STELLEN

nrw.stellenanzeigen.de

BERUF DER WOCHE

Schuhmacher: Neu fertigen und reparieren

Ein Schuhmacher ist gefragt, wenn Reparaturen anstehen. Aber nicht nur das: Er ist auch die richtige Anlaufstelle, wenn Kunden Neuanfertigungen nach Maß wünschen. Dazu sind Kreativität und Können gefragt. Weitreichende Materialkenntnisse gehören ebenso dazu wie das Wissen über den fußgerechten Schuhaufbau. Der Schuhmacher führt Änderungen aus und arbeitet etwa Fußstützen oder Verstärkungen ein, damit Schuhe auf Schritt und Tritt bequem sitzen. Bei vielen Aufgaben erleichtern moderne Maschinen die Arbeit. Dennoch braucht man in diesem Beruf eine sichere Hand für die Materialauswahl und die handwerkliche Arbeit. Die Ausbildungszeit beträgt drei Jahre. *faxl;* FOTO: DPA

KURZ GEMELDET

Kollegen wünschen sich Normalität

München. Psychisch erkrankte Mitarbeiter wünschen sich laut Deutscher Gesellschaft für Arbeitsmedizin und Umweltmedizin (DGAUM) nach einer längeren Auszeit vom Job vor allem Normalität. „Stattdessen behandeln viele Kollegen sie wie ein rohes Ei“, so Stephan Weiler von der DGAUM. Viele seien unsicher, wie sie sich gegenüber einem Menschen verhalten sollten, der etwa wegen einer Depression mehrere Monate in einer Klinik war. Weiler rät, auf den erkrankten Mitarbeiter aktiv zuzugehen. So könnten Arbeitnehmer etwa sagen: „Schön, dass Sie wieder da sind.“ Je nachdem, wie gut das Verhältnis zu dem Kollegen war, dürfe man dann auch Fragen zum Gesundheitszustand stellen. Auf keinen Fall sollten Kollegen dem Mitarbeiter aus Scheu aus dem Weg gehen. *tob*

Pausen-Spaziergang fördert Gehirnleistung

Berlin. Der Verband Deutscher Betriebs- und Werksärzte (VDBW) hat herausgefunden, dass ein Spaziergang in der Mittagspause die Gehirnleistung fördert, da Bewegung und frische Luft das Gehirn mit Sauerstoff versorgen und so die Durchblutung anregen. Danach kämen viele mit ihrer Arbeit schneller voran. Für eine gute Gedächtnisleistung sei zudem die Ernährung wichtig. Gut seien Omega-3-Fettsäuren und eine ausreichende Versorgung mit Flüssigkeit: Mindestens 1,5 Liter Wasser am Tag seien notwendig, damit das Gehirn Leistung erbringen könne. *dpa*

KONTAKT

Haben Sie Fragen oder Anregungen? Dann melden Sie sich!
Verantwortlich: Christian Leetz
Redaktion: C. Brunswick, T. Krell
E-Mail: stellenanzeigen@waz.de

Einfach mal halblang machen

Immer mehr Arbeitnehmer klagen über Stress. So können Beschäftigte selbst ein wenig gegensteuern. *Von Melanie Lauck*

Das Telefon klingelt, das Mail-Postfach quillt über und die Kollegen rufen zur nächsten Besprechung. Am Ende des Tages bleibt das Gefühl, kaum etwas geschafft zu haben. In der Nacht quälen Gedanken zum Tag, am nächsten Morgen ist von Entspannung nichts zu spüren. Der Kreislauf beginnt von Neuem, bis der Mitarbeiter zusammenbricht. Soweit muss es aber nicht kommen.

Hans Joachim Thimm, Erster Oberarzt an der Klinik des Landschaftsverbandes Westfalen-Lippe in Dortmund, hält Stress grundsätzlich für positiv. „Unter Stress erreicht man seine höchste Leistungsfähigkeit.“ Dafür seien aber Erholungspausen nötig, sowohl während der Arbeit als auch nach Feierabend. Warnzeichen für eine zu hohe Belastung, die zu psychischen Krankheiten führen kann, könnten innere Unruhe, Wut oder das Gefühl von Hilfslosigkeit sein. Auch körperliche Symptome wie erhöhter Puls, schnellere Atmung, Appetitlosigkeit oder Verspannungen könnten darauf hindeuten.

