

ARBEIT UND GESUNDHEIT

2 | 2010

next

Die Infoseiten für junge Leute

www.nextline.de

PSYCHISCHE BELASTUNGEN IN DER AUSBILDUNG

ES REICHT!



SICHERHEIT FÜR MICH

 DGUV

JETZT HAB DICH

MAL NICHT SO

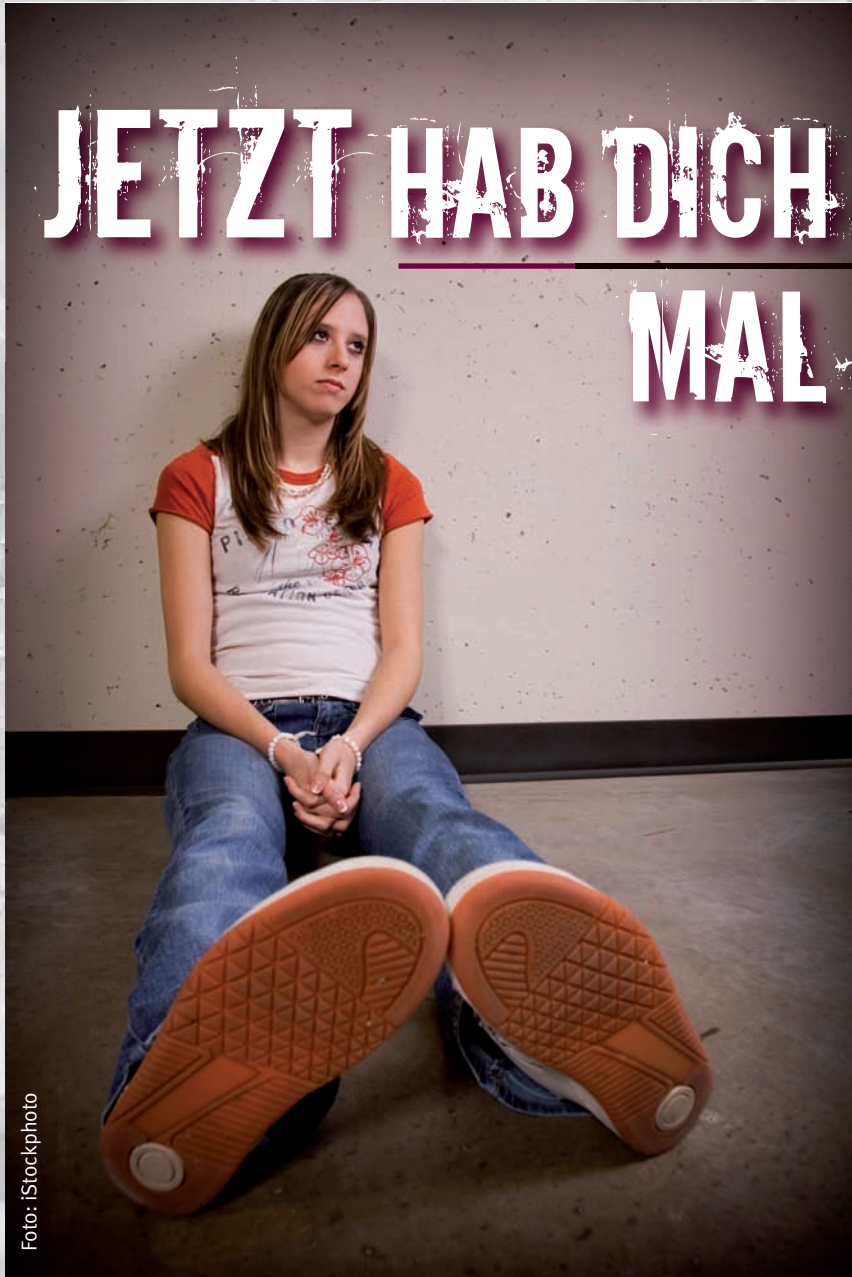


Foto: iStockphoto

Endlich! Die Schule ist vorbei und der Berufsalltag beginnt. Ein spannender Lebensabschnitt mit vielen neuen Eindrücken und Erfahrungen. Leider fühlen sich nicht alle Auszubildenden an ihrem Arbeitsplatz gut aufgehoben. Einige sind vom ersten Tag an überfordert und im Dauerstress, andere haben so tiefgreifende Probleme mit Kollegen oder Vorgesetzten, dass sie auf dem besten Wege sind, körperlich oder psychisch krank zu werden.

