

Infos für Lernende

Schwierigkeiten während der Lehre

Während der beruflichen Grundbildung können Schwierigkeiten auftreten. Doch damit bist du nicht allein. Wichtig ist, dass du die Probleme aktiv angehst, mit jemandem darüber sprichst und dir frühzeitig Hilfe holst. Mit Hilfe von Freunden, Arbeitskolleginnen, Eltern oder sonst einer Vertrauensperson kannst du überlegen, wo das Hauptproblem liegt und wie du am besten vorgehst. Im Kanton Bern gibt es verschiedene Anlaufstellen, die bei Schwierigkeiten weiterhelfen. Ihre Dienstleistungen sind in der Regel kostenlos.

Schwierigkeiten im Lehrbetrieb

Hast du Schwierigkeiten im Lehrbetrieb? Fühlst du dich im Lehrbetrieb ungenügend betreut? Hast du das Gefühl schlecht ausgebildet zu werden? Hast du Schwierigkeiten mit Kolleginnen und Kollegen? Denkst du an einen Lehrabbruch? Kündige nicht aus einem Impuls heraus, sondern analysiere deine Beweggründe und plane weitere Schritte. Suche das Gespräch mit deinem Berufsbildner oder Berufsbildnerin (Termin abmachen!). Mach dir am besten schon vorher Notizen und überlege genau, welche Frage und Anliegen du hast. Falls ihr euch nicht einig werdet: Überleg dir, ob du die für dich zuständige Ausbildungsberatung beiziehen willst. Sie bietet dir vertrauliche und neutrale persönliche Beratung und Unterstützung an. Sie vermittelt zwischen dir und dem Lehrbetrieb in schwierigen Situationen. Die Ausbildungsberatung (Mittelschul- und Berufsbildungsamt (MBA), Kasernenstrasse 27, Postfach, 3000 Bern 22) ist unter T +41 31 633 87 87 sowie unter www.erp.be.ch/chummerchaschte oder www.erp.be.ch/abb erreichbar.



Nicht im richtigen Beruf?

Fühlst du dich im falschen Beruf? Spielst du mit dem Gedanken, den Beruf zu wechseln? Wende dich an die BIZ Berufsberatungs- und Informationszentren in deiner Region; sie unterstützen dich bei der Entscheidungsfindung und beraten dich bei der Suche nach dem passenden Beruf. Wo das nächste BIZ ist, erfährst du unter T +41 31 633 81 00 oder unter www.be.ch/biz > Die BIZ > Standorte.

Ungenügende Schulleistungen

Sind deine Schulleistungen ungenügend? Suche das Gespräch mit deiner Berufsschullehrerin oder deinem Berufsschullehrer. Erkundige dich, deine Berufsfachschule Stützkurse oder Lern- und Arbeitshilfen für Lernende anbietet. Bitte eine Schulkollegin oder einen anderen Lernenden um Unterstützung oder Aufgabenhilfe. Erkundige dich beim Berufsbildner, bei der Berufsbildnerin, ob dein Lehrbetrieb eine betriebsinterne Aufgabenhilfe anbietet.

Persönliche und finanzielle Probleme

Hast du persönliche Probleme? Leidest du unter familiären Belastungen? Wirst du misshandelt? Bist du ungewollt schwanger? Steckst du in finanziellen Nöten? Folgende Stellen unterstützen dich in einer Krise, weisen dich an die richtige Stelle oder begleiten dich (teilweise) über längere Zeit:

- Psychologischer Beratungsdienst der Berufsfachschule: Erkundigen Sie sich bei Ihrer Berufsfachschule, ob sie einen solchen Dienst anbietet.
- Telefonhilfe 147 für Jugendliche, Pro Juventute (auch SMS-Beratung) oder www.147.ch > Beratungsstellen (Adressen in der ganzen Schweiz für alle möglichen Fragen und Probleme)
- Telefon 143, Die Dargebotene Hand oder www.143.ch (Beratung per E-Mail und per Einzelchat)

- www.feel-ok.ch: Fragen rund um Alkohol, Beruf, Cannabis, Ernährung, Sexualität und Liebe, Selbstvertrauen, Suizidgedanken u.a.
- www.tschau.ch: Fragen rund um Ausbildung & Job, Beziehung, Wohlfühlen & Gesundheit, Rechte und Pflichten u.a.
- Lantana - Fachstelle Opferhilfe bei sexueller Gewalt (Frauen und Mädchen): T +41 31 313 14 00, www.lantana-bern.ch
- Beratungsstelle Opferhilfe Bern (Beratung und Hilfe bei Drohungen, Körperverletzungen, häuslicher Gewalt, Verkehrsunfällen sowie für männliche Opfer sexueller Gewalt): T +41 31 370 30 70, www.opferhilfe-bern.ch
- Zentrum für Familienplanung, Verhütung und Schwangerschaftskonfliktberatung, Frauenklinik Inselspital (Verhütung, Schwangerschaft, Sexualität, nach sexueller Gewalt): T +41 31 632 12 60
- Sozialdienst Ihrer Wohngemeinde (das Sozialamt vermittelt die Adresse: T +41 31 633 78 11)
- Erziehungsberatungsstellen des Kantons Bern, www.frageinfach.ch: E-Mail-Beratung für Jugendliche (rund ums Erwachsenwerden: Fragen zu Familie, Freundschaften, Sexualität, schwierigen Situationen)
- Jugendberatungsstelle in Ihrer Region, Erziehungsberatung: Adressen siehe www.erz.be.ch/erziehungsberatung > Erziehungs- und Familienberatung > Jugendliche > Regionalstellen oder T +41 31 633 41 41

Gesundheitliche Probleme

Leidest du unter gesundheitlichen Problemen? Dazu gehören illegale Drogen, Alkoholmissbrauch, AIDS, Essstörungen oder Depressionen. Folgende Stellen helfen weiter.

- Contact Nezt, Stiftung für Suchthilfe (illegale Drogen, Cannabis, Mischsubstanzen, Designerdrogen u.a.): T +41 31 378 22 20, www.contactnetz.ch
- Berner Gesundheit (Alkohol, Tabak, Medikamente, Essstörungen, Glücksspiel, Sexualität, Depression/Suizid u.a.): Gratis-Telefonnummer 0800 070 070, www.bernergesundheits.ch
- Safe Zone: Online Beratung zu Suchtfragen, www.safezone.ch
- aids hilfe Bern: T +41 31 390 36 36, www.ahbe.ch
- Aidshilfe Schweiz: Online-Beratung auf www.drgay.ch
- Anonyme HIV-Beratungs- und Teststelle: T +41 31 632 25 25

Hast du ein Delikt begangen (z.B. Diebstahl, Vandalismus)?

- Telefonhilfe 147 für Jugendliche (Pro Juventute) oder www.147.ch
- Jugendberatungsstelle Ihrer Region (Erziehungsberatung): Adressen siehe www.erz.be.ch/erziehungsberatung > Erziehungs- und Familienberatung > Jugendliche > Regionalstellen oder T +41 31 633 41 41
- Sozialdienst Ihrer Wohngemeinde (das Sozialamt vermittelt die Adresse: T +41 31 633 78 11)

Ratgeber

«Ich kenne meine Rechte», Jugendrecht für Lernende von A bis Z, 2016, Jugendkommission des Schweizerischen Gewerkschaftsbundes (auch als Download verfügbar: www.gewerkschaftsjugend.ch > Lehrlingsrechte)