Thimm rät gestressten Arbeitnehmern, sich Freiräume zu schaffen: Kaffee- oder Raucherpausen als kurze Unterbrechung zum Durchatmen nutzen, Dinge bewusst genießen. Keiner müsse dauerhaft 100 Prozent oder mehr Engagement zeigen. „80 bis 90 Prozent der abrufbaren Leistung sind das Maximum, was wir dem Arbeitgeber schulden.“ Es gehe darum, „die Drehzahl im Optimum zu halten“. Das bedeute natürlich auch, „nicht untertourig zu fahren“, sagt der Arzt. Unterforderung und Langeweile könnten ebenfalls Stress auslösen.

Entschleunigen

Auch Dirk Lümkemann rät Arbeitnehmern dazu, sich zunächst selbst kritisch zu fragen, wie sie ihre Arbeit entschleunigen können. Der Leiter der Unternehmensberatung für Betriebliches Gesundheitsmanagement in Hamburg meint, die Aussage „Arbeit macht krank“ stimme nicht pauschal. Es gebe fünf klassische Stressverstärker, die oft gemeinsam aufträten und zu Überforderung führen könnten. „Sei perfekt“ und „sei beliebt“ seien die beiden ersten. Perfekt gelöst werde eine Aufgabe aber nie. Genauso sei es unmöglich, bei allen Kollegen und Vorgesetzten gleichermaßen beliebt zu sein. Auch müsse ein Mitarbeiter fähig sein, Schwächen einzugestehen und sich helfen zu lassen. Und der Wunsch, immer die Kontrolle zu behalten, statt Aufgaben zu delegieren, führe mitunter zu einem unzumutbaren Berg an Arbeit. Manche Menschen hätten zudem Angst vor neuen Aufgaben. Ihnen rate er, „sich auch mal neuen Herausforderungen zu stellen, zu sagen, du gehst es an und tust es so gut wie möglich“.

> **„Bier, Chips und Fernsehen sind auf die Dauer zu wenig.“**
>
> **Dirk Lümkemann**, Leiter der Unternehmensberatung für Betriebliches gesundheitsmanagement

Darüber hinaus sei wichtig, sich nach der Arbeit abzulenken. Ob Sport treiben, Bücher lesen, Musik hören, Freunde treffen – alles, was zur Entspannung beitrage, sei erlaubt. „Viele fahren nach Hause und dann passiert da nicht mehr viel“, kritisiert Lümkemann. „Bier, Chips und Fernsehen sind auf Dauer zu wenig.“ Gerade, wenn ein Mensch sich ständig zu ausgelaugt fühle für weitere Aktivitäten, müsse er sich vom Sofa hochquälen. „Für diese Entspannung kann nur ich sorgen.“

Nicht immer schaffen Arbeitnehmer es selbst, ihren Stress zu reduzieren. Dann sind ihre Chefs gefragt. Die Deutsche Gesellschaft für Personalführung (DGFP) in Düsseldorf hat einen Leitfaden für Führungskräfte erstellt, mit dem diese psychische Erkrankungen ihrer Mitarbeiter leichter erkennen können sollen. „Ein dauerhaft verändertes Verhalten“ sei ein Merkmal, sagt Sascha Armutat, Leiter des Bereichs Forschung und Themen der DGFP. Das könne sehr unterschiedlich ausfallen: Unpünktlichkeit, schlechtere Arbeitsergebnisse, Aggressivität gegenüber Kollegen gehörten dazu. „Einmal hörten wir von einer Mitarbeiterin, die zu einer Betriebsveranstaltung in pfauenhaft bunter Kleidung kam, obwohl sie vorher immer gruftihaft schwarz gekleidet war“, erzählt Armutat. Dazu habe sie ungewöhnlich viel geredet. Später habe sich herausgestellt, dass die Frau krank sei.

„Wahrnehmen ist das Schwierigste“, sagt Armutat. Die Beobachtung der Mitarbeiter gehöre aber zur Aufgabe von Führungskräften. Stellen sie dauerhafte Veränderungen fest, müssen sie den Mitarbeiter darauf ansprechen. „Sie müssen klären, ob berufliche oder private Probleme dahinter stecken und mit dem Arbeitnehmer Ziele vereinbaren.“ Im Fall von privaten Problemen können sie zwar Hilfe vermitteln, aber nichts selbst verändern. Auch bei tief greifenden psychischen Schwierigkeiten wie Depressionen oder Psychosen können sie nur an Experten verweisen, etwa den medizinischen Dienst des Unternehmens.

Damit es nicht zum Zusammenbruch kommt, sollten Arbeitnehmer ihre Situation kritisch hinterfragen. FOTOS: DPA

Asthma nicht ausgeschlossen

Beruflicher Kontakt mit Chemikalien kann nachhaltig krank machen.

