



Zwischen 20 und 30 **Stress,**

Bei der Arbeitssuche oder am Arbeitsplatz müssen junge Leute zwischen 20 und 30 oft mit demselben Stress fertig werden wie die Älteren. Damit das gut geht, stehen ihnen Gesundheitsfachleute zur Seite.

Von Adrienne Theimer und Marisa Dürst

Unser Expertenteam



Cornelia Nussle,
Arbeits- und Organisationspsychologin, Psycon (Psychological Consultings), Mollis.

Dr. Alain Kiener,
Berater für Arbeitsmedizin, Seco, Bern.



Frisch diplomierte junge Leute brauchen Durchhaltevermögen, um sich ihren Platz in der Arbeitswelt zu sichern. Einige finden sofort einen Job, andere müssen sich mit Geduld und Selbstbewusstsein wappnen, bevor sie zum Zug kommen. Dabei entstehen mit Arbeitslosigkeit, Warten, ersten Erfahrungen und Überlastung Stresssituationen, die, wenn sie nicht erkannt und aufgefangen werden, schnell zu gesundheitlichen Problemen führen können.

Hohe Arbeitslosigkeit

Im Frühjahr 2003 waren in der Schweiz beinahe 20 000 junge Menschen zwischen 20 und 24 Jahren arbeitslos. Nach einer Zeit, in der vor allem junge und somit billige Arbeitskräfte eingestellt wurden, setzen die Arbeitgeber wieder vermehrt auf ältere Leute mit (Lebens-) Erfahrung. Nun trifft die Arbeitslosigkeit auch hoch qualifizierte Leute, zum Beispiel aus dem IT- und Bankensektor. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass der Verlust des Arbeitsplatzes neben den finanziellen Einbussen oftmals gravierende gesundheitliche Auswirkungen für die Betroffenen hat.

Wichtige Aufbauphase Was junge Leute empfinden, die bei der Arbeitssuche durch die Maschen fallen, weiss Cornelia Nussle, Arbeits- und Organisationspsychologin: «In diesem Alter wollen sie zeigen, was sie können. Es ist die Lebensphase, in welcher sie ihre Karriere aufbauen, Familienpläne haben und ihre Kompetenz und Lebensfähigkeit unter Beweis stellen möchten. Im Gegensatz zu älteren arbeitslosen Personen, welche ihre Lorbeeren bereits einsammeln konnten und deren Selbstwert sich dadurch stabilisiert hat, fällt es jungen Menschen oft schwer, zwischen der Not der Situation und dem Gefühl des Abgewiesenseins zu trennen.» Jeder Mensch reagiert auf solche Situationen aber anders. Die Psychologin: «Die einen werden von Gefühlen beherrscht, nicht «gut genug» zu sein. Andere junge Menschen, welche schon mit einem guten Selbstwert in die berufliche Laufbahn einsteigen können, haben mehr Mut und Zuversicht. Sie können auch besser mit Absagen umgehen, indem sie diese nicht auf ihre Person beziehen, sondern sie als Ausdruck der momentanen wirtschaftlichen Situation interpretieren.»



Photos: Martine Dubrutt

lass nach!

Mangelnde (Lebens-)Erfahrung

Wenn die Arbeitslosigkeit länger dauert, kann der Körper mit Magenbeschwerden, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Verdauungsstörungen und Appetitverlust reagieren. Noch wichtiger als die körperlichen scheinbar sind die psychischen Reaktionen: «Die Leute sind niedergeschlagen oder gereizt, fangen an, sich zu schämen, weil sie sich nicht mehr dazugehörig fühlen, und ziehen sich aus dem sozialen Leben zurück. Manche kompensieren auch, indem sie den Clown spielen oder sich besonders cool geben. Schlimmstenfalls kann eine solche Talsohle der Beginn einer Alkohol- oder Drogenkarriere sein.»

Gerade in solchen Zeiten ist es wichtig, den Kontakt zu Freunden und Familienmitgliedern als soziale Rettungsanker nicht zu verlieren. Auf jeden Fall sollten Arbeitslose unter Menschen bleiben und sich auch mit anderen Arbeitslosen solidarisieren, Informationen austauschen und sich gegenseitig den Rücken stärken.

Was kann helfen? Was gibt es noch, um nicht in ein Loch zu fallen? Dazu meint die Arbeitspsychologin Cornelia Nussle: «Man muss aktiv bleiben und Sport treiben

Nermin Gusinac, 22, Lastwagenmechaniker, Niederwil

Der sympathische und selbstbewusste Lastwagenmechaniker sucht seit Dezember eine Stelle. Nach der Lehre hat Nermin Gusinac vier Monate bei einem Unternehmen gearbeitet, das dann aber wegen der schlechten Wirtschaftslage zwei Mitarbeiter entlassen musste. Wenn er Absagen bekommt, ist der Grund meistens seine kurze Berufserfahrung. «Man kann sich schon wertlos fühlen. Andererseits versuche ich, Absagen nicht persönlich zu nehmen. Auch weil ich weiss, dass ich gute Aussichten habe, wenn ich die Chance zu einem Vorstellungsgespräch bekomme. So war es bei meinem Lehrmeister und auch bei der anderen Stelle.»

Zum Abbau von körperlichem Stress Sport treiben und aktiv bleiben

zum körperlichen Stressabbau; sinnvoll ist auch eine Weiterbildung oder längst vor sich hergeschobene Aufgaben anzupacken. Die Arbeitslosigkeit kann auch als Chance zu einer beruflichen Neuorientierung betrachtet werden. Dazu stehen psychologische BeraterInnen zur Verfügung, welche allenfalls auch mit einer testpsychologischen Unterstützung helfen können.»

Tagesstrukturen einhalten

Der 28-jährige Stefan S., der früher bei einer Versicherung gearbeitet hat und nun seit zehn Monaten arbeitslos ist, hat es sich zur Regel gemacht, früh aufzustehen und sich an einen geregelten Tagesablauf zu halten. Täglich schreibt er mindestens eine Bewerbung, die er individuell auf die jeweilige Firma abstimmt. Er nutzt Beratungs- und Weiterbildungsangebote für Arbeitslose. Sich körperlich fit zu halten, war ihm schon immer wichtig: «Mit Joggen und Krafttraining habe ich schon früher schwierige Situationen wie Prüfungszeiten im Griff gehabt.»