

Luzern, 14. September 2026

Gastronomie und Hotellerie Zentralschweiz: Lernendenforum zur psychischen Gesundheit

«Energie und mentale Stärke für deinen Gastro-Alltag». Unter diesem Titel stand das erste Lernenden-Forum 2026 der Hotellerie und Gastronomiebranche Zentralschweiz, das in Partnerschaft mit dem Kanton Luzern durchgeführt worden war. Rund 200 Lernende aus Gastronomie- und Hotelleriebetrieben haben sich an der Branchenveranstaltung vom 14. September 2026 in Workshops mit dem Thema psychische Gesundheit auseinandergesetzt. Fokusthema war die Kampagne «Wie geht's dir?» zur Stärkung der psychischen Gesundheit.

Der Berufsalltag in der Gastronomie und Hotellerie ist sehr intensiv und verlangt den Lernenden viel ab. Die Arbeitstage sind lang, das hohe Tempo sowie die Anforderungen der Betriebe und Gäste sind mental und körperlich anspruchsvoll. Umso wichtiger sind die Tage, an denen die Lernenden auftanken, durchatmen und sich mit anderen austauschen kann. Die Zentralschweizer Hotellerie und Gastronomiebranche widmete deshalb das Lernenden-Forum am 14. September 2026 dem Thema «Energie und mentale Stärke für deinen Gastro-Alltag». Organisiert wird der Anlass in Kooperation mit dem Kanton Luzern. Regierungspräsident Armin Hartmann betonte in seiner Eröffnungsrede die Wichtigkeit des Themas. «Psychische Gesundheit geht uns alle an. Junge Menschen müssen wissen, dass sie mit Belastungen nicht allein sind. Berufsbildnerinnen und Berufsbildner sowie Vorgesetzte spielen dabei eine wichtige Rolle: Sie müssen hinschauen, zuhören und Unterstützung anbieten, wenn sie merken, dass jemand an seine Grenzen kommt.» Dazu sind es aufmerksame Berufsbildnerinnen und Berufsbildner und verständnisvolle Vorgesetzte erforderlich, sagte Hartmann in seiner Begrüssungsrede zur Eröffnung des Bildungsanlasses.

Die Hotellerie- und Gastronomiebranche führte den Anlass zum ersten Mal in dieser Form und zum Thema Psychische Gesundheit durch. Wer in der Gastronomie arbeite, gebe täglich viel von sich. Umso wichtiger sei es, dass die Lernenden gut zu sich und den Arbeitskolleginnen und -kollegen schauen würden, ergänzte Moritz Rogger, Präsident Stiftung Aus- und Weiterbildungszentrum GART. «In unserer Branche haben wir die Bedeutung der physischen und psychischen Gesundheit klar erkannt. Sie ist heute ein zentraler Bestandteil einer modernen, qualitätsbewussten Ausbildung.» Aus diesem Grund habe man neu das Forum für Lernende lanciert, so Rogger.

Praxisnahe Workshops

Das Lernenden-Forum bot den Lernenden einen abwechslungsreichen und inspirierenden Tag mit Workshops, Bewegung und gemeinsamen Erlebnissen. Expertinnen und Experten vermittelten, wie die Lernenden im Alltag Stress abbauen und ihr Wohlbefinden gezielt stärken können. Die Veranstaltung vermittelte wertvolle Impulse zur mentalen Stärke, dem Umgang mit Druck, Bewegung, Ernährung und Erholung. Annette Hitz, Programmleiterin psychische Gesundheit der Dienststelle Gesundheit und Sport des Kantons Luzern stellte die nationale Kampagne «Wie geht's Dir?» vor. Dabei zeigte sie den Jugendlichen und jungen Erwachsenen konkrete Tipps zur Förderung der psychischen Gesundheit im Alltag auf. Mentaltrainer Andreas Fleischlin gab den

Teilnehmenden einen praxisnahen Einblick in die bewussten Selbstwahrnehmung. Im Workshop wurde deutlich, wie innere Haltung und persönliche Werte das eigene Handeln prägen. Mit praktischen Mentaltraining-Übungen entdeckten die Teilnehmenden ihre Stärken und entwickelten neue Perspektiven für den Alltag. «Ziel ist, die Lernenden dabei zu unterstützen, wieder bewusster bei sich selbst anzukommen und mit mehr Klarheit, Gelassenheit und innerer Stärke den persönlichen Weg zu gehen», so Fleischlin.

Das Lernenden-Forum bot auch Gemeinschaftserlebnisse für Jugendliche und junge Erwachsene. In einem Breakdance-Workshop von GORILLA Schweiz konnten sich die Teilnehmenden körperlich betätigen und verschiedene Freestyle-Sportarten ausprobieren. GORILLA ist ein Gesundheitsförderungs- und Bildungsprogramm für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene. Mit Freestyle-Sport vermittelt GORILLA Freude an Bewegung und sensibilisiert für einen gesunden und nachhaltigen Lebensstil. Das GORILLA-Schulprogramm wird auch im Kanton Luzern angeboten. Den Abschluss des lehrreichen Ausbildungstags bildete ein Plausch-Fussballspiel: Lernende aus der Hotellerie- und Gastrobranche traten dabei gegen U19-Spieler des FC Luzern an.

Anhang: Bilder

Kontakt

Moritz Rogger & Roli Meier, [GastroLuzern](#)
Timotheus Dübendorfer, [Hotel & Gastro Union](#)
Ruth Betschart, [Luzern Hotels](#)
Annette Hitz, [Dienststelle Gesundheit und Sport](#)