

20 SEKUNDEN

Medienmitteilungen

WINTERTHUR – Für alle Unternehmen ist gezielte Medienarbeit von grosser Bedeutung. Im Seminar «Medienmitteilungen schreiben» lernen Interessierte die Grundlagen rund um die Pressearbeit kennen. Schwerpunkt des Events ist eine 1:1-Textübung. Date: 30. September, Seminarort: Winterthur, Alte Kaserne, Preis: 485 Franken.

Junge im Gastgewerbe

LUZERN – Die Lehrlingsumfrage 2005 der Hotel & Gastro Union im Gastgewerbe zeigt, warum junge Menschen in diesem Metier arbeiten möchten. Erstens lockt die mögliche Auslandsarbeit, zweitens das selbstständige Arbeiten und drittens der Kontakt zu den Menschen. Und doch bleiben nicht einmal 50 Prozent der Ausgelernten in ihrem Beruf.

Frauen auf Erfolgskurs

ZÜRICH – «Woman and Power» ist ein neuer Konferenzzyklus, der Frauen mit Wissen und Werkzeugen ausstatten soll, um eine berufliche Erfolgsspirale in Gang zu setzen. Das erste Seminar findet am 10. September in der Paulus-Akademie in Zürich statt. Der Preis: 220 Franken. Anmeldungen werden unter der Telefonnummer 01 261 0090 entgegen genommen.

Richtige Newsletter

ZÜRICH – Kunden mit interaktiven Newslettern gewinnen und binden: Am 29. September beschäftigt sich die Firma Präsenz und Effizienz in Printmedien mit diesem Thema. Zeit: 19 bis 22 Uhr; Kosten: 145 Franken. Anmeldungen und Infos gibts unter: www.praesenz-effizienz.ch

Visitenkarten tauschen

ZÜRICH – Der Event Visitenkarten tauschen ist heiss begehrt. Bereits steht ein neues Datum für Interessierte, die neue Geschäftsbeziehungen aufbauen möchten. Datum: 12. September. Infos und Anmeldungen unter: www.vk-events.ch

Burnout-Syndrom: Auch Jugendliche kanns treffen

ZÜRICH – Die Zahlen sind erschreckend, die Einzelschicksale tragisch: Immer mehr Menschen leiden am Burnout-Syndrom. Bereits Jugendliche müssen vorsorgen, um nicht in die gefährliche Falle zu tappen.

Die Medienberichte häufen sich: Überforderte Sportler, frustrierte Hausfrauen, geschädigte Geschäftsmänner – die Diagnose: Burnout-Syndrom (Versagen des Nervensystems). Die Zahl der überforderten Menschen steigt rasant an. «Wir leben in einer Konkurrenzgesellschaft», erklärt der Psychotherapeut Koni Rohner aus Schwerzenbach. «Der Druck, Stress und die Verlustangst sind ins Unermessliche gestiegen.» Anti-Stress-Seminare, Meditations-Kurse und Living-up-Kurse (siehe Box) boomen.

Bereits Jugendliche müssen auf die Problematik aufmerksam gemacht werden. Rohner: «Kein Lehrling oder Student leidet am Burnout-Syndrom. Daran muss jahrelang «gebastelt» werden.» Die Berufswahl wird dabei immer wichtiger: Wer einen Job wählt, der seiner Persönlich-

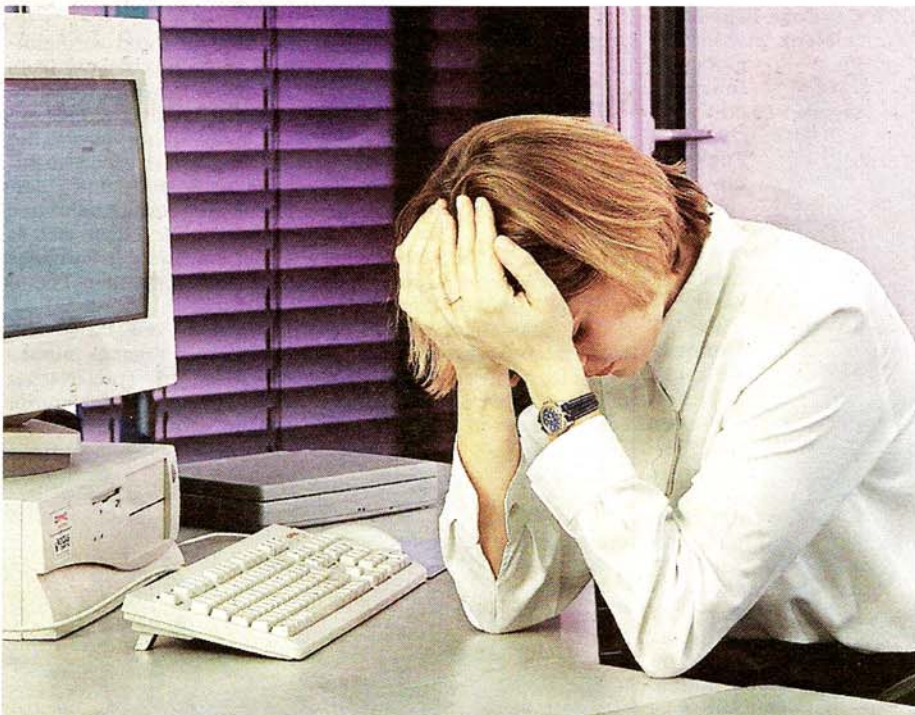
keit entspricht und zu einer Entfaltung beiträgt, ist viel leistungsfähiger, weniger gestresst und hat automatisch weniger Angst, die Stelle zu verlieren. «Darum sollten junge Menschen möglichst

