

**Franziska Tschirky Feratovic**

Franziska Tschirky Feratovic ist Prozessverantwortliche Sekundarstufe, Direktion Pflege und Medizinisch-Technische und Medizinisch-Therapeutische Berufe (MTTB), Universitätsspital Zürich.

**Michaela Key**

Michaela Key ist Leiterin Bildung, Direktion Pflege und Medizinisch-Technische und Medizinisch-Therapeutische-Berufe (MTTB), Universitätsspital Zürich.

⌚ 11/02/25 ☰ Forschung

Resilienzförderprogramm für FaGe- und MPA-Lernende im Universitätsspital Zürich (USZ)

Wie Jugendliche mit emotionalen Belastungen umzugehen lernen

Im Alter von 15 oder 16 schwerkranke Menschen begleiten, das ist nicht einfach. Die Ausbildung zur Fachfrau Gesundheit (FaGe) oder zum Medizinischen Praxisassistenten (MPA) fordert hohe emotionale und psychische Stärke. Umso wichtiger ist es, Schutzfaktoren zu mobilisieren, die starke Belastungen abfedern. Hier setzt das Resilienzförderprogramm für junge Lernende im Universitätsspital Zürich an. Es ist vor wenigen Monaten mit dem Enterprise 2024 ausgezeichnet worden.

«Ich hätte ich es wahrscheinlich nicht geschafft ohne Unterstützung. Durch das Resilienzprogramm hat sich gezeigt, dass andere ähnliche Herausforderungen erleben. Das hat mir geholfen. Ich habe gesehen, dass ich nicht allein in der Situation bin.» MPA-Lernende

Für Fünfzehn- oder Sechzehnjährige kann der tägliche Kontakt mit schwerkranken Menschen belastend sein. Die Ausbildung zur Fachfrau Gesundheit (FaGe) und zum Medizinischen Praxisassistenten (MPA) fordert hohe emotionale und psychische Stabilität. Die Lernenden erleben Situationen, die ihnen nahe gehen. Ein Beispiel ist ein junger Patient, der nach einem Unfall eine schlechte Prognose hat. Auch wenn ein Familienmitglied schwer erkrankt ist, sind die Angehörigen in einer Ausnahmesituation. Besonders belastend für die Lernenden ist der erste Patient, der

stirbt.

In einem Universitätsspital als Ausbildungsort sind die Patientensituationen äusserst komplex. FaGe- und MPA-Lernende arbeiten mit allen Patientinnen und Patienten – ungeachtet der Schwere ihrer Erkrankung. In diesem Ausbildungssetting ist es essenziell, junge Lernende bei der Bewältigung ihrer Herausforderungen zu unterstützen und ihre psychische Widerstandsfähigkeit (Resilienz) zu stärken. Vor diesem Hintergrund entwickelten wir im Universitätsspital Zürich (USZ) ein Resilienzförderprogramm.

Zielsetzung des Programms

Eine gesunde psychische Entwicklung der Lernenden zu ermöglichen und Überforderung im Beruf vorzubeugen – darauf zielt dieses Programm ab. Seine Grundlage bildet die Überzeugung, dass Resilienz durch ein dynamisches Zusammenspiel zwischen individuellen Fähigkeiten und Umweltbedingungen entsteht (Rönnau-Böse et al., 2022).

Wissenschaftliche Untersuchungen unterstreichen, dass spezifische Schutzfaktoren bei der Entwicklung der Widerstandskraft von jungen Menschen eine zentrale Rolle spielen. Diese Faktoren wirken als «puffernde» Kräfte (Rönnau-Böse et al., 2022). Wir fördern sie systematisch, sie bilden das Fundament des ganzheitlichen Resilienzmodells (Rönnau-Böse et al., 2022).

