

Region Deutschfreiburg

Psychische Gesundheit – sprich darüber!

In unserer Mitgliederberatung häufen sich Fälle von Personen, die wegen Erschöpfung krankgeschrieben werden. Wir widmen uns dem Thema «Burnout» am 22. November und organisieren dazu einen Film- und Diskussionsabend.

Eine psychische Erschöpfung kann uns alle treffen. Die Rahmenbedingungen in der Arbeitswelt verändern sich, und den Umgang mit dem Team und Vorgesetzten kann man selbst nur bedingt beeinflussen. Doch wir können uns selbst gut zuhören und uns nicht noch zusätzlich schlechtmachen. Es gibt immer Alternativen. Hier ein Beispiel, das sich in der Region Deutschfreiburg

IMPRESSUM MITTELLAND

Redaktion/Koordination

Elvira Wüthrich
elvira.wuethrich@gmail.com

Regionalredaktion

Bern:

Walter Wüthrich
walter.wuethrich@syna.ch

Deutschfreiburg:

Nadine Magurno
magurno.syna@gmx.ch

Luzern:

Leander Zemp
leander.zemp@syna.ch

Olten/Solothurn:

Zabedin Iseini
zabedin.iseini@syna.ch

Ausgabe 9/19:

Redaktionsschluss: 25. November
Erscheinungsdatum: 13. Dezember



Über psychische Gesundheit zu sprechen, lohnt sich! Die Kampagne «Wie geht's dir?» sensibilisiert dafür und vermittelt ganz konkrete Tipps. Bild: Gesundheitsförderung Schweiz

zugetragen hat – und Inputs, was in einer solchen Situation helfen könnte.

Dienen und helfen bis zum Umfallen

Sandra* arbeitet bald zehn Jahre in der Küche eines Restaurants. Zu Beginn ist sie extrem froh um die Stelle, denn als Ausländerin war der Berufseinstieg in der Schweiz für sie herausfordernd. Hie und da konnte sie als Putzfrau einen kleinen Auftrag ergattern – doch sie wünschte sich einen sicheren Arbeitsplatz. Als ihr Frau Müller* den Job als Köchin anbietet, ist dies ein Geschenk des Himmels. Dementsprechend setzt sich Sandra ein. Es macht ihr nichts aus, einmal etwas länger zu arbeiten, und sie schaut darüber hinweg, dass die Wertschätzung ihrer Chefin oft fehlt. Der Kontakt mit der Stammkundschaft und dem Team gibt ihr die Kraft, weiterzumachen. Und natürlich muss sie auch funktionieren: Denn da sind auch noch zwei Kinder, die es zu ernähren gilt, plus ein Ex-Mann, der ihr das Leben schwermacht. Sandra gibt nicht auf, sie ist eine Kämpferin. Sogar als der Hausarzt sie

krankschreibt, geht sie trotzdem arbeiten. Ihre Gesundheit ist zweitrangig, denn sie weiss: Die Chefin braucht sie.

Das Blatt wendet sich

«Du bist deinen Lohn nicht wert.» Eine solche Aussage schmerzt. Doch genau das sagt Frau Müller Sandra nach all ihrem treuen Einsatz. Dazu kommt, dass Frau Müller anscheinend eifersüchtig ist auf den guten Kontakt, den Sandra mit der Kundschaft pflegt. So stellt die Chefin ihre Angestellte vor der Kundschaft bloss oder hindert sie am Kontakt mit ihr. Als Sandra durch eine Teamkollegin erfährt, dass Frau Müller hinter ihrem Rücken negativ über sie spricht, bringt dies das Fass zum Überlaufen. Sandra bricht zusammen. Jetzt spürt sie all die zurückgehaltenen körperlichen und psychischen Schmerzen, die sich so lange aufgestaut haben. Zwischenzeitlich findet Sandra kaum mehr Schlaf. Ihr Blutdruck ist viel zu hoch, und sie hat Mühe, sich

Fortsetzung auf Seite 10

Fortsetzung von Seite 9

zu konzentrieren. Deshalb verschreibt ihr der Hausarzt diverse Medikamente, um diese Symptome zu bekämpfen. Doch die unsichtbare Wunde darunter wird Zeit brauchen, zu heilen.

Wenn der Rahmen zerfällt

Wir alle haben gewisse Schutzfunktionen, die uns vor Erschöpfung bewahren – sie halten uns zusammen wie ein Rahmen das Bild. In der Psychologie spricht man von Resilienzen. Eine davon ist ein gesunder Selbstwert. Da wir sehr viel Lebenszeit bei der Arbeit verbringen, lassen viele von uns ihren Selbstwert durch ihre Arbeit bestimmen, beziehungsweise durch die Wertschätzung, die sie dabei erfahren. Wenn aber Teamkolleginnen und -kollegen oder Vorgesetzte anfangen, uns systematisch fertigzumachen, bröckelt auch der Selbstwert, dieser schützende Rahmen.

