



Lernhilfe

Lernschwierigkeiten – wie weiter?

Angebote für Jugendliche

Lernprobleme bei Jugendlichen	2
Wie äussern sich Lernprobleme?	2
Welche Angebote gibt es für wen?	3
Hilfe zur Selbsthilfe: «Übung macht den Meister»	3
Hilfe zur Selbsthilfe: von Lernstrategien, Motivation bis psychische Gesundheit	3
Nachhilfeunterricht / Prüfungsvorbereitung.....	4
Kurse für Lernende an Berufsfachschulen.....	4
Hausaufgabenbetreuung, Hausaufgabenhilfe	5
Lerntherapie / Lern-Coaching / Lernbegleitung	5
Beratung	6
Jugendliche mit Neuro-Entwicklungsproblemen	6
Nachteilsausgleich (NA)	7

Lernprobleme bei Jugendlichen

Mit jedem Schuljahr und mit jeder neuen Schulstufe steigen die Anforderungen an selbständiges Planen und eigenverantwortliches Lernen. Auch die Anforderungen an die Sprache nehmen zu. Die Jugendlichen müssen Lücken in gewissen Schulfächern füllen, ihr Lern- und Arbeitsverhalten weiterentwickeln und sich passende Lern- und Arbeitstechniken und Lernstrategien aneignen. Das eigene Verhalten steuern zu können wird wichtiger. Jugendliche müssen sich oft auch mit Motivationsproblemen auseinandersetzen, mit Misserfolgen umgehen lernen, Möglichkeiten zum Stressabbau finden oder Prüfungs- und Versagensängste in den Griff bekommen.

Wie äussern sich Lernprobleme?

- Julians Schulnoten fallen schlechter aus als bisher.
- Lena hat Lücken im Schulstoff. Sie war länger krank.
- Matteo schiebt die Hausaufgaben oft auf.
- «Die Lehrerin hat es schon erklärt, aber ich habe es nicht verstanden», sagt Valentina. «Ich kann nicht so lange nur zuhören» klagt Zoran.
- Manuel vergisst häufig die Unterlagen für die Hausaufgaben in der Schule.
- «Ich bin die dumme Tochter der Familie» sagt Lorena nach wiederholten Misserfolgen in der Schule.
- Hasan weiss nicht, wie er einen Text zusammenfassen soll. Chiara tut sich mit dem Vorbereiten auf eine Prüfung schwer.
- Nino und Mia haben Null Bock auf Lernen: «Mathe nervt» sagt er, «Französisch ist langweilig» klagt sie.
- Robin wirft vor Wut mit Gegenständen um sich, wenn es um Lernen und Hausaufgaben geht.
- Jan greift grundlos seinen jüngeren Bruder an. Lea klagt oft über Kopfschmerzen. Diego schläft in letzter Zeit schlecht. Stecken Lernprobleme dahinter?

Welche Angebote gibt es für wen?

Hilfe zur Selbsthilfe: «Übung macht den Meister»

Wer gut selbständig lernen kann und weiss, wo seine schulischen Lücken sind, findet im Internet zahlreiche Möglichkeiten den gewünschten Unterrichtsstoff zu üben und zu vertiefen. So gibt es z.B. YouTube-Videos mit anschaulichen Erklärungen oder Zusammenstellungen von Übungsaufgaben auf verschiedenen Lernplattformen. Je intensiver man sich mit dem Unterrichtsstoff auseinandersetzt, desto besser behält man ihn. Auflistung einiger Angebote:

