

Das Pflegeheim Lucka sucht ab sofort eine Betreuungsfachkraft m/w/d

- Voraussetzungen:**
- Abgeschlossene Berufsausbildung als Ergo- bzw. Beschäftigungstherapeut/in
- Physiotherapeut/in
- Altenpfleger/in
- Erzieher/in

Arbeitszeit nach Vereinbarung

- Wir bieten:**
- Stundenlohn ab 25,00 Euro
- steuerfreie Zulage 40,00 Euro/Monat
- steuerfreier Fahrtkostenzuschuss
- steuerfreier Zuschuss für Kindergarten
- betriebliche Zusatzkrankenversicherung

**Pflegeheim
Lucka
GmbH**



Weitere Informationen erteilt gern Frau Leopold-Kratsch, Tel. 034492 47034 oder senden Sie einfach eine Mail an pblucka@aol.com.

Herzog & Bräuer

Online & über 70 Fachgeschäfte in Deutschland
Ihr Spezialist für Wäsche, Nachtwäsche und Dessous

WIR SUCHEN SIE!

Für unsere Zentrale in Espenhain suchen wir ab sofort:
Personalsachbearbeiter/in
Bürokauffrau/-mann



* Erstellen und Pflege der Personaleinsatzpläne unserer Filialen
* Mitarbeiterbetreuung bei allgemeinen Personalfragen

Herzog & Bräuer Handels GmbH & Co. KG, Verwaltungsring 6, 04571 Rötha

Telefon: 034206/770212 personal@herzogundbraeuer.de

BEWERBEN SIE SICH JETZT!

**35 Jahre
UNIVERSUM GmbH**
Priv. Berufsbildungs-Akademie
und Berufsfachschule
für Pflegefachberufe



Freie Ausbildungsplätze zur/zum staatlich anerkannten

- 1. Pflegefachfrau/-mann ab 01.09.**
für Alten-, Kranken- u. Kinderpflege
- 2. Krankenpflegehelfer/in ab 01.08.**
(Verkürzung auf Antrag um ein Jahr möglich!)

Zertifizierte
Aus- und Weiterbildungen
durch



3. Ausbildung zur Betreuungskraft

in Pflegeeinrichtungen (ab 27.07., 3 Monate, 160 Std., davon jeweils 2 Tage Theorie und 2 Tage Praktikum pro Woche im Pflegeheim). Auch für Ältere + Arbeitslose!

Ort: Angerstraße 42E, 04177 Leipzig
info@universum-akademie.de ☎ 0341/4229754

Nachhilfe boomt: Lehrkräfte werden gesucht

Chancen für einen Nebenjob oder den Wiedereinstieg im **BILDUNGSBEREICH**

Nachhilfekräfte für Kinder und Jugendliche werden derzeit vielerorts gesucht: Laut einer Umfrage des Bildungsanbieters Studienkreis nimmt etwa jeder fünfte Schüler aktuell Nachhilfe. Bedarf besteht in vielen Fächern – von Mathematik über Deutsch und Fremdsprachen bis zu naturwissenschaftlichen Disziplinen. Für Menschen mit Fachwissen und pädagogischem Geschick ergeben sich dadurch Möglichkeiten für einen Nebenjob oder auch für einen Wiedereinstieg ins Berufsleben. Bei Nachhilfeeinstituten gelten meist bestimmte Voraussetzungen. Beim Anbieter Studienkreis etwa werden das (Fach-)Abitur sowie ein sehr gutes deutsches Sprachniveau erwartet. Bevor angehende Nachhilfekräfte eigene Schülerinnen und Schüler unterrichten, erhalten sie eine umfassende Einarbeitung und bekommen später regelmäßig Fortbildungen angeboten.

Der klassische Einstieg führt über ein Nachhilfeeinstitut vor Ort. Diese Tätigkeit eignet sich etwa für Studierende, pensionierte Lehrkräfte, aktive Seniorinnen und Senioren oder Eltern, die nach einer familiären Phase wieder ins Berufsleben einsteigen möchten. Feste Kurszeiten, der persönliche Kontakt zu den Schülerinnen und Schülern sowie die Arbeit in kleinen Lerngruppen sorgen für einen klar strukturierten Rahmen. Pädagogische Erfahrung ist von Vorteil, ein

abgeschlossenes Lehramtsstudium meist jedoch nicht erforderlich. Alternativ gewinnt die Online-Nachhilfe zunehmend an Bedeutung. Als sogenannter E-Tutor kann der Unterricht ortsunabhängig von zu Hause aus stattfinden. Digitale Lernplattformen ermöglichen eine direkte Kommunikation per Video, interaktive Aufgabenformate und eine flexible Zeiteinteilung. Gerade für Menschen mit engem Zeitplan oder ohne ein Nachhilfeeinstitut in der Nähe kann dieses Modell eine Option sein. Plattformen wie GoStudent berichten derzeit von besonders hoher Nachfrage unter anderem in den Fächern Mathematik in der Oberstufe, Latein, Rechnungswesen und Italienisch. Studienkreis beispielsweise bietet seinen Schülerinnen und Schülern hybride Nachhilfe an: Lehrkräfte geben dabei sowohl im Präsenz- als auch im Onlineunterricht Nachhilfe.