10 Schritte

Die Gesundheitsförderung Schweiz nennt zehn Schritte, dem entgegenzuwirken und psychisch gesund zu bleiben: Freundschaften pflegen, über das eigene Wohlbefinden sprechen, aktiv bleiben, Neues lernen, Kreatives tun, sich selbst annehmen, sich nicht aufgeben, an sich glauben, sich beteiligen und sich Entspannung gönnen.

Das persönliche Limit kennen

Psychische Gesundheit basiert sehr stark auf der Selbstwahrnehmung – sprich: auf

dem persönlich verspürten Leidensdruck. Das Limit ist sehr individuell und auch bei sich selbst oft schwer zu erkennen. Umso schwieriger ist es für aussenstehende Personen, festzustellen, wie es jemandem geht oder wie stark jemand leidet. Auch wenn es unangenehm ist, ein Gefühl von Schwäche gegenüber anderen zu kommunizieren, ist es wichtig, sich so früh wie möglich mitzuteilen. Sei dies gegenüber Freunden, einer Fachperson und – wenn möglich – auch gegenüber Vorgesetzten. Zu einem Gespräch im beruflichen Kontext kann man eine Begleitperson mitnehmen – zum Beispiel eine/-n Regionalsekretär/-in von Syna. Auch ist es wichtig, das Besprochene in einer Gesprächsnotiz festzuhalten.

Rechtliches Vorgehen bei Mobbing/ Burnout

Im beruflichen Kontext sind Mobbing und Burnout vielfach miteinander verbunden. Rechtlich gegen eine Person, die mobbt, vorzugehen, ist kompliziert. Dafür muss bewiesen werden, dass während sechs Monaten eine Person mindestens wöchentlich Opfer von Mobbing-Handlungen wurde. Dafür sollte man die Vorfälle am besten in der Form eines Mobbing-Tagebuches festhalten.

Der Arbeitgeber ist verpflichtet, die Persönlichkeit und die Gesundheit seiner Mitarbeitenden zu schützen. Dazu gehört, für ein gesundes Arbeitsklima zu sorgen. Um einen Arbeitgeber in dieser Sache anzuzeigen, muss dieser zuerst von der betroffenen Person über die Vorfälle in Kenntnis gesetzt und somit an seine Fürsorgepflicht erinnert

werden. Dies ist auch wichtig, falls es letztlich doch zu einer Kündigung kommen sollte. In diesem Fall muss die Arbeitslosenkasse den Kündigungsgrund eruieren. Wenn keine Beweise für Mobbing vorhanden sind, kann die Kündigung als selbstverschuldet beurteilt werden. Dies führt zu Einstelltagen bei der versicherten Person. Gerne dürfen sich Betroffene an unser Regionalsekretariat wenden, um im Vorgehen unterstützt zu werden.

**Namen von der Redaktion geändert*

marie-louise.fries@syna.ch,
Leiterin Regionalsekretariat

Weg vom Fenster

Am Freitag, 22. November, um 19.30 Uhr organisiert Syna Deutschfreiburg in der Aula des OS Tafers einen Film- und Diskussionsabend, zu dem alle herzlich eingeladen sind. Zu Gast ist Andi Zemp, Experte zum Thema «Burnout», der den Protagonisten des Films begleitet hat. Unser Bildungspartner ARC bietet Kurse zum Thema «Burnout-Prävention» an. Die Kurse sind für Syna-Mitglieder kostenlos. Mehr Infos zum ARC-Kursprogramm 2020 auf Seite 16.

Weitere Informationen

www.wie-gehts-dir.ch
www.syna.ch/gesunde-arbeit
www.gesundheitsfoerderung.ch
www.hilfe-bei-burnout.de

Region Bern

Bürokratie bei den Sozialversicherungen

Arbeitslosigkeit, Krankheit oder Invalidität ziehen oft einen grossen bürokratischen Aufwand nach sich.

Im Regionalsekretariat Bern begleiten wir unsere Mitglieder bei Problemen und helfen, wo wir helfen können. Doch nicht selten begegnen uns dabei Gesetzesartikel, die uns am gesunden Menschenverstand zweifeln lassen: Oftmals haben schon kleine Ungenauigkeiten oder auf Missverständnissen basierende Auskünfte und Erklärungen einschneidende Folgen für die betroffenen Personen. Stellungnahmen gegen Beschlüsse von Behörden, Rechtfertigungen und Wartezeiten sind in unserem Regionalsekretariat

an der Tagesordnung. Dabei wären viele Angelegenheiten innert Minuten mit einem einfachen Telefongespräch klärbar. Aber in unserer digitalisierten, hochmodernen Welt scheint das leider zunehmend selten möglich zu sein.