STRESS

„Ich bin im zweiten Lehrjahr eines kaufmännischen Berufes [...]. Ich arbeite in einem sehr kleinen Betrieb und nach der Wirtschaftskrise geht es uns noch schlechter als vorher. Das bedeutet: Kurzarbeit für eine Kollegin und ansonsten gibt es nur noch meinen Chef und mich. Da mein Chef oft Außentermine wahrnimmt und im Sommer auch im Urlaub war, wurde die ganze Arbeit auf mich abgewälzt.[...] Natürlich sind mir öfter Fehler passiert und ich musste die ganze Verantwortung dafür tragen. Ich [...] nehme mir die Kritik sehr zu Herzen, obwohl ich weiß, dass sie meistens nicht gerechtfertigt ist. Mit meinem Chef hatte ich jetzt schon drei Gespräche, wo ich ihm sagte, dass ich so nicht mehr weiterarbeiten kann und am Ende bin.[...] Sehr oft muss ich unter Zeitdruck arbeiten. Ich mache sogar immer freiwillig Überstunden.[...] Ein weiteres Problem ist, dass mein Chef sehr launisch ist. Einmal ist er total gut drauf und dann motzt er nur herum [...], sagt Dinge wie: ‚Ich kann dir nicht mehr vertrauen‘, ‚Du hast total abgebaut seit dem letzten halben Jahr‘ oder ‚Ich bin sehr enttäuscht von dir.‘

Dabei mache ich wirklich alles, was ich kann und hänge mich rein. Solche Aussagen empfinde ich als sehr respektlos meiner Arbeit gegenüber und das verletzt mich total.“

(Auszug aus einer Mail an www.dr-azubi.de, M. vom 17.11.2009).

Experten wissen es schon lange: Unsere Arbeit geht nicht mehr so sehr auf die Knochen, sondern belastet eher die Psyche. Psychisch bedingte Arbeitsausfälle haben sich in den letzten zwanzig Jahren fast vervierfacht – Tendenz steigend. Die häufigsten Erkrankungen dabei sind laut BKK Gesundheitsreport Angststörungen und Depressionen. Die treten zwar überwiegend bei älteren Arbeitnehmern auf, aber auch Azubis sehen sich Stress, Mobbing oder sogar gewalttätigen Angriffen an ihrem Arbeitsplatz ausgesetzt – und leiden. Das passiert oft im Verborgenen, weil sie sich nicht trauen, etwas gegen die Kollegen oder den Chef zu unternehmen – und dabei eventuell ihren gerade erst ergatterten Ausbildungsplatz aufs Spiel zu setzen.

STRESS, MOBBING ODER GEWALT – WAS IST WAS?

Jeder kennt den Spruch: „Heute habe ich echt viel Stress.“ Es gehört schon fast zum guten Ton, „Stress“ zu haben. Egal ob im Job oder in der Freizeit: Wer keinen Stress hat, ist eine Schlafhaube, ein Looser, ein „MoF“ (Mensch ohne Freunde) und verpennt sein Leben. Echter Stress, der auf Dauer krank macht, ist allerdings



Foto: Ingram Publishing

Wer an seinem Ausbildungsplatz Opfer von Dauerstress, Mobbing, Diskriminierung oder tätlichen Angriffen wird, sollte Hilfe einfordern und nicht im Stillen leiden. Das macht auf Dauer krank.

etwas völlig anderes. Arbeitsmediziner und Psychologen definieren ihn als ein Gefühl, die Anforderungen mit den persönlich verfügbaren Mitteln nicht bewältigen zu können. „Stressen“ und überfordern können zu viel beziehungsweise die falsche Arbeit ebenso wie anhaltende Streitereien unter Kollegen. Die Folgen reichen von Müdigkeit und Konzentrationsschwäche über Nervosität und Unruhe bis hin zu körperlichen Beschwerden wie Magenschmerzen, Verspannungen, erhöhter Infektanfälligkeit, Sucht- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Aber auch Unterforderung kann unzufrieden machen und Beschwerden auslösen. „Die gefühlte Belastung ist abhängig von der jeweiligen Qualifizierung und Erfahrung, von der Motivation und den persönlichen Fähigkeiten, mit Stress umzugehen“, sagt Dr. Rolf Manz, Experte für psychische Gesundheit am Arbeitsplatz bei der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV). „Im besten Fall motiviert uns eine solche Situation und wir erweitern unsere fachliche Kompetenz. Im schlechtesten Fall aber wird der Stress zu groß und beeinträchtigt unsere Gesundheit und das Wohlbefinden.“

MOBBING

„In meiner Firma herrscht eine Hinterlistigkeit, das ist echt unfassbar und das Schlimme ist, es geht ziemlich oft gegen mich. Wobei ich ja erst neu bin und die Büromitglieder einen neuen Azubi haben wollten, kommt es mir vor, als möchten sie

mich wieder loswerden. Sie erzählen meinem Ausbilder (wenn er mal nicht da ist), ich würde angeblich meine Aufgaben nicht erledigen, nicht ans Telefon gehen, wenn es klingelt oder wenn es mir gesagt wird, ich würde nicht reagieren, wenn man mich ruft und ich würde angeblich die ganze Zeit in meiner Arbeitszeit ununterbrochen an meinem Handy hocken. Wobei das gar nicht der Fall ist. [...] Dann werde ich meistens ignoriert oder ich werde behandelt wie so eine Grundschülerin, die von nix eine Ahnung hat. [...] Ich suche wirklich um Rat, ich weiß einfach nicht mehr weiter, was ich tun kann, so was macht mich physisch echt fertig.“ (www.dr-azubi.de, Krisi, vom 10.11.2009).

„Von Mobbing spricht man, wenn jemand regelmäßig und fortwährend schikaniert, belästigt, beleidigt oder ausgegrenzt wird mit dem Ziel, ihn aus dem Arbeitsverhältnis zu drängen“, erklärt Psychologe Dr. Dirk Windemuth vom Institut Arbeit und Gesundheit (BGAG) in Dresden. Die Opfer erleben diese Form der Aggression als starke psychische Belastung. Sie reagieren mit Angst, Schlaflosigkeit, Nervosität und häufig mit nachlassender Motivation.

GEWALT

„Seitdem ich in meinem Betrieb angefangen habe, habe ich nur Stress mit meinem Chef. Ich bin die einzige Mitarbeiterin im Betrieb und muss eins zu eins mit meinem Chef arbeiten. Er ist sehr komisch. [...] Er schaut sich in seinem Büro ständig Pornoseiten auf seinem Laptop an und hat auch Porno-CDs in seiner Schublade. Ich kann nicht zur Toilette den ganzen Tag, da er nervös wird, wenn ich meine Arbeit unterbreche, außerdem ist es sehr unhygienisch, ich alleine muss es sauber machen, da er es nie tut. Ich ekle mich. Nachmittags ist er aus dem Betrieb, da er seine Kunden besucht. Ich darf keine Pause machen, nichts essen und trinken, da es ihn nervös macht, wenn meine Flasche im Betrieb steht. Er haut mir auch auf die Finger, wenn er nervös wird und schubst mich immer weg. [...] Schreit mich immer an, erwartet Aufgaben von mir, die eigentlich Chefsache sind. Ich heule immer, weil ich das nicht mehr aushalten kann. [...] Weil ich auch den ganzen Tag (9 bis 10 Stunden) nicht zur Toilette kann, habe ich Beckenschmerzen und Probleme. Was soll ich tun? Ich kann es dort nicht mehr aushalten.“ (www.dr-azubi.de, anonym, vom 11.11.2009).

Es muss nicht immer gleich schwere Körperverletzung sein. Gewalt hat viele Gesichter und reicht von verbalen und tätlichen Angriffen bis hin zu Mobbing oder sexueller Anmache. Grundsätzlich unterscheidet man zwischen der „Gewalt von außen“, also von Kunden, Patienten, Klienten etc. und der „Gewalt von innen“. Die kommt von Vorgesetzten und Kollegen. Egal, wer der Täter ist, Opfer von Gewalt und Bedrohung machen immer eine traumatische Erfahrung. Demotivation, Stress, Angstzustände und andere psychosoziale und körperliche Störungen können die Folgen sein. Im Extremfall kann es sogar zu einer posttraumatischen Belastungsstörung kommen, die auf jeden Fall mit professioneller Hilfe behandelt werden muss.



Gewalt und Mobbing haben nur da eine Chance, wo andere wegschauen und es an Mut und Selbstvertrauen fehlt, sich zu wehren oder für andere einzustehen.

diese auch behoben werden.“ Auszubildende können auch einen Lehrer an ihrer Berufsschule ansprechen, der dann zwischen ihnen und dem Betrieb vermittelt. In kleinen Betrieben ohne zuständigen Ausbildungsleiter und Betriebsrat hat oft die Frau vom Chef oder ein erfahrener älterer Kollege ein offenes Ohr für die Sorgen und Nöte der Auszubildenden.

Opfer von **GEWALT, MOBBING** und **DISKRIMINIERUNG** sollten natürlich auch das Gespräch mit Kollegen und mit dem Vorgesetzten suchen. Geht die Schikane von ihm aus, sollten sie Hilfe beim Personal- oder Betriebsrat, der Jugend- und Auszubildendenvertretung,

eventuell vorhandenen Mobbing- und Gleichstellungsbeauftragten oder einer unabhängigen Beratungsstelle, zum Beispiel bei der Gewerkschaft, einfordern. „Wenn sich absolut keine Lösung dieses Konfliktes abzeichnet, sollten Auszubildende auch die Möglichkeit prüfen, sich trotz schlechter Verhältnisse auf dem Ausbildungsmarkt eine neue Stelle zu suchen. Ich weiß, dass dies in der heutigen Zeit ein unpopulärer Rat ist. Aber was bitte soll aus jemandem werden, der bereits während seiner Ausbildungszeit systematisch fertiggemacht wird? Hier hilft manchmal nur ein Stellenwechsel, um möglichst unbeschadet aus der Sache herauszukommen“, so Dr. Windemuth.

WER HILFT MIR?

Wer permanent unter **STRESS** leidet und vielleicht schon gesundheitliche Probleme hat, sollte unbedingt den offenen Dialog mit dem Ausbildungsleiter und den Vorgesetzten suchen – wenn nötig auch mit dem Personal- oder Betriebsrat beziehungsweise der Jugend- und Auszubildendenvertretung, rät Dr. Windemuth: „Nur wenn Probleme mit den neuen Aufgaben oder Defizite in der Zusammenarbeit mit Kollegen angesprochen werden, können

ONLINE-HILFE GIBT ES HIER:

- Ausführliche Informationen zum Thema Stress und Tipps für die eigene Stressprävention finden Sie unter www.vbg.de (> Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz > Stress managen – entdecken Sie Möglichkeiten)
- Beim Bundesministerium der Justiz gibt es zum Download die beiden Broschüren: „Ich habe Rechte“, speziell für Jugendliche, und die „Opferfibel“. Zu finden sind sie unter www.bmj.bund.de (> Service > Publikationen)
- Mobbing-Beratungsstellen können abgerufen werden unter: www.verdi.de/search (Suchbegriff: Mobbingberatung) und www.mobbing-zentrale.de
- www.vpsm.de, Verein gegen psycho-sozialen Stress und Mobbing e.V.
- www.dr-azubi.de, ein Service der DGB-Jugend. Hier können sich Azubis informieren und sich per Mail beraten lassen.
- www.telefonseelsorge.de, Telefonberatung: 0800 111 0 111 oder 0 800 111 0 222 (rund um die Uhr, kostenlos und anonym)
- Weitere Online-Beratungsangebote für Jugendliche und junge Leute: www.kids-hotline.de, www.kummernetz.de

**ARBEIT UND
GESUNDHEIT**
www.nextline.de

Impressum ARBEIT UND GESUNDHEIT NEXT. Februar 2010 Die Infoseiten für junge Leute

Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e.V. (DGUV), Mittelstraße 51, 10117 Berlin, www.dguv.de. Redaktion: Dr. Dagmar Schittly (verantwortlich), Berlin; Dr.-Ing. Marco Einhaus, Landesverband Süd-Ost, München; Gabriele Albert, Wiesbaden. Text: Gabriele Albert, PM DGUV, Grafisches Konzept: a priori werbeagentur, Wiesbaden. Titelfoto: Ingram Publishing. Verlag: Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden, Tel.: 0611/9030-0, Fax: -281, www.nextline.de