Der tägliche berufliche Kontakt mit Chemikalien kann Asthma auslösen. „Bestimmte Stoffe reizen das Bronchialsystem so stark, dass auch Nicht-Allergiker gefährdet sind“, sagt Prof. Dieter Köhler von der Deutschen Gesellschaft für Pneumologie und Beatmungsmedizin (DGP) in Werne.

Es sei wichtig, dass der Auslöser für Asthma erkannt werde, denn nur dann könne er konsequent gemieden werden. Unter Umständen sei ein Wechsel des Arbeitsplatzes notwendig. „Ist der Grund bekannt, kann eine Behandlung folgen.“ Dadurch könne schlimmeres und chronisches Asthma vermieden werden.

Erste Anzeichen erst nach Jahren

Oft treten erste Anzeichen erst nach jahrelangem Kontakt mit dem Mittel auf. „Tauchen Beschwerden vermehrt am Arbeitsplatz auf und lassen im Urlaub und am Wochenende wieder nach, ist das ein Anzeichen für Berufsasthma“, sagt Prof. Köhler. Betroffen sind einer aktuellen Studie zufolge insbesondere Landwirte, Druckereiarbeiter und Friseure. Gefährdete Berufsgruppen sollten sich regelmäßig ärztlich auf Asthma untersuchen lassen. *nz*

Wer vermehrt unter Hustenanfällen leidet, sollte das untersuchen lassen. FOTO: BENJAMIN THORN/PIXELIO

DAS URTEIL §

Betriebsrat darf nicht auf Akte zugreifen

Mitglieder des Betriebsrates dürfen nicht auf das Personalinformationssystem ihres Unternehmens zugreifen. Machen sie es dennoch, ist das eine Verletzung des Bundesdatenschutzgesetzes und kann den Ausschluss aus dem Betriebsrat nach sich ziehen. Das hat das Landesarbeitsgericht Berlin-Brandenburg entschieden.
In dem Fall ging es um einen Krankenpfleger, der in einem Unfallkrankenhaus Betriebsratsvorsitzender war. Um an Informationen für den Betriebsrat zu kommen, griff er auf das interne Personalinformationssystem zu. Das System verwaltet als elektronische Personalakte personenbezogene Arbeitnehmerdaten. Der Arbeitgeber beantragte daraufhin den Ausschluss des Mannes aus dem Betriebsrat. Außerdem forderte er die Ersetzung der vom Betriebsrat verweigerten Zustimmung zu einer außerordentlichen Kündigung. Das Gericht stimmte dem Antrag zumindest teilweise zu – und schloss den Mann aus dem Betriebsrat aus. Sein Vorgehen sei ein Verstoß gegen das Bundesdatenschutzgesetz und eine Verletzung der Persönlichkeitsrechte der betroffenen Beschäftigten. Außerdem liege eine grobe Verletzung seiner Pflichten als Betriebsrat vor. Eine außerordentliche Kündigung rechtfertige das Vorgehen des Krankenpflegers aber nicht, so die Richter. Dieser habe schließlich nur zum Zwecke der Betriebsratstätigkeit auf das Personalinformationssystem zugegriffen. *krk*
Landesarbeitsgericht Berlin-Brandenburg; Az.: 17 TaBV 1318/12

KURZ GEMELDET

Kinderbetreuung hält von Arbeitssuche ab

Wiesbaden. Das Statistische Bundesamt (Destatis) hat mitgeteilt, dass im Jahr 2011 rund 55 Prozent der nicht erwerbstätigen Mütter keine Arbeit gesucht haben, weil sie Kinder unter 15 Jahren im Haushalt betreuten. Dieser Anteil sei um so höher, je jünger die Kinder sind. Nicht erwerbstätige Mütter mit Kindern unter drei Jahren gaben am häufigsten an (69 Prozent), aufgrund von Betreuungsaufgaben keine Arbeit zu suchen. *faxl*

Ausbildungsvertrag mit Bedacht auflösen

Köln. Das Bundesinstitut für Berufsbildung (BIBB) hat Jugendlichen geraten, erst dann eine Ausbildung abzubrechen, wenn sie für eine andere Lehrstelle bereits die Zusage haben. „Zu gehen, ohne etwas Neues in Aussicht zu haben, ist der Weg in die Arbeitslosigkeit“, warnte Andreas Pieper vom BIBB. Trotz der zunehmend entspannteren Lage bei den Ausbildungsplätzen sei es oft nicht leicht, eine neue Lehrstelle zu finden. Statt vorschnell das Handtuch zu werfen, sollten Jugendliche sich bei Konflikten in der Ausbildung zunächst an den Ausbildungsbetreuer oder an den Betriebsrat wenden. *dpa*