Drei zentrale Faktoren sind leitend, um psychische Belastungen zu verringern:

- 1. Personale Schutzfaktoren.** Zu ihnen zählen individuelle Bewältigungsstrategien, Selbstwirksamkeit und Selbstregulation. Sie fördern langfristig die Fähigkeit zur Bewältigung stressreicher Situationen (Rönnau-Böse et al., 2022).
- 2. Soziale Schutzfaktoren.** Als soziale Schutzfaktoren gelten soziale Netzwerke und unterstützende Beziehungen. Die Forschung zeigt, dass eine stabile Beziehung zu einer Bezugsperson ein wesentlicher Schutzfaktor ist (Rönnau-Böse et al., 2022).
- 3. Positive Erfahrungen bzw. Lernerfahrungen.** Auch sie spielen eine zentrale Rolle. Sie fördern das Resilienzbewusstsein und die Erholungskompetenzen.

Im USZ adressieren wir die drei Schutzfaktoren durch das didaktische Modell «Cognitive Apprenticeship (CAS)» (Collins et al., 1989).

Cognitive Apprenticeship (CAS) als resilienzförderliches didaktisches Modell

Das Cognitive Apprenticeship-Modell (Küng, Staudacher, Panfil, 2018) ist ein pädagogisches Konzept, das auf die schrittweise Entwicklung von Wissen und Kompetenzen in realen und praxisnahen Kontexten abzielt. Es kombiniert das Lernen durch Beobachtung und Anleitung mit der zunehmenden Selbstständigkeit der Lernenden. Die zentralen Dimensionen des Modells sind:

- 1. Inhalt:** Fachspezifisches Wissen, allgemeine Strategien und Lernstrategien stehen im Mittelpunkt, um theoretische und praktische Kompetenzen zu fördern.
- 2. Methode:** Sie umfasst sechs Schritte – Modeling, Coaching, Scaffolding (Unterstützung), Fading (schrittweises Zurückziehen der Unterstützung), Artikulation (Verbalisierung von Denkprozessen) und Reflexion.
- 3. Sequenzierung:** Lernaufgaben werden vom Einfachen zum Komplexen aufgebaut, um den Wissens- und Kompetenzstand der Lernenden kontinuierlich zu steigern.
- 4. Soziale Einbindung:** Das Lernen findet in authentischen sozialen Kontexten statt, unterstützt durch kooperatives Lernen, Feedback und Interaktion mit Experten und Peers.

Dieses Modell stärkt nicht nur die fachliche Expertise, sondern auch soziale und metakognitive Fähigkeiten.

Die soziale Einbindung unterstützt die Lernenden, persönliche Schutzfaktoren zu entwickeln, die für Resilienz zentral sind:

- Kooperatives Lernen im Rahmen von Resilienzforen stärkt das Vertrauen zwischen Lernenden und Berufsbildenden. Es stärkt die soziale Bindung.
- Berufsbildende tragen dazu bei, Erfolgserlebnisse für die Lernenden zu schaffen, indem sie gezieltes Feedback geben, das deren Fortschritte sichtbar macht. Solche positiven Rückmeldungen fördern die Entwicklung und stärken gleichzeitig die Resilienz der Lernenden.
- Durch wöchentliche Reflexionen im Lernjournal bleiben Erfolgserlebnisse im Gedächtnis und steigern das Gefühl der Selbstwirksamkeit.

Die Resilienzforen und die Begleitung durch die Berufsbildenden

Das Programm erstreckt sich über alle drei Ausbildungsjahre. Es umfasst sechs Bausteine, die sechs Resilienzfaktoren adressieren (Rönnau-Böse et al., 2022):

1. Unter-, überfordernde und belastende Situationen wahrnehmen
2. Physischen und psychischen Stress erkennen
3. Die eigenen Fähigkeiten und Kompetenzen kennenlernen und die eigene Resilienz entdecken
4. Copingstrategien für das Lösen von Stresssituationen kennen und ausprobieren
5. Sich den Wert von Erholung bewusst machen und eigene Strategien mit anderen Lernenden teilen
6. Einen Work-Life-Balance-Plan für den Start ins Berufsleben entwickeln.

In jedem Semester sind spezifische Lernziele vorgesehen, welche in Resilienzforen bearbeitet werden. Diese sind abgestimmt auf den Entwicklungsstand der Lernenden.

In jedem Semester sind spezifische Lernziele vorgesehen, welche in Resilienzforen bearbeitet werden. Diese sind abgestimmt auf den Entwicklungsstand der Lernenden.