Angebote zum Lernen von Unterrichtsstoff und zur Vorbereitung auf Prüfungen	Webseite
Khan-Akademie: Kostenlose Lernplattform zum Lernen / Üben im eigenen Tempo (gemeinnützige Organisation); verschiedene Unterrichtsfächer wie Mathematik, Biologie, Informatik	https://de.khanacademy.org/math (spezielle Browservoraussetzungen)
Lernklick: Mathematische Aufgaben nach Lehrplan 21 (Apps für iPad, als Web-Apps gratis)	www.lernklick.ch/meine-lernapps/grips/
Hinweis: Webseite enthält auch viele andere, interessante Lern-Apps	
TV5monde: Französisch lernen (Niveaus A1-B2)	https://apprendre.tv5monde.com/
Div. Lernplattformen zum Schulstoff der Schweiz (auch kostenpflichtige) im Internet	Suchbegriffe Internet (Beispiele): – online lernen schweiz 7-9 – englisch lernen
Lernplattform ANTON: Kostenlose Lernplattform, verschiedene Unterrichtsfächer, auch Oberstufe (von EU unterstützt)	https://anton.app/de (Apple-App-Store oder Google-Play-Store)

Hilfe zur Selbsthilfe: von Lernstrategien, Motivation bis psychische Gesundheit

Manchmal geht es trotz vielem Üben nicht die schulischen Leistungen zu verbessern. Es kann sein, dass die vorhandenen Lernstrategien nicht ausreichen oder auch, dass Blockaden wie Stress oder Prüfungsangst einen hindern, die gesteckten Ziele zu erreichen. Auch zu diesen Themen gibt es im Internet viele nützliche Anregungen und Tipps:

Angebote	Webseite
Lerntipps für Jugendliche: Filmserie «Adi & Jess», zudem Inhalte wie: Fremdsprachen lernen Prüfungen clever vorbereiten Gute Referate und Vorträge konzipieren Den «inneren Schweinehund» überwinden Texte lernen und Wissen aufbereiten	www.mit-kindern-lernen.ch > Suche: «Adi & Jess»
Kurztipps «Lernen für Jugendliche»: Prüfungsstress: So vermeidest du Blackouts Lerntipps für erfolgreiches Lernen «Eigentlich müsste ich ja noch lernen, aber...»	www.mit-kindern-lernen.ch > Suche: Kurztipps «Lernen für Jugendliche»

Angebote	Webseite
AD(H)S und Lernstörungen: Diagnose, Abklärung und Lerntipps für Eltern Lese-Rechtschreib-Probleme Lernbehinderung u.a.	www.mit-kindern-lernen.ch > AD(H)S/Lernschwächen
Informationen und Tipps zu Stress und Ängsten	www.feel-ok.ch > Körper, Psyche > Stress
Informationen und Tipps zur psychischen Gesundheit	www.wie-gehts-dir.ch

Nachhilfeunterricht / Prüfungsvorbereitung

Wer mehr Unterstützung beim Lernen benötigt, kann sich über Nachhilfe-Angebote in seiner Region erkundigen. Nachhilfeunterricht wird meist von Lehrpersonen, Personen mit Studium im Unterrichtsfach, Maturanden oder Studierenden erteilt.

Formen und Durchführungsorte:

- individueller Unterricht beim Anbieter, zu Hause, am Arbeitsplatz, an der Schule
- Kleingruppenunterricht an einer Nachhilfeschule
- Online Nachhilfe (vgl. unten)
- Kurse z. B. in den Ferien

Nachhilfe / Prüfungsvorbereitung	Suchbegriffe Internet
Nachhilfeportale: Nachhilfelehrer/-in finden, zum Beispiel für den Unterricht zu Hause	nachhilfeportal schweiz
Online Nachhilfe: flexibler Einzelunterricht per Skype mit Headset und Webcam Lernvideos mit Übungen, Hausaufgaben-Chat mit Lehrperson oder online-Nachhilfestunde	online nachhilfe schweiz
Nachhilfeschulen: Der Unterricht findet in einer Schule / einem Lernstudio statt (einzeln oder in Gruppen)	(Beispiele): <ul style="list-style-type: none">– nachhilfeschule kanton bern– nachhilfeinstitut thun
Prüfungsvorbereitung: z. B. Vorbereitung auf Eignungstests, Aufnahmeprüfungen, Qualifikationsverfahren QV (Berufsbildung), Berufsmaturitätsprüfung, Maturitätsprüfung	<ul style="list-style-type: none">– vorbereitung gymnasium kanton bern– prüfungsvorbereitung nachhilfe kanton bern

