

GESUNDHEIT

UND MEHR...

09/06 **DAS PATIENTENMAGAZIN DES
UNIVERSITÄTSKLINIKUMS LEIPZIG**

■ IHR PERSÖNLICHES
GRATIS-EXEMPLAR ■



Foto: Stefan Straube

Neubauten
Richtfest und
Grundsteinlegung.....3

1. Mai:
Randale
rund ums Klinikum6

Pflege:
Herausforderung
Dekubitus.....7

PRIVATE KRISEN

Den Kopf voller Sorgen

Scheidung, der Tod eines Angehörigen, ein schlechter Befund beim Arztbesuch – es gibt viele Situationen, die Menschen in eine persönliche Krise stürzen können. Trotzdem wird am Arbeitsplatz die übliche Leistung gefordert – jeden Tag. „Niemand sollte sich dem Druck aussetzen, alle anderen Lebensbereiche wie bisher am Laufen halten zu müssen. Dem Einen hilft die gewohnte Arbeitsroutine, der Andere benötigt einen Rückzug aus dem Alltag“, erklärt Bernhard Juchniewicz, Präsident des Berufsverbandes professioneller Coaches.

„Jeder Mensch reagiert in solchen Krisensituationen anders“, sagt die Diplompsychologin und Karriereberaterin Dorothea Böhm. So mancher versucht mit übertriebener Selbstkontrolle, sich nichts anmerken zu lassen. Andere lassen ihre persönlichen Probleme stark auf den Arbeitsalltag Einfluss nehmen und reden ständig darüber. Es kommt darauf an, die Krise auch im Betrieb richtig zu managen. „Die eigenen Gestaltungsmöglichkeiten sollten selbst in der Krise so gut wie möglich genutzt werden“, betont Juchniewicz.



Gefährliche Situation: Im Kopf herrscht Chaos, die Arbeit ist das Letzte, woran man denkt. Foto: ddp

Doch wie viel darf man am Arbeitsplatz von seinen Sorgen preisgeben? „Man sollte signalisieren, dass es einem nicht so gut geht und sich selbst sowie den Kollegen gegenüber ehrlich sein“, sagt Böhm. „Kollegen, die einem näher stehen, kann man einweihen.“ Die betroffenen Mitarbeiter können Aufgaben delegieren, die sie im Moment der privaten Anspannung nicht schaffen. Zurückhaltung ist angebracht, wenn es darum geht, sich die Sorgen beim Chef von der Seele zu reden. „Eine Trennung beispielsweise sollte nicht an die große Glocke

gehängt werden“, meint Böhm. Das werde gerne als Schwäche ausgelegt. Wer zu viele Fehler macht, riskiert eine Abmahnung.

„Für den Arbeitgeber ist es wichtig, die Situation des Mitarbeiters realistisch einschätzen zu können. Die Erhaltung der Arbeitskraft liegt in seinem Interesse“, betont Juchniewicz. Der Chef habe die Möglichkeit, seinem Mitarbeiter bezahlten Sonderurlaub zu gewähren. Die

Anzahl der Tage werde in der Betriebsvereinbarung festgelegt. In Ausnahmefällen, wenn die psychische Belastung zu groß wird, können sich die Betroffenen krankschreiben lassen. Dabei gilt die sechswöchige Lohnfortzahlung im Krankheitsfall. „Eine bezahlte oder unbezahlte Auszeit kann eine wirksame Maßnahme sein“, rät Juchniewicz.

Auf Kündigungsschutz wegen eines

privaten Schicksalsschlags können sich Arbeitnehmer nicht verlassen. „Ein privater Grund für die schlechte Arbeit muss nicht berücksichtigt werden“, sagt die Arbeitsrechtlerin Ingeborg Axler. Nicht jede zur Unzeit ausgesprochene Kündigung ist demzufolge per se unwirksam. Im April 2001 entschied das Bundesarbeitsgericht (BAG) im Fall einer Baumarktkassiererin. Die langjährige Lebensgefährtin ihres an Krebs erkrankten Mannes erhielt noch vor der Beisetzung des dann verstorbenen Lebensgefährten aus betrieblichen Gründen eine Kündigung. Dagegen klagte die Frau, doch das BAG sah die Vorgehensweise des Arbeitgebers als rechtmäßig an.

Bei einem Todesfall sind viele Kollegen unsicher, wie sie dem Betroffenen gegenüber reagieren sollen. Deshalb ist es wichtig, ihnen klar zu signalisieren, wenn man darüber reden möchte. „Am Schreibtisch sitzen und sich der Gedankenmühle aussetzen, hilft nicht“, meint Böhm. „Man sollte verstärkt Kontakt zu Kollegen suchen, mit denen man gut kann“, rät der Coach Thomas Hohensee. Gemeinsam in die Kantine gehen, Treffen daheim, Kino- oder Restaurantbesuche können helfen.

„Die Arbeit muss als stabilisierendes Element betrachtet werden“, sagt Hohensee. Allerdings sollte sich niemand nur noch in die Arbeit stürzen, weil sonst Überforderung drohen kann. Hilfreich sei, sich an Routinearbeiten zu halten, die den Stress nicht zusätzlich erhöhen. „In Krisenzeit ist es wichtig, andere Probleme zu lösen, um Erfolgserlebnisse zu haben“, empfiehlt Hohensee. Stephanie Lettgen/Falk Schneider

AM RANDE

Arbeitsagentur vergibt WM-Jobs

Die Arbeitsagentur in Leipzig sucht für die Fußball-Weltmeisterschaft noch Fach- und Aushilfskräfte. Im Moment würden dringend 30 Sicherheitskräfte sowie 100 Helfer für den Bühnenaufbau gesucht, sagte Agentursprecher Hermann Leistner. Die Bewerber müssten körperlich fit sein, vor allem die Sicherheitskräfte bräuchten ein tadelloses Führungszeugnis. Von den Bühnenarbeitern werde bundesweite Einsatzbereitschaft erwartet. ddp

Spielzeug auf Lärm testen

Eltern sollten vor dem Kauf von Kinderspielzeug die Lautstärke testen. Das raten Verbraucherschützer. Wer den Geräuschpegel von Rasseln oder Plastikpistolen selbst als unangenehm empfindet, sollte den Kindern die Krachmacher nicht zumuten. Orientieren können sich Eltern an Lärmkennzeichnungen. Auf der Packung steht „Getestet nach DIN-Norm EN 71-1“. Schädlich sei vor allem Spielzeug mit einer Lautstärke von über 80 Dezibel. Dieser Pegel könne das Gehör bei längerer Einwirkung schädigen. dpa

Besuch mit Hund ist erlaubt

Mieter dürfen in ihrer Wohnung so oft und so viel Besuch empfangen, wie sie wollen. Darauf weist der Deutsche Mieterbund hin. Anderslautende Klauseln im Mietvertrag seien nicht wirksam. Empfangen werden darf demnach sogar Besuch mit Hund, auch wenn im Mietvertrag eigentlich laut Vertrag ein Hundehaltungsverbot besteht. ddp

WERTERHALTUNG

Pflichtprogramm – Verdeckpflege beim Cabriolet

Beim allmählich immer werden Wetter sieht man es nicht so, trotzdem muss es immer gut gepflegt sein – das Cabrioletverdeck. Stahl- oder Kunststoffdächern sind meist für Waschstraßen geeignet, ein Stoffverdeck reinigt man jedoch nur per Hand.

Stahldach-Cabrios können wie jeder geschlossene Pkw in die Waschstraße, solange alle Dichtungen noch in Ordnung sind. Etwas komplizierter ist das Kunststoffverdeck: Waschstraßen sind auch hier normalerweise kein Problem, es dürfen jedoch keine alkalihaltigen Reinigungsmittel verwendet

werden. Wer sich in diesem Punkt nicht sicher ist, sollte den Betreiber fragen. Ebenso sollte man sich die Heißwachsbehandlung sparen, die das Dach stark ausbleicht.

Besondere Zuwendung brauchen Cabrios mit Stoffdach; es gehört nicht in die Waschanlage. Ihr Verdeck reinigt man mit Nagelbürste, Schwamm und Auto-shampoo. Wenn der Stoff lediglich verstaubt ist, reicht eine Trockenreinigung mit Bürste und Staubsauger.

Gründlicher, aber auch aufwändiger ist die Nassreinigung. Zuerst wird der Stoff vorsichtig ausgebürstet, da-

nach reibt man die verschmutzten Stellen von vorne nach hinten mit Auto-shampoo oder verdünntem Spülmittel vorsichtig ab. Notfalls muss noch einmal die Bürste ran. Bei starken Verschmutzungen hilft der Hochdruckreiniger. Aber Vorsicht: Mindestens 40 Zentimeter Sicherheitsabstand halten, der harte Strahl zerschneidet sonst das Verdeck. Danach muss das Cabrio geschlossen bleiben, bis das Verdeck wieder trocken ist, sonst gibt es hässliche Druckstellen. Einmal im Jahr lässt man sein Stoffverdeck imprägnieren. Das schützt vor dem Ausbleichen und wirkt zudem Wasser abweisend. mid



Egal, ob Oberklasse – wie hier beim CLK von Mercedes – oder günstigere Variante: Verdeckpflege gehört beim Cabrio einfach dazu. Foto: DaimlerChrysler