1. **Ausbildungsjahr:** Im ersten Semester geht es darum, zu erkennen, dass Momente der Unter- und Überforderung bzw. Belastung vorkommen können. Sich dies bewusst zu machen und die Erfahrungen den Berufsbildenden zu kommunizieren – das ist das erste Lernziel. Im zweiten Semester ist es wichtig, eigene Stresssymptome und deren Auswirkungen zu erkennen. Die Reflexion im Lernjournal und die Teilnahme an den halbjährlich stattfindenden Resilienzforen ermöglichen den Lernenden, ihre Erfahrungen zu analysieren und erste Bewältigungsstrategien zu entwickeln.
2. **Ausbildungsjahr:** Im dritten Semester vertiefen die Lernenden ihre Erkenntnisse aus dem vorhergehenden Forum. Sie machen sich bewusst, dass ihre persönlichen Ansprüche an sich selbst als individuelle Stressverstärker wirken. Diese Ansprüche zu hinterfragen und gegebenenfalls anzupassen, ist von zentraler Bedeutung. Im vierten Semester liegt der Schwerpunkt auf . Die Berufsbildenden ermutigen die

Lernenden, ihre individuellen Coping-Mechanismen zu analysieren und gezielt einzusetzen. Im Fokus steht die «Articulation»-Methode: Die Lernenden besprechen ihre Strategien im Dialog mit ihren Berufsbildenden und reflektieren die Wirksamkeit ihrer Strategien.

3. Ausbildungsjahr: Im Abschlussjahr liegt der Schwerpunkt zunächst auf der langfristigen Erholung und auf der Planung der Work-Life-Balance. Zum Abschluss entwickeln die Lernenden individuelle Resilienzpläne. Diese haben das Ziel, die Lernenden auf den Beruf vorzubereiten und langfristig zur psychischen Stabilität beizutragen.

Berufsbildende als Schlüsselpersonen der Resilienzförderung

Die Berufsbildenden übernehmen eine Schlüsselrolle im Resilienzprogramm. Sie beziehen die Lernenden aktiv in die Praxis ein und fördern den Transfer der Resilienzstrategien in den Arbeitsalltag. Dafür geschult werden sie über E-Learnings, in denen wir das «Cognitive Apprenticeship»-Modell vertiefen und die Bedeutung der Schutzfaktoren für die Resilienzentwicklung aufzeigen. Eine stabile Beziehung zur berufsbildenden Person als Bezugsperson gilt als essenzieller Resilienzfaktor. Diese Beziehung stabilisiert die Lernenden in herausfordernden Situationen (Rönnau-Böse et al., 2022).

Durch gezielte Feedbackgespräche und «Modeling» (Brühlmann, 2005) können Berufsbildende als Vorbilder agieren. Modeling ist eine Lernmethode, bei der Fachpersonen ihre Handlungen, Entscheidungsprozesse und Überlegungen während der Arbeit explizit machen. Dabei erklären sie laut, was sie tun, warum sie es tun und worauf sie achten, um den Lernenden Einblicke in ihre Denk- und Handlungsweisen zu geben. So eröffnen sie den Lernenden einen praktischen Einblick in die Bewältigung von Belastungssituationen. Die Berufsbildenden unterstützen den kontinuierlichen Lernprozess, indem sie gezielt soziale Schutzfaktoren für die Resilienzentwicklung der Lernenden aufbauen. Zudem ermutigen die Berufsbildenden die Lernenden, belastende Erfahrungen zu artikulieren und zu reflektieren.

Evaluation und Erkenntnisse aus dem Programm

Die erste Evaluation des Programms erfolgte 2023 und zeigte positive Ergebnisse. Eine Befragung ergab, dass 96 Prozent der Lernenden den Begriff «Resilienz» in ihren Alltag integrieren.

Die erste Evaluation des Programms erfolgte 2023 und zeigte positive Ergebnisse.

Eine Befragung ergab, dass 96 Prozent der Lernenden den Begriff «Resilienz» in ihren Alltag integrieren und wissen, wie sie Belastungen gezielt bewältigen können. Ausserdem gaben 91 Prozent der Lernenden an, dass sie Überforderungssituationen offen gegenüber ihren Berufsbildenden ansprechen können. Kommunikationskompetenz gilt als bedeutender Faktor für den Aufbau von Resilienz (Rönnau-Böse et al., 2022).