Unabhängig vom Unterrichtsformat bringt die Tätigkeit als Nachhilfelehrkraft zahlreiche Vorteile mit sich. Neben der flexiblen Zeiteinteilung bietet sie die Möglichkeit, fachliche Kompetenzen zu vertiefen und didaktische Fähigkeiten auszubauen. Viele Lehrkräfte berichten, dass sie an den Anforderungen wachsen und wertvolle Erfahrungen für Studium oder Berufsleben sammeln. Gleichzeitig leisten sie einen wichtigen Beitrag zur Bildungsförderung. **DJD**

Was bei ständigen Sticheleien im Job hilft

Man bringt als Einzige im Meeting eine fundierte Gegenposition ein und be-

kommt als Reaktion nur: „Das ist ja wie mit meiner Tochter.“ Oder die Kollegin macht einen Vorschlag – und erntet ein scheinbares Lob: „Für eine Frau kennst du dich aber echt gut aus in der Technik.“ Solche Sätze klingen vielleicht harmlos, manchmal sogar anerkennend – sind es aber nicht. Denn sie sind Mikroaggressionen: subtile, beiläufige Bemerkungen, Gesten oder Verhaltensweisen, die keine offene Aggression zeigen, aber dennoch eine abwertende Botschaft transportieren.

Doch es gibt Strategien, Mikroaggressionen entgegenzutreten. Als unmittelbare Reaktion empfiehlt Dohrin, die Situation auf die Metaebene zu heben: „Eine Reaktion, die man quasi auswendig lernen kann und die nahezu in jeder Situation funktioniert, ist der Satz: Was genau meinen Sie damit?“ Damit kehre man die „Erklärschuld“ um. „Nicht ich muss mich rechtfertigen, sondern mein Gegenüber muss erklären, warum er das gesagt hat“, so die Coachin. Langfristig rät Dohrin außerdem dazu, das eigene Netzwerk aufzubauen – und nach Unterstützern Ausschau zu halten. **DPA**

Wenn der Beruf die Psyche fordert: Abschalten hilft

Grübeln, Schlafprobleme, innere Leere: Wie Sie erkennen, dass **EMOTIONALE BELASTUNG IM JOB** gefährlich wird – und was dagegen hilft.



IN BERUFEN, IN DENEN BESCHÄFTIGTE VIEL KONTAKT MIT MENSCHEN haben, ist die emotionale Belastung oft besonders hoch. Zum Beispiel bei der Polizei. Foto: Andreas Arnold/dpa/lpa-tm

Eine Pflegekraft hält die Hand eines Sterbenden. Eine Polizistin wird bei einem Einsatz angespuckt. Ein Rettungssanitäter kann ein Kind nicht retten. Manche Berufe fordern mehr als Fachwissen – sie fordern die Psyche. Das Erlebte gedanklich mit nach Hause zu nehmen, kann aber ernsthafte Folgen für die Gesundheit haben. Wie lässt sich das verhindern? Antworten auf wichtige Fragen.

Welche Berufe gelten als emotional belastend?

„Es sind Berufe, in denen man sehr viel Kontakt mit anderen Menschen hat – aber nicht als Kollegen, sondern als Dienstleistende“, sagt Johannes Wendsche, Diplom-Psychologe bei der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (Baua). Das betrifft Jobs etwa in der Pflege, im Rettungsdienst oder bei Polizei und Justiz, aber auch Tätigkeiten im Kundenservice.

Die emotionale Belastung entsteht laut Wendsche, wenn Arbeitnehmende mit dem Leid anderer konfrontiert sind – etwa nach einem Unfall oder im Umgang mit kranken und hilfebedürftigen Menschen. Stark belastend kann es aber auch sein, wenn Polizistinnen und Polizisten oder Feuerwehrleute Belästigung erfahren – etwa durch Anspucken. Oder Gewalt in Form von Tritten und Schlägen.

Was erhöht den Druck zusätzlich?

Herausfordernde Bedingungen wie Unterbesetzung und Überstunden können den Druck verstärken. „Die teils enorme Anspannung entsteht, wenn Beschäftigte den Eindruck haben, dass sie angesichts der schwierigen Rahmenbedingungen die Qualität ihrer Arbeit nicht gewährleisten können“, sagt Sabine Gregersen, Diplom-Psychologin und wissenschaftliche Mitarbeiterin bei der Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW).

„Es kann aber auch emotional sehr belastend sein, wenn Beschäftigte im Job ihre Gefühle unterdrücken müs-

sen“, so Wendsche. Ein Kontroller in der Bahn müsse immer freundlich und gelassen bleiben, obgleich er innerlich vor Wut kocht über einen Fahrgast, der ihn grob beschimpft und beleidigt hat.

Woran erkennt man, dass es zu viel wird?

