

MUTMACHER²⁰²⁰

VISION | INNOVATION | MOTIVATION

FRAUENPOWER

Geschäftsführerin
in einer Männerwelt

Seite 4

SENIOREN-STIFTUNG

Alten Menschen ein Stück
Lebensfreude geben

Seite 8

BUSINESS-LOTSEN

Wirtschaftssenioren helfen
Start-Ups auf den Weg

Seite 10

VINO WEINLOFT

Eine Leidenschaft wird
zum Beruf

Seite 18

FREIRÄUME

Erlebniszentrum an
der Küstenheide

Seite 20

GEGEN DEN TREND

Augenoptik Stemmann
in Hemmoor

Seite 22

JOB ODER LEBEN?

Ein Burnout ist längst kein Nischenthema
mehr. Wie man ihn frühzeitig erkennen
kann, um rechtzeitig zu handeln. Seite 16

Foto: istock PongsakornJun

Die Verlagsbeilage „Mutmacher 2020“ erscheint am Samstag, dem 29. Februar 2020 in den Cuxhavener Nachrichten und der Niederelbe Zeitung.

Herausgeber und Verlag:

Cuxhaven-Niederelbe