

# Die mentale Gesundheit im Fokus

Oliver Borner – 10. September 2024



*Über 100 Lernende finden sich im Hotel Schweizerhof in der Lenzerheide GR ein, um über mentale Gesundheit zu sprechen (Bild: zVg)*

**Zum 21. Mal findet im Hotel Schweizerhof in der Lenzerheide GR das Forum für Lernende statt. Im Zentrum steht in diesem Jahr das Thema mentale Gesundheit.**

Am jährlichen Forum für Lernende kommen jedes Jahr Lernende im Hotel Schweizerhof in der Lenzerheide GR zusammen, um über ein Thema der Berufswelt zu diskutieren. In diesem Jahr findet der Anlass unter dem Motto «Take care» statt und widmet sich der mentalen Gesundheit der jungen Berufsleute.

«Die Wahl dieses Themas ist der Aktualität geschuldet», sagt Marc Tischhauser, Direktor von GastroGraubünden. Sowohl im privaten als auch im beruflichen Umfeld werde vermehrt über das Thema gesprochen, wodurch es auch bei der jungen Generation präsent sei. Das Interesse zeigt sich bereits zu Beginn des Tages: 110 Teilnehmende waren der Einladung von GastroGraubünden, HotellerieSuisse Graubünden, Berufehotelgastro und Bergbahnen Graubünden gefolgt. «So viele Teilnehmende hatten wir noch nie. Das Thema trifft offensichtlich den Nerv der Zeit», konstatiert Tischhauser.

## **Mentale Gesundheit im Fokus**

Um sich dem Thema anzunähern, diskutieren die jungen Berufsleute in kleinen Gruppen und im Plenum in verschiedenen Workshops miteinander. So widmet sich ein Workshop beispielsweise dem Thema Stress und wie man ihn vermeiden respektive für sich nutzen kann.

In der Plenumsdiskussion ist unter anderem die App «Wie geht es dir», welche 2014 von mehreren Kantonen und der Stiftung Pro Mente Sana ins Leben gerufen wurde. Dabei erhalten die Teilnehmenden einen Einblick in die Grundemotionen und -gefühle – zum Beispiel fröhlich oder besorgt - des alltäglichen Lebens. Gleichzeitig erhalten sie in der App Tipps, wie sie mit den aktuellen Gefühlen umgehen und potenziell darauf reagieren können.



*In kleinen Workshops diskutieren die Lernenden über verschiedene Themenfelder der mentalen Gesundheit. (Bild: zVg)*

### **Gespräche und offene Ohren**

Die Teilnehmenden sind über den ganzen Tag hinaus einig, dass es ungeschriebene Grundregeln gibt, welche die mentale Gesundheit verbessern können. Dazu gehören neben dem Darüberreden auch der Mut, sich anderen anzuvertrauen und anderen Menschen ein offenes Ohr zu schenken. «Kommunikation ist der entscheidende Faktor», sagt eine Teilnehmende.

Diese Faktoren sollen die Teilnehmende am Ende des Tages mit nach Hause nehmen, ist GastroGraubünden-Direktor Marc Tischhauser überzeugt. «Es ist mir wichtig, dass die jungen Berufsleute wissen, dass sie nicht allein sind und dass sie, wenn sie mental an ihre Grenzen kommen, darüber reden können.»

<https://gastrojournal.ch/home/events/die-mentale-gesundheit-im-fokus>