Kurse für Lernende an Berufsfachschulen

Zusatzunterricht, Hausaufgabenhilfe, Lernförderung, Kurse gegen Prüfungsangst

Stütz- und Förderkurse an Berufsfachschulen	Adressen
Stützkurse: bestehende Stofflücken schliessen	Kontakt (Homepage der Schulen) Adressliste: www.be.ch/berufsbildung > Berufsfachschulen > Berufsfachschulen im Kanton Bern
Förderkurse: z. B. Kurse in Sprach- und Lernförderung, Lernbegleitung in Deutsch und Mathematik oder auch Kurse gegen Prüfungsangst sowie Hausaufgabenhilfe	

Hausaufgabenbetreuung, Hausaufgabenhilfe

Hausaufgabenbetreuung beinhaltet meist Anleiten und Unterstützen im selbstständigen Erledigen der Hausaufgaben (Nachfragen, Motivieren, Ideen geben, usw.) in einer möglichst ruhigen Lernatmosphäre.

Geeignet für Jugendliche,

- denen es hilft, wenn ein definiertes Zeitgefäss für das Lernen vorgesehen ist
- deren Eltern die Hausaufgaben nicht betreuen und begleiten können

Sind Jugendliche mit dem Erledigen der Hausaufgaben wegen Lernproblemen überfordert, können das Gespräch mit der Schule oder eine Beratung weiterführen.

Hausaufgabenbetreuung, Hausaufgabenhilfe	Adressen
Hausaufgabenhilfe von der Schule/Gemeinde organisiert oder empfohlen	Suchbegriffe Internet (Beispiele): <ul style="list-style-type: none">– aufgabenhilfe stadt bern– aufgabenhilfe langenthal
Private Hausaufgabenhilfe	Vgl. unter den Adressen zu Nachhilfe

Lerntherapie / Lern-Coaching / Lernbegleitung

Lerntherapie, Lern-Coaching und Lernbegleitung werden meist von ausgebildeten Lerntherapeuten oder Lern-Coaches in Privatpraxen angeboten. Diese Art von Unterstützung richtet sich an Jugendliche mit

- Hausaufgabenproblemen
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Motivationsproblemen
- Planungs- und Organisationsschwierigkeiten
- Prüfungsstress und -ängste
- Neuro-Entwicklungsstörungen (vgl. unten).

Inhalte der Therapieform:

- arbeitet an den Ursachen des Problems
- unterstützt und fördert die Eigenverantwortung und Selbsterkenntnis
- sucht nach individuellen Lernmethoden
- hilft, Fähigkeiten und Talente zu entdecken und zu entwickeln

Lerntherapie / Lerncoaching	Adressen
Lerntherapeuten / Lerntherapeutinnen SLT	www.lerntherapie.ch/adressen.php
Lerncoaches im Kanton Bern (Akademie Lerncoaching)	www.mit-kindern-lernen.ch > Suche: Unsere Angebote > Lerncoaching in Ihrer Nähe

Beratung

Vielleicht ist nicht klar, welches Problem überhaupt vorliegt und was der nächste Schritt sein kann. Dann kann eine umfassende Beratung Klärung bringen. Folgende Beratungsangebote richten sich an Jugendliche, die ein Problem mit dem Lernen oder bei Prüfungen haben und nach Lösungen suchen:

Beratungsstellen	Adressen
Kantonale Erziehungsberatung: Schülerinnen und Schüler sowie Jugendliche bis zum ersten Lehrabschluss oder bis zum Abschluss einer Mittelschule können sich direkt telefonisch bei ihrer Regionalstelle anmelden.	Adressen der Erziehungsberatungsstellen im Kanton Bern unter: www.bkd.be.ch > Themen > Beratungsangebote > Erziehungsberatung
Beratung bei persönlichen Krisen wie Ängsten, Selbstzweifeln, Schüchternheit etc. Schwierigkeiten in der Lehre/Schule.	E-Mailberatung für Jugendliche (13-20 Jahre): www.frageinloch.ch
Beratung an Berufsfachschulen: Die Beratungsstellen der Berufsfachschulen sind Anlaufstellen für Lernende bei persönlichen, beruflichen oder schulischen Problemen.	Kontakt (Homepage der Schulen)
Beratung an Gymnasien und Fachmittelschulen unter anderem bei Schulproblemen wie: Prüfungsangst Lernstörungen Motivationsschwierigkeiten Leistungsproblemen	Kontakt (Homepage der Schulen)
Berufsberatung / Studienberatung im BIZ: Unterstützung bei der Suche nach einer passenden Ausbildung oder nach Schritten zu einer passenden Ausbildung. Wenn sich nach Misserfolgen die Frage stellt, ob eine andere Ausbildung eher zum Ziel führen könnte.	Berufsberatungs- und Informationszentren BIZ www.be.ch/biz

Jugendliche mit Neuro-Entwicklungsproblemen

Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS), Autismus, Legasthenie (LRS), Dyskalkulie oder Sprachstörungen

- Bei dieser Gruppe von Jugendlichen ist das Lernen oft erschwert.
- Beim Lernen und bei Prüfungen können Nachteile entstehen. Liegt ein Attest von einer Fachstelle vor, kann ein Nachteilsausgleich beantragt werden.

Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS)	Adressen
Zuständige Fachstellen: Kantonale Erziehungsberatung, Kinderarzt/Kinderärztin, spezialisierte Ärzte	www.bkd.be.ch > Themen > Beratungsangebote > Erziehungsberatung
Auskunft und Beratung AD(H)S: ELPOS Bern – Deutschfreiburg – Oberwallis Verein für ADHS Betroffene	www.elposbern.ch/beratung

Autismus-Spektrum-Störungen	Adressen
Zuständige Fachstellen: Kantonale Erziehungsberatung, spezialisierte Ärzte	www.bkd.be.ch > Themen > Beratungsangebote > Erziehungsberatung
Nachteilsausgleich Autismus	Suchbegriffe Internet: nachteilsausgleich autismus SZH
Verein Autismus Bern (Information und Austausch)	www.autismusbern.ch/agenda.html
Legasthenie (LRS) / Dyskalkulie, Sprachstörungen	Adressen
Zuständige Fachstelle: Kantonale Erziehungsberatung	www.bkd.be.ch > Themen > Beratungsangebote > Erziehungsberatung
Kostenübernahme für Logopädie durch die Gesundheits-, Sozial- und Integrationsdirektion für Jugendliche bis 20 Jahre mit schweren Sprachstörungen oder schwerer Legasthenie, wenn eine Sprachbehandlung für die schulische und berufliche Integration nötig ist.	Finanzierungsgesuch (Logopädie) Suchbegriffe Internet: logopädie jugendliche kanton bern
Information und Beratung: Verband Dyslexie Schweiz	www.verband-dyslexie.ch
Nachteilsausgleich LRS (Legasthenie)	www.verband-dyslexie.ch > Infoblätter > Infoblatt Nachteilsausgleich

Nachteilsausgleich (NA)

Jugendliche, die aufgrund einer Behinderung in ihrer Leistungsfähigkeit eingeschränkt sind, haben eventuell Anspruch auf angepasste Prüfungsbedingungen (Nachteilsausgleich). In welcher Form dies passiert, wird jeweils individuell auf den Einzelfall abgestimmt. Mehr dazu:

Schulstufe / Bereich	Informationen im Internet
Volksschule Kanton Bern, Berufslehre, Gymnasien	www.bkd.be.ch > Themen > Bildung > Förderung und Unterstützung > Nachteilsausgleich