Kontinuierliche Evaluationen und Anpassungen des Programms sind aber notwendig, um langfristig die Wirksamkeit und Relevanz sicherzustellen (Fingerle, 2011). Im USZ führen wir regelmässige Feedbackgespräche und strukturelle Anpassungen durch. Unser Ziel besteht darin, die Inhalte an aktuelle Anforderungen anzupassen. Zudem möchten wir sicherstellen, dass die Resilienzförderung den Bedürfnissen der Lernenden gerecht wird.

Bisher haben sich aus dem Resilienzförderprogramm keine Herausforderungen und Schwierigkeiten ergeben. Einen Anstieg der Lehrabbrüche oder Absenzen konnten wir nicht feststellen. Alle FaGe- und MPA-Lernenden profitieren vom Programm. Unsere ersten Evaluationsdaten lassen vermuten, dass sich ihr Gefühl von Selbstwirksamkeit steigert.

Zukunftsperspektiven und Erweiterung des Programms

Aufgrund der positiven Evaluationsergebnisse und der hohen Akzeptanz haben wir das Programm für andere Berufsgruppen im Gesundheitswesen erweitert.

Wir sind davon überzeugt, dass es Sinn macht, auch Lernenden aus diesen Lehrberufen in das Programm aufzunehmen, weil psychische Belastungen in allen Berufen vorkommen – hohe Arbeitsanforderungen, Kundendruck, soziale Interaktionen oder komplexe Problemlösungen.

- 1. Resilienz ist eine universelle Fähigkeit:** Die Förderung von Resilienz stärkt die Fähigkeit, mit Herausforderungen und Rückschlägen umzugehen, was in jeder beruflichen und persönlichen Lebenssituation von Vorteil ist.
- 2. Förderung von überfachlichen Kompetenzen:** Resilienzprogramme unterstützen die Entwicklung von Selbstregulation, sozialen Fähigkeiten und Problemlösungskompetenzen, die in allen Berufsfeldern essenziell sind.
- 3. Prävention von Überlastung:** Durch die frühzeitige Förderung von Schutzfaktoren kann Überforderung und Burnout vorgebeugt werden,

was sich langfristig positiv auf die berufliche und persönliche Entwicklung der Lernenden auswirkt.

4. Teamorientiertes Arbeiten: Die Einbindung verschiedener Berufsgruppen fördert das Verständnis für unterschiedliche berufliche Herausforderungen und stärkt die Zusammenarbeit in heterogenen Teams, ein wichtiger Aspekt in vielen Arbeitsumfeldern.

Die Integration anderer Berufsfelder macht das Programm vielseitig anwendbar und erhöht seinen Nutzen für die gesamte Organisation.

Die Integration anderer Berufsfelder macht das Programm vielseitig anwendbar und erhöht seinen Nutzen für die gesamte Organisation. Zudem adaptierten wir das Programm für die Höhere Berufsbildung. Es kommt nun auch bei Studierenden der Pflege Höhere Fachschule und der Operationstechnik Höhere Fachschule zum Einsatz.

Nach der Prämierung unseres Programms mit dem «Enterprize 2024 (<https://enterprize.swiss/>)» haben wir das Konzept im Rahmen von mehreren Veranstaltungen einem interessierten Publikum vorgestellt. Es ist unser Ziel, das Programm als festen Bestandteil der beruflichen Grundbildung im Gesundheitswesen zu etablieren. Die Forschung zu Resilienz und zu den Schutzfaktoren betont, dass strukturelle Gesundheitsförderung besonders vorteilhaft ist, um die psychische Gesundheit langfristig zu stärken (Rönnau-Böse et al.,).

Fazit

Unser Programm hat sich als erfolgreiches Modell zur Förderung der Resilienz von Lernenden bewährt. Es basiert auf einem ganzheitlichen Ansatz, der wissenschaftliche Erkenntnisse zu Schutzfaktoren und Resilienz berücksichtigt und praxisnah umsetzt. Dabei fördert es gezielt personale und soziale Schutzfaktoren. Es befähigt die Lernenden, flexibel und belastbar auf die Herausforderungen des Berufsalltags zu reagieren.

