



Lernhilfe

Lernschwierigkeiten – wie weiter?

Angebote für Jugendliche

Lernprobleme bei Jugendlichen	2
Wie äussern sich Lernprobleme?	2
Welche Angebote gibt es für wen?	3
Selbsthilfe Unterrichtsstoff.....	3
Selbsthilfe zu Lernen, Stress, Prüfungsangst, 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?

- Simons Schulnoten fallen schlechter aus als bisher (trotz vielem Lernen, obwohl zu Hause «gekonnt»).
- Lara hat Lücken im Schulstoff. Sie war länger krank.
- Leon 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 Jelena 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.
- Tim 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?

Selbsthilfe Unterrichtsstoff

- YouTube-Videos mit Erklärungen von Unterrichtsstoff
- Übungsaufgaben im Netz

Geeignet für Jugendliche, die

- wissen, wo sie Lücken haben oder womit sie nicht zurande kommen
- selbstständig lernen können

Angebote zum Lernen von Unterrichtsstoff und zur Vorbereitung auf Prüfungen

Webseite

Khan-Akademie Mathematik: Kostenlose Lernplattform zum Lernen / Üben im eigenen Tempo (gemeinnützige Organisation)

<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/

Französisch lernen mit TV5monde (Niveaus A1-B2)

<https://apprendre.tv5monde.com/>

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](#))

Selbsthilfe zu Lernen, Stress, Prüfungsangst, psychische Gesundheit

- schriftliche Informationen und Videos
- Anregungen und Tipps

Geeignet für Jugendliche, die

- sich über Lernen, Stress und Prüfungsangst informieren wollen
- Anregungen fürs Lernen und zum Umgang mit Stress oder Prüfungsangst suchen
- ihre psychische Gesundheit stärken wollen

Angebote

Webseite

Lerntipps für Jugendliche: Filmserie «Adi & Jess»
Lernen mit Musik
Anspruchsvolle Texte lernen
Prioritäten setzen mit einem cleveren Lernplan
«Aufschieberitis» überwinden...
Lerntipps für bessere Noten

www.mit-kindern-lernen.ch > Suche: «Adi & Jess»

Kurztipps «leichter lernen»: Tipps wie man Zeit sparen, sich besser konzentrieren und organisieren kann.

www.mit-kindern-lernen.ch > Suche: [Kurztipps «leichter lernen»](#)

Informationen und Tipps zu Stress und Ängsten

www.feel-ok.ch > Stress

Informationen und Tipps zur psychischen Gesundheit

www.wie-gehts-dir.ch

Nachhilfeunterricht / Prüfungsvorbereitung

Geeignet für Jugendliche, die mit Hilfe einer (Lehr-)Person

- inhaltliche Lücken in einem bestimmten Fach aufarbeiten wollen
- den Anschluss an ein höheres Anspruchsniveau erarbeiten wollen
- sich auf eine Prüfung oder auf den Übertritt in eine Ausbildung nach der obligatorischen Schule vorbereiten wollen

Formen und Durchführungsorte:

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

Geeignet für Jugendliche, die

- allgemeine Grundlagen in dem betreffenden Fach mitbringen
- mit dem Lernen nicht besondere Probleme haben

Nachhilfeunterricht wird meist von Lehrpersonen, Personen mit Studium im Unterrichtsfach, Maturanden oder Studierenden erteilt.

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
Nachhilfschulen: Der Unterricht findet in einer Schule / einem Lernstudio statt (einzeln oder in Gruppen)	(Beispiele): <ul style="list-style-type: none">– nachhilfschule 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
Förderkurse: z. B. Kurse in Sprach- und Lernförderung, Lernbegleitung in Deutsch und Mathematik oder auch Kurse gegen Prüfungsangst sowie Hausaufgabenhilfe	> Berufsfachschulen im Kanton Bern

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

- 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

Richtet sich an Jugendliche mit

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

Lerntherapie, Lern-Coaching und Lernbegleitung werden meist von ausgebildeten Lerntherapeuten oder Lern-Coaches in Privatpraxen angeboten.

Lerntherapie / Lerncoaching	Adressen
Lerntherapeuten / Lerntherapeutinnen SLT	www.lerntherapie.ch/adressen.php
Lerncoaches im Kanton Bern (Akademie Lerncoaching)	www.mit-kindern-lernen.ch > Suche: «Lerncoaching Bern»

Beratung

- Nicht immer ist klar, welche Probleme vorliegen und was der nächste Schritt sein kann.
- Beratung kann Klärung bringen zum Beispiel, wenn die Situation unbefriedigend oder belastend ist, wenn Selbsthilfe, Nachhilfe oder Kursbesuch nicht zum erwarteten Erfolg führen.

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
Information und Beratung AD(H)S ELPOS Bern – Deutschfreiburg – Oberwallis Verein für Eltern und Bezugspersonen von Kindern sowie für Erwachsene mit POS/AD(H)S	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
Hinweis: 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)

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