Kuriose Entscheide der Behörden

Immer wieder müssen wir auch erleben, dass unsere Mitglieder von Behörden Auflagen erhalten, die wenig Sinn machen. So wird ein Computerspezialist in einen PC-Anfängerkurs geschickt, eine Direktionssekretärin soll einen Korrespondenzkurs absolvieren, ein Stellensuchender muss trotz zugesagter Arbeitsstelle für zwei verbleibende Wochen Bewerbungen nachweisen, arbeitslose

60-Jährige werden nach 40 Dienstjahren in die Sozialhilfe geschickt ... Falls Auflagen von den Betroffenen nicht akzeptiert werden, drohen Wartetage bei der Arbeitslosenentschädigung oder gar ein Verfahren.

Syna hilft

Sich bei bei solchen Problemen ohne Hilfe zurechtzufinden, ist für viele sehr schwierig. Gut, gibt es Syna! Im Regionalsekretariat Bern haben wir für unsere Mitglieder immer ein offenes Ohr und unterstützen sie mit Rat und Tat.

Elvira Wüthrich,
Kordinatorin Bern Mittelland,
elvira.wuethrich@gmail.com

Region Luzern

Syna-Mitgliedschaft für Lernende

Anlässlich eines Besuchs im Berufsbildungszentrum (BBWZ) in Emmen stellte ich im Gespräch mit den Lernenden fest, dass ihnen ihre Pflichten als Lernende sehr schnell und unmissverständlich mitgeteilt wurden. Ihre Rechte als Lernende und im Betrieb hingegen waren ihnen weniger präsent.

«Kann mich der Chef zwingen, im Betrieb für die Schule zu lernen, ohne dass dies als Arbeitszeit gilt?» – «Darf der Chef meinen Arzt anrufen, wenn ich krank bin?» Diese und andere Fragen zeigten mir auch, dass die Lernenden unsicher sind bezüglich Krankheit und Lohnfortzahlung, und dass nicht allen bewusst ist, welche Regelungen für sie gelten.

Hinweise auf der Homepage

Auf der Website des Kantons Luzern werden die Rechte der Lernenden folgendermassen zusammengefasst: Anspruch auf eine fachgerechte und umfassende Ausbildung (Ausbildungspflicht); Anspruch, dass ihnen der/die Berufsbildner/-in spätestens drei Monate vor Abschluss bekannt gibt, ob sie nachher im Lehrbetrieb weiterbeschäftigt werden können; angemessenes Mitspracherecht zu Ausbildungsfragen in Betrieb und Berufsfachschule; Lohnanspruch auch für die Zeit des Besuchs des Pflichtunterrichts, der Berufsmaturitätsschule (BMS) und der Freifächer (soweit in der Arbeitszeit); fünf Wochen Ferien pro Jahr bis zum 20. Altersjahr. Daneben würden dieselben Rechte und Pflichten gelten wie für alle übrigen Arbeitnehmenden.

Umfassendere Informationen durch Gewerkschaftspersonal

Den Lernenden habe ich erklärt, dass sie einen besonderen Schutz geniessen, und dass ihr Betrieb und ihr/-e Berufsbildner/-in ganz spezifische Pflichten ihnen gegenüber haben. Werden diese Pflichten verletzt, so dürfen sich betroffene Lernende an unser Regionalsekretariat wenden. Ist beispielsweise die Ausbildung nicht professionell oder lehrlingsgerecht, ist Lernen für die Schule wegen zu grossem Druck am Arbeitsplatz unmöglich oder müssen zu viele Überstunden



Viele Lernende wissen gar nicht, welche Rechte sie haben.

Bild: Adobe Stock

geleistet werden, so unterstützen wir die jungen Arbeitnehmenden dabei, diese Probleme zu lösen.

Die offenen Fragen haben wir ebenfalls diskutiert: Der Arbeitgeber darf den Arzt nicht anrufen, und der Arzt darf über den Gesundheitszustand der Arbeitnehmenden keine Auskunft geben. Er hat Schweigepflicht, ausser es wurde mit den Angestellten eine andere Vereinbarung getroffen oder eine Vollmacht unterzeichnet!

Profitiere von der Lehrabschlussprämie

Auch können wir als Gewerkschaft zu allen relevanten Punkten der Berufslehre Auskunft geben: Lehrvertrag, Krankheitsabsenzen, Rechte bei gefährlichen Arbeiten, Schwangerschaft, Rekrutenschule, Kurzarbeit oder Stellensuche nach der Ausbildung.

Eine Mitgliedschaft bei Syna lohnt sich also! Nicht zuletzt erwartet die Lernenden eine Lehrabschlussprämie, wenn sie ihre Ausbildung bestanden haben und zu diesem Zeitpunkt bereits seit einem ganzen Jahr oder länger Mitglied bei uns sind.

Praktikum: Chance oder Falle?

Ein grosses Thema, das viele Jugendliche betrifft, sind die Praktika. Jugendliche, die

den akademischen Weg gewählt haben und über keine Berufserfahrung verfügen, stehen oft vor der Frage: Soll ich ein Praktikum absolvieren, um Berufserfahrung zu sammeln? Es gibt auch Firmen, die Praktika sogar vorschreiben, bevor sie jemanden unter Vertrag nehmen. Was gibt es nun bei einem Praktikum zu beachten? Im Kanton Luzern hat die Tripartite Kommission Arbeitsmarkt im Frühling 2019 eine Empfehlung herausgegeben, die auf den Bereich der Praktika in Kindertagesstätten (Kitas) zielt. Dort wird zum Beispiel ein Mindestlohn (800 Franken im Monat) definiert sowie eine maximale Dauer des Praktikums und andere Kriterien festgelegt, die den Praktikant/-innen bessere Bedingungen schaffen sollen.

Mein Wunsch ist es, dass auch andere Branchen diese Empfehlungen anwenden und umsetzen, und zwar als verpflichtende Regeln. Das Ziel soll ein vollwertiger Schutz der jungen Arbeitnehmenden sein. Die detaillierten Empfehlungen des Kantons können bei unserem Regionalsekretariat in Luzern bestellt werden.

**katja.blust@syna.ch,
Regionalsekretärin**



Sektion Olten-Zofingen

Kegel- und Jass-Abend

Zum traditionellen «Bänzen-Kegel»- und Jassabend lädt die Sektion Olten-Zofingen die Syna-Mitglieder und ihre Partner zu einem wie immer fröhlichen Wettkampf ein, nach dem Motto «mitmache chunt vor em Rang». Das Nachtessen und ein Kaffee werden von der Sektion übernommen. Getränke und Snacks gehen zulasten der Teilnehmenden. Aus organisatorischen Gründen unbedingt anmelden.

Die Zahl der Teilnehmenden ist beschränkt auf 30 Personen. Um uns für die Spiele zu kräftigen, nehmen wir bereits um 19 Uhr das Nachtessen ein. Der Vorstand hofft auf ein zahlreiches Erscheinen der Syna-Mitglieder und wünscht viel Spass beim Plaudern, Kegeln und Jassen.

Freitag, 6. Dezember 2019, 19 Uhr

Restaurant Storchen, Schönenwerd

Anmeldung bis 29. November an die Sektion Olten-Zofingen:

E-Mail info@syna-olten.ch oder online www.syna-olten.ch

Achtung: Nach Anmeldeschluss werden keine Anmeldungen mehr berücksichtigt. Wir bitten um Verständnis.

Sezione Olten Zofingen

Gioco dei birilli / Partita a carte

La sezione Olten-Zofingen invita te e il tuo partner a una divertente serata all'insegna del gioco dei birilli e delle carte. L'evento si svolgerà come sempre secondo il motto «l'importante è partecipare non vincere». La sezione si assume i costi di cena e di un caffè, mentre bibite e snack andranno a carico del partecipante. Per motivi organizzativi l'iscrizione è d'obbligo. Attenzione: il numero dei partecipanti è limitato a 30 persone.

Per essere in forma per i giochi, la cena sarà servita già alle ore 19.00. Vi attendiamo numerosi a questa divertente serata all'insegna del gioco dei birilli e delle carte.

Sabato 6 dicembre 2019 alle ore 19:00

Ristorante Storchen, Schönenwerd

Iscrizione alla sezione Olten-Zofingen entro il 29 novembre:

E-Mail info@syna-olten.ch o online www.syna-olten.ch

Scaduto il termine d'iscrizione, non si accetteranno più adesioni. Confidiamo nella vostra comprensione.



VERANSTALTUNGSKALENDER

Region Olten/Solothurn

Sektion Olten-Zofingen

Jass- und Kegelabend
Freitag, 6. Dezember, 19 Uhr
Restaurant Storchen, Schönenwerd

Region Bern

Präsidenten- und Kassierkonferenz

Samstag, 23. November, 10 Uhr
Restaurant Schwarzwasserbrücke

Raclette-Essen

Freitag, 24. Januar 2020

Hauptversammlungen

Sektion Thun: Samstag, 1. Februar 2020
Sektion Bern: Samstag, 8. Februar 2020
Sektion Bern und Umgebung:
Samstag, 22. Februar 2020, 10 Uhr
Sektion Biel-Seeland: Freitag, 28. Februar 2020

Delegiertenversammlung Region Bern

Samstag, 4. April 2020

Veteranentagung

Samstag, 8. August 2020
(Datum noch nicht definitiv)

Regionaltagung

Samstag, 7. November 2020

Regionalreise

Dezember 2020 (Einladung folgt)