Die erste Evaluation zeigte, dass die Unterstützung durch die Berufsbildenden wesentlich zur psychischen Stabilität und zur beruflichen Zufriedenheit der Lernenden beiträgt. Auch die regelmässigen Reflexionen in den Resilienzforen haben sich bewährt. Damit setzt das Resilienzförderprogramm einen wichtigen Standard für die psychische Gesundheit der Lernenden während der Ausbildung.

Lernendenauswahl am USZ: Im Zentrum sind die überfachlichen Kompetenzen

Auch im Bereich der Selektion von Lernenden (Fachfrau/Fachmann Gesundheit) geht das Universitätsspital Zürich (USZ) seit 2017 neue Wege. Im Zentrum des Verfahrens steht ein halbtägiges Assessment. Es erlaubt die gezielte Beurteilung von überfachlichen (individuellen und sozialen) Kompetenzen, abgeleitet von den Versorgungserfordernissen des USZ. Im Anschluss an den Assessmenthalbtag absolvieren einzelne Kandidatinnen und Kandidaten ein Bewerbungspraktikum auf Abteilungen des USZ. Nicht mehr Teil der Selektion ist das freie Bewerbungsgespräch; ebenso werden kein Motivationsschreiben mehr oder schriftliche Eignungstests (Multicheck) verlangt; die Validität dieser Instrumente ist zu gering. Weiterhin relevant sind hingegen Schulzeugnisse und Stellwerk- 8-Test.

Ein ausführlicher Beitrag zum Selektionsverfahren ist hier (https://transfer.vet/wp-content/uploads/2025/02/2023_PADUA_Simply-the-best-Kopie.pdf) zu finden. (Diese Artikelfassung entspricht nicht vollständig dem in der Zeitschrift Padua veröffentlichten Artikel unter <https://doi.org/10.1024/1861-6186/a000755>. Dies ist nicht die Originalversion des Artikels und kann daher nicht zur Zitierung herangezogen werden. Bitte verbreiten oder zitieren Sie diesen Artikel nicht ohne Zustimmung der Autorin bzw. des Autors.)

Literatur

- Brühlmann, J. (2005). Modeling mit Metalog in der berufspraktischen Ausbildung. *BzL-Beiträge zur Lehrerinnen- und Lehrerbildung*, 23(3), 364-370. Siehe auch Brühlmann, J. (2020). Texte aus dem Off. (<https://transfer.vet/texte-aus-dem-off/>) *Transfer. Berufsbildung in Forschung und Praxis* 5(1).
- Collins, A., Brown, J. S., & Newman, S. E. (1989). Cognitive Apprenticeship: Teaching the Crafts of Reading, Writing, and Mathematics. In L. Resnick (ed.), *Knowing, learning, and instruction: Essays in honor of Robert Glaser* (S. 453-494). Lawrence Erlbaum.
- Fingerle, M. (2011). Resilienz deuten – Schlussfolgerungen für die Prävention. In M. Zander (Hrsg.), *Handbuch Resilienzförderung* (S. 208-224). Springer.

- Küng, R., Staudacher, D., & Panfil, E. M. (2018). Ein zentrales pädagogisches Modell für die Praxisausbildung: „Cognitive Apprenticeship“. *Padua 13 (2), 115, 123.*
- Rönnau-Böse, M., Fröhlich-Gildhoff, K., Bengel, J., & Lyssenko, L. (2022). Resilienz und Schutzfaktoren. (<https://leitbegriffe.bzga.de/alphabatisches-verzeichnis/resilienz-und-schutzfaktoren/>) In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (Hrsg.), Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden.

Zitiervorschlag

Feratovic, F. T., & Key, M. (2025). Wie Jugendliche mit emotionalen Belastungen umzugehen lernen. *Transfer: Berufsbildung in Forschung und Praxis 10(2)*.

Das vorliegende Werk ist urheberrechtlich geschützt. Erlaubt ist jegliche Nutzung ausser die kommerzielle Nutzung. Die Weitergabe unter der gleichen Lizenz ist möglich; sie erfordert die Nennung des Urhebers.