

FEBRUAR 2014

Die IG Metall berät – nach Terminvereinbarung:

- Arbeits- und Sozialrechtsberatung
- Burnout-Beratung
- Lohnsteuerberatung
- Rentenberatung:

19. Februar, ab 11 Uhr, Vst.

■ 5. Februar, 18.30 Uhr:

AK Handwerk, Vst.

■ 13. Februar, 17 Uhr:

OJA-Sitzung, Vst.

■ 18. Februar, 12.45 Uhr:

Sitzung Ortsvorstand, Vst.

■ 20. Februar, 13.30 Uhr:

AK Betriebsräte, Vst.

■ 20. Februar, 17 Uhr:

AK Vertrauensleute, Vst.

Durchsetzungskraft: Workshops für Frauen

Die IG Metall Offenburg bietet 2014 zwei Kurz-Workshops zum Thema Kommunikation und Durchsetzungskraft für Frauen an. Der erste Termin ist am 8. Februar von 9 bis 13 Uhr in der IG Metall-Verwaltungsstelle, der zweite am 27. September. Der Workshop für Frauen bietet Grundlagen und Aha-Erlebnisse auf dem Weg zu einer klaren und eindeutigen Kommunikation. Die sorgt dafür, dass die eigenen Interessen nachdrücklich vertreten werden können. Trainerin ist Caroline Sophie Josuttis, Mitglied der Delegiertenversammlung der IG Metall Lörach und Mitbegründerin des dortigen Frauenausschusses. Anmeldungen für Mitglieder über die IG Offenburg. ■

Impressum

IG Metall Offenburg
Rammersweier Str. 100
77654 Offenburg
Telefon 07 81-919 08 30
Fax 07 81-919 08 50

E-Mail:
offenburg@igmetall.de
Internet:
▶ www.offenburg.igm.de
Redaktion: B. Hamann
Verantwortlich: A. Karademir

Kompetenz in Sachen Arbeit

BETRIEBSRÄTE WÄHLEN

Die Betriebsratswahlen stehen vor der Tür. Wie laufen die Vorbereitungen? Warum ist es besser mit Betriebsrat? Aktive Betriebsräte berichten.



Bei **Bosch in Bühl** laufen die Vorbereitungen zur Wahl am 20. und 21. März auf Hochtouren, sagt Betriebsratsvorsitzender Klaus



Klaus Lorenz

Lorenz. Der Betriebsrat begleitet die Vorbereitungen mit einer Kampagne, die zur Wahlbeteiligung aufruft. »Wir Betriebsräte sind die kompetenten Ansprechpartner rund um das Thema Arbeit«, so Lorenz: »Der Zusammenhalt ist unsere Stärke im Betrieb und mit einer starken IG Metall im Rücken bringen wir auch schwierige Verhandlungen nach vorne.«

Heinrich Zerrer, Betriebsratschef bei **Meiko Offenburg**, bestätigt das: »Um die Arbeitnehmerinteressen gut zu vertreten, ist der Betriebsrat ein wichtiges Organ.« Nur ein starkes Dreier-Team aus Betriebsräten, Vertrauensleuten und IG Metall könne dies durchsetzen, so Zerrer.



Heinrich Zerrer

Meiko wählt am 10. März, **Doll in Oppenau** am 18. Betriebsratsvorsitzender Berthold Roth sagt: »Der Betriebsrat ist der Gegenpol zum Arbeitgeber, ohne ihn gäbe es keine Mitbestimmung

und die Interessen der Beschäftigten blieben auf der Strecke.« 18 Kandidatinnen und Kandidaten stehen bei Doll auf der Liste, 17 waren es im Januar auch bei **ebm-papst in Herbolzheim**. »Wir suchen noch weitere für die Wahl am 11. März«, sagt Betriebsratsvorsitzender Ralf Obergföll: »Ohne Betriebsrat würden die Kollegen stets den Kürzeren ziehen, ob bei Leistungsentgelt oder Sozialplan«, sagt er: »Der Arbeitgeber hat seine Berater, wir werden von der IG Metall beraten.« ■



Ralf Obergföll

STECKBRIEF – BURNOUT-BERATUNG IN OFFENBURG

Das Offenburger Burnout-Café ist ein Angebot von Lebensbrücke, Katholischer Arbeitnehmerseelsorge und IG Metall. Präventionstrainerin Christina Eisenmann und Seelsorger Franz Feger beraten Betroffene und Interessierte. Bei persönlicher Beratung mit Christina Eisenmann übernimmt die IG Metall für ihre Mitglieder die Hälfte.

Frau Eisenmann, – wie funktioniert das Burnout-Café?



Christina Eisenmann: Einmal im Monat moderiere ich das Burnout-Café

zur Prävention oder Nachsorge von psychischen Fehlbelastungen. Die Treffen finden immer am letzten Mittwoch ab 18 Uhr statt – in St. Fidelis, Straßburger Straße 39, Offenburg. Die Termin-

übersicht gibt's auf www.eisenmann-lebensbruecke.de. Der Gesprächskreis gibt auch Angehörigen oder Betriebsräten die Möglichkeit, sich gegenseitig auszutauschen und sich im geschützten Rahmen über das Thema chronische Fehlbelastung, Burnout und möglicher Hilfe zu informieren. Zur Planung bitten wir um Anmeldung – per E-Mail christina@eisenmann-lebensbruecke.de oder telefonisch: 07 83 2-97 68 01.

Herr Feger, wer kann, wer sollte das Angebot wahrnehmen?

Franz Feger: Zunächst ist wichtig zu sagen, dass Jede und Jeder



eingeladen ist, der sich ausgebrannt fühlt. Vielleicht auch nur spürt, dass er oder sie an die persönliche Grenze stößt. Oft hilft da ein Blick von Außen oder ein kleiner Anstoß, um wieder in die richtige Spur zu kommen.

Auch Angehörige sind eingeladen, die spüren, dass sich beim Partner ein Burnout entwickelt.

Was sind erste Alarmzeichen?

Eisenmann: Dass man nach der Arbeit nicht mehr abschalten kann, dass sich Genuss- und Erholungsfähigkeit verschlechtern! Hinzu kommen Schlafprobleme, zunehmende Unlustgefühle und das Verkümmern sozialer Beziehungen außerhalb der Arbeit. Besonders helfen progressive Muskelentspannung oder Herzkreislauftraining wie Spazieren, Wandern oder Nordic Walking. Oft hilft auch ein vertrautes Gespräch.

Was wäre ein gutes Motto für Burnout-Gefährdete?

Feger: Eine gute Lebenseinstellung wäre Gelassenheit, die Dinge mal mit Abstand zu betrachten – und ganz wichtig: die Achtsamkeit. Mal genau hinzuschauen: Was passiert denn alles um mich herum?