„Typisch sind Grübeln“, sagt Wendsche. Die Gedanken drehen sich um Erlebnisse bei der Arbeit, kehren immer wieder. Ein weiteres Signal können Schlafprobleme sein. Betroffene hätten Probleme, ein- oder durchzuschlafen. Andere reagieren dauerhaft gereizt oder ziehen sich im privaten Umfeld zurück.

„Manche vernachlässigen auch Hobbys, haben Stimmungsschwankungen oder fühlen sich innerlich leer“, zählt Gregersen weitere mögliche Signale für Überlastung im Beruf auf. Darauf könnten auch Konzentrationsstörungen oder eine verminderte Leistungsfähigkeit hindeuten. „Solche Warnsignale sollten Betroffene ernst nehmen“, sagt Wendsche.

Warum ist Abgrenzung so wichtig?

„Natürlich ist es in emotional belasteten Berufen häufig wichtig, Empathie zu zeigen, also mit anderen mitzufühlen“, sagt Gregersen. Ebenso wichtig sei aber, sich abzugrenzen – also nicht mitzuliefern. Denn das ziehe einen mental nach unten. Die Folgen können etwa Erschöpfung, Lustlosigkeit oder Burnout sein.

Um das zu verhindern, müssen Beschäftigte auch lernen, zu erkennen, wo die eigene Verantwortung endet und die des anderen beginnt. „Die Abgrenzung ist zentral, damit Erholung stattfinden kann“, sagt Wendsche. Nur so könnten Beschäftigte den nächsten Arbeitstag mit neuer Energie angehen.

Was hilft beim Abgrenzen und Abschalten?

Beschäftigte in einem emotional belastenden Beruf sollten nach der Arbeit möglichst einen klaren Schlusstrich unter den Joballtag ziehen.

„Manchen hilft es schon, die Dienstkleidung abzulegen und Alltagskleidung anzuziehen“, sagt Gregersen. Andere Optionen: Nach der Arbeit Spazierengehen und bewusst die Natur erleben. Oder Sport treiben: Körperliche Aktivität hilft dabei, Stresshormone abzubauen.

Auch mentale Techniken können helfen. Zum Beispiel, indem man im Bus oder in der Bahn belastende Gedanken aufschreibt und sie in einem Tagebuch mit Verschluss quasi „einschließt“, wie Wendsche vorschlägt.

Wie viel Austausch nach der Arbeit tut gut?

„Gespräche nach der Arbeit über Erlebtes im Job können Betroffene enorm entlasten“, so Wendsche. Oft Sorge reden dafür, dass sich angestaute Emotionen lösen und Gedanken sich ordnen.

Wichtig seien Gesprächspartner, die gut zuhören und Anteilnahme zeigen, ohne zu bewerten. „Ideal ist es, wenn der Austausch einem guttut und Unterstützung bietet“, so Wendsche. Wer sich nach solchen Gesprächen energieelos fühlt, sollte besser auf andere Strategien setzen.

Und: Auch wer zur Verschwiegenheit verpflichtet ist, kann sich austauschen. „In aller Regel ist es möglich, ein Erlebnis anonymisiert zu erzählen, also, ohne dass die Gegenseite Rückschlüsse auf eine bestimmte Person ziehen kann“, so der Psychologe.

Was können Team und Arbeitgeber tun?

„Wichtig ist eine offene Gesprächskultur“, sagt Gregersen. Im Team müsse es möglich sein, Belastungen offen anzusprechen, ohne sich Sätze anhören zu müssen wie „Das gehört zum Job dazu“ oder „Ach, du bist eine Memme“. „Es ist weder eine Schwäche noch Unprofessionalität, wenn jemand sagt, dass er zu stark belastet mit der Arbeit ist und damit nicht klarkommt, sondern eine normale Reaktion“, so Gregersen. Führungskräfte müssten für klare Grenzen sorgen und etwa Überstunden begrenzen. **DPA**

Holz ist genau dein Material?
Du arbeitest gern praktisch, bist am liebsten draußen unterwegs und suchst einen sicheren Arbeitsplatz in einem familiären Umfeld?
Dann bist du genau richtig bei uns!

Das erwartet dich:

- unbefristete Festanstellung in Vollzeit
- abwechslungsreiche Tätigkeiten im Bereich Spielplatzbau & Holzkonstruktionen
- Baustellen auch außerhalb des täglichen Pendelbereichs (Fahrzeit wird selbstverständlich als Arbeitszeit vergütet)

Du passt ins Team, wenn du idealerweise Vorkenntnisse im Holzbau und/oder Garten- und Landschaftsbau mitbringst und handwerklich geschickt bist.

Haben wir dein Interesse geweckt? Dann freuen wir uns auf deine Bewerbung.

Holzwelten Frank Heilemann GmbH & Co. KG,
Am Wustenberg 8, 04617 Fockendorf
Telefon: 034343-54961
Homepage: www.holzwelten-heilemann.de
E-mail: holzwelten-heilemann@t-online.de