

Mental Health Guide fuer Gastro-Azubis

Erste Hilfe bei Stress, Ueberforderung und psychischer Belastung in Kueche, Service und Hotellerie.

Ausbildung in der Gastro kann laut, schnell und anstrengend sein. Dieser Guide hilft dir zu verstehen, was gerade mit dir los ist - und zeigt dir, wo du Unterstuetzung holen kannst, bevor es zu viel wird.

Was Ausbildung so anstrengend macht

- Unregelmässige Arbeitszeiten, Wochenenden und Feiertage
- Laute Umgebung, hoher Druck, ständig Vollgas
- Wenig Schlaf und ungesunde Routinen (Kaffee, Energy-Drinks, Zigaretten)
- Harte Sprüche und Kritik vor Gästen oder Kollegen
- Manchmal Sexismus, Rassismus oder Grenzüberschreitungen

Es ist normal, dass dich das alles nicht kalt lässt. Entscheidend ist, dass du Warnzeichen bei dir erkennst.

Warnzeichen - dein Koerper und Kopf melden sich

- Du schlaefst schlecht oder kannst abends kaum abschalten.
- Du bist schon morgens erschoepft, obwohl der Tag noch nicht begonnen hat.
- Du ziehst dich von Freunden, Familie oder Kollegen zurueck.
- Du hast kaum noch Freude an Dingen, die dir frueher wichtig waren.
- Du brauchst immer mehr Kaffee, Alkohol oder Nikotin, um durch den Tag zu kommen.
- Du denkst: Ich bin nicht gut genug oder Ich schaffe das nie.
- Du hast Gedanken daran, einfach zu verschwinden oder nicht mehr da zu sein.

Je frueher du diese Signale ernst nimmst, desto besser kannst du gegensteuern.

5 Dinge, die du jetzt tun kannst

1. Mit jemandem reden, dem du vertraust - Ausbilder, Kollege, Freund oder Familie.
2. Deinen Alltag aufschreiben - wann schlaefst du, wann isst du, was stresst dich?
3. Kleine Pausen bewusst nutzen - ein Glas Wasser, kurz raus, Handy weg.
4. Grenzen setzen - du darfst Nein sagen, auch als Azubi.
5. Professionelle Hilfe holen - Hausarzt, Therapeut oder das cAp Sorgentelefon.

Wenn es richtig ernst ist

Wenn du daran denkst, dir etwas anzutun oder keinen Ausweg mehr siehst - das ist ein Notfall.
Du musst damit nicht alleine bleiben.

Notruf: 112

cAp Sorgentelefon: 0152 04488587

Mo-Fr, 14-20 Uhr

**Dein Leben ist wichtiger als jeder Service, jede Schicht
und jede Kueche.**