschreibungspflichtigen Medikamenten, um ihre Konzentration, Aufmerksamkeit oder Wachheit zu steigern. Dies wird oft als «Gehirndoping» bezeichnet. Auch wenn solche Mittel kurzfristig leistungssteigernd wirken können, bergen sie erhebliche gesundheitliche Risiken und können stark abhängig machen.

Bist du unsicher, ob du gefährdet bist?
Diese Online-Selbsttests können dir helfen:

- Suchtprävention Zürich
- Feel ok

Lebst du mit einer Abhängigkeit, kann dies eine hohe psychische Belastung darstellen. Die Sorge, das Suchtmittel nicht zur Verfügung zu haben, kann dazu führen, dass andere Verpflichtungen in den Hintergrund rücken. Der Weg aus der Sucht ist herausfordernd, aber du musst ihn nicht allein gehen. Wende dich frühzeitig an die Medizinischen Dienste – wir unterstützen dich dabei!

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.

Über belastende Situationen zu sprechen, fällt vielen Menschen schwer. Manche versuchen, ihre Probleme alleine zu bewältigen. Oft entwickeln sich diese Probleme über längere Zeit und werden erst spät erkannt.
Sich einzugestehen, dass man Unterstützung benötigt, ist nicht leicht – und darüber zu sprechen manchmal noch schwieriger. Es kann sein, dass die betroffene Person das Problem nicht wahrhaben möchte oder noch nicht bereit ist, darüber zu sprechen. Dafür kann es viele Gründe geben – Unsicherheit, Angst oder Scham spielen dabei oft eine Rolle. Wichtig ist: Du solltest niemanden dazu drängen, über seine:ihre Probleme zu sprechen, wenn die Person das nicht möchte. Respektiere, wenn die betroffene Person noch nicht bereit ist, darüber zu sprechen. Zeig ihr, dass du da bist. Manchmal hilft es schon, einfach zuzuhören. Und wenn du unsicher bist, wie du helfen kannst, reicht es oft, die passende Anlaufstelle mitzusuchen oder auf diese Broschüre hinzuweisen. Manchmal ist es auch einfacher, sich einer Person anzuvertrauen, die nicht direkt beteiligt ist. Wenn das der Fall ist, kannst du helfen, eine passende Ansprechperson zu finden. Auf der Rückseite dieser Broschüre findest du eine Liste mit internen und externen Anlaufstellen. Das Wichtigste ist: Zeige Verständnis und sei geduldig. Wenn die Person offen dafür ist, kannst du sie gerne auf die Unterstützungsangebote in dieser Broschüre hinweisen. Schon das Gefühl, nicht alleine zu sein, kann eine grosse Hilfe sein.

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.

Negative Vorurteile, die mit psychischen Problemen verbunden sind, halten viele Menschen davon ab, die benötigte Behandlung in Anspruch zu nehmen. In einem psychologisch sicheren Arbeitsumfeld kannst du dazu beitragen, diese Vorurteile abzubauen, 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, sich nicht okay zu fühlen.
- ein vertrauliches, persönliches Gespräch initiierst, das deinem Gegenüber die Gelegenheit bietet, zu erzählen, wie es ihm geht.
- darüber sprichst, was du für deine eigene psychische Gesundheit machst. (Meditation, Sport, Therapie usw.).
- auf Empowerment statt auf Scham setzt.

Folgende Gesprächstipps können dir dabei helfen:

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.

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.

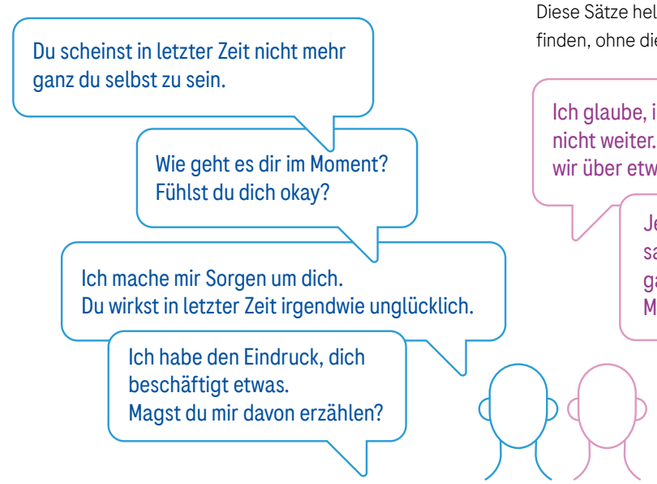
Don'ts
- Urteile nicht.
- Lenke das Thema nicht auf deine Probleme, wenn die Person sich öffnet.
- Stelle keine Diagnose und frag nicht nach Therapien oder Symptomen.
- Dränge niemanden; respektiere es, wenn die andere Person das Gespräch abbricht.
- Behandle den:die Betroffene:n am Arbeitsplatz nicht 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 an die Medizinische Dienste.

Weitere hilfreiche Inputs und Gesprächstipps findest du auf Wie geht's dir?

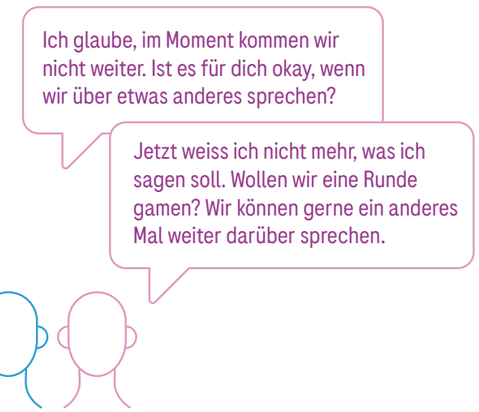
Wichtig ist, psychische Probleme und Suchtprobleme so früh wie möglich zu erkennen, anzunehmen und anzugehen. Im Anfangsstadium sind die Erfolgsaussichten einer Therapie am besten. Egal was dich bedrückt, unsere speziell geschulten Fachkräfte versuchen dir weiterzuhelfen. Je früher du das Problem angehst, 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.

Beispielsätze für ein Gespräch:

Gesprächsstarter:



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



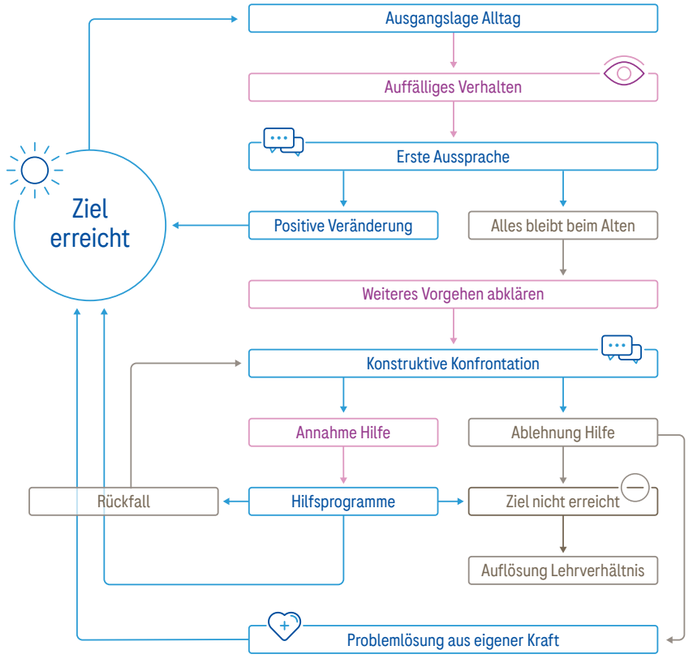
Interventionsmodell

Wenn es gerade nicht rund läuft:
Wir schauen gemeinsam hin und unterstützen dich.

Manchmal läuft im Alltag nicht alles rund – das ist normal. Wenn sich dein Verhalten oder deine Leistung über längere Zeit verändern, wird gemeinsam mit dir geschaut, was dahinterstecken könnte und wie wir dich bestmöglich unterstützen können.

Dafür gibt es bei Roche ein Interventionsmodell. Es hilft dabei, Herausforderungen frühzeitig zu erkennen und gemeinsam Lösungswege zu entwickeln – mit dem Ziel, dich wieder zu stabilisieren und in deiner Ausbildung zu stärken.

Wichtig dabei: Du selbst spielst eine zentrale Rolle. Deine Offenheit, aktiv mitzuarbeiten und Veränderungen anzugehen, ist ein entscheidender Schritt auf dem Weg zur Verbesserung. Wir begleiten dich dabei – mit konkreten Unterstützungsangeboten, passenden Fachstellen und einem individuellen Vorgehen. Wenn du Hilfe annimmst, können wir gemeinsam viel erreichen. Manchmal braucht es mehrere Anläufe – das ist okay. Wichtig ist, dass du dranbleibst und wir im Austausch bleiben. Sollte sich trotz unserer Unterstützung keine Verbesserung zeigen und du dich nicht auf den Prozess einlassen wollen oder können, kann das Auswirkungen auf dein Lehrverhältnis haben.



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.

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

Interne Anlaufstellen

Medizinische Dienste
Bei gesundheitlichen Problemen (physischer oder psychischer 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. Die Medizinischen Dinste sind deine erste Anlaufstelle. Auch hier gilt die Schweigepflicht.

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

Skill-Up
Die Roche Berufsbildung bietet dir freiwillige und obligatorische Weiterbildungsmöglichkeiten zur Stärkung deiner mentalen Fähigkeiten.

Externe Anlaufstellen

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.

Jugendberatung Basel
Die Jugendberatung Basel ist für dich da, wenn du Sorgen oder Fragen hast – egal ob es um Stress mit den Eltern, Schwierigkeiten in der Schule oder Probleme in der Beziehung geht. Das Angebot richtet sich an Jugendliche und junge Erwachsene bis 25 Jahre.

Kinderseele Schweiz
Geht es deinen Eltern psychisch nicht gut? Kinderseele Schweiz ist für dich da. Die Plattform unterstützt Kinder und Jugendliche, deren Eltern psychisch belastet oder erkrankt sind. Du findest dort verständliche Infos, Tipps und Hilfe – anonym, kostenlos und extra für junge Menschen gemacht.

basel.lehre.roche.com

go.roche.com/tiktok

go.roche.com/insta

F. Hoffmann-La Roche AG
Berufsbildung Basel/Kaiseraugst
4070 Basel, Schweiz

+41 (0)61 688 22 33
basel.berufslehre@roche.com

© 2025