frei von irgendwelchen Einkommensklassen und vor allem Karriere-Forderungen der Eltern entscheiden», empfiehlt Rohner.

Weiter raten Experten zu einem zeitintensiven Hobby.

Ob Jungs beim Fussball oder Joggen den Kopf freikriegen oder Mädels beim Aerobic oder Yoga, entspannen ist zweitrangig. Hauptsache, es werden Glückshormone ausgeschüttet.

Martina Marti



Erschöpfung, Kopf, Magen- und Rückenschmerzen sind Anzeichen des Burnout-Syndroms.

mediacolors

Vorbeugen kann wirklich helfen

Um nicht auf die Burnout-Falle zuzusteuern, ist die richtige Jobwahl von grosser Bedeutung. Doch auch ein sportliches Hobby kann vorbeugen – Fussballtraining ebenso wie Meditation oder Yoga. Danny Birchler bietet ausserdem das Living-up-Training an. Eine

Methode, die alltäglichen Stress zu bewältigen oder vorzubeugen hilft. Mit einer Stabilisations-, Atem- und Tiefentspannungstechnik wird nicht nur die Psyche, sondern auch der physische Zustand des Körpers angegangen.

www.dannybirchler.ch

Burnout: Sind Sie gefährdet?

Wie kann ein Burnout-Syndrom entstehen?

- Überbelastung des Körpers
- Konkurrenzkampf
- Steigende Überstunden
- Leistungs-/Zeitdruck
- Angst vor dem Jobverlust
- Erholungs-, Regenerations- und Bewegungsman-

gel etc.

Anzeichen eines Burnouts:

- Bluthochdruck
- Herzprobleme
- Schlaflosigkeit
- Kopf-, Magen- oder Rückenschmerzen
- Erschöpfung
- Depressionen etc.

SORGENECKE FÜR LEHRLINGE

Fairness würde nicht viel kosten

kvschweiz
sec suisse · sic svizzera

Seit August 2003 mache ich die KV-Lehre (E-Profil) in der Branche Dienstleistung und Administration. Mein Lohn für das dritte Lehrjahr beträgt 1280 Franken. Von meiner Unterstiftin, die ein Jahr später begonnen hat, habe ich nun gehört, dass sie im dritten Lehrjahr 1410 Franken bekommen wird – wegen der neuen KV-Lehre.

Meine Frage: Kann ich nun von meinem Arbeitgeber eine Lohnerhöhung verlangen? Ich meine, ich mache die genau gleiche neue KV-Lehre, verdiene aber weniger ... Oder muss ich mich als «verarscht» abstempeln lassen?

Sven

Offenbar orientiert sich dein Betrieb an den Lehrlingslöhnen des KV Schweiz: Die 1410 Franken entsprechen dem empfohlenen Dritt-Lehrjahrs-Lohn (vergleiche www.kvjugend.ch). Der Betrag wurde per Lehrbeginn 2003 erhöht, weil die Lehrlinge mit der neuen KV-Lehre im letzten Ausbildungsjahr länger im Betrieb engagiert sind und bessere Kenntnisse in produktive Prozesse einbringen können. Aber eben: Das ist eine Empfehlung. Gesetzliche Mindestlöhne für Lehrlinge existieren nicht. Grundsätzlich gilt, was in deinem Lehrvertrag steht. Rechtlich kannst du

darum einen höheren Lohn nicht durchsetzen.

Es ist aber nachvollziehbar, dass du dich benachteiligt fühlst. Ich empfehle dir, deinen Lehrmeister offen auf diese Ungleichbehandlung anzusprechen. Gute Argumente hast du ja. Und vielleicht ist ihm schlicht entgangen, dass die Erhöhung schon für dich gelten würde? Gut möglich also, dass er deinen Lohn nachträglich anpasst, auch wenn er dazu nicht verpflichtet ist. Es würde jedenfalls nicht viel kosten, hier für Fairness zu sorgen.

Ralf Margreiter



Ralf Margreiter, Ressortleiter Jugend- und Lehrlingsfragen des KV Schweiz, beantwortet unter sorgenecke@20minuten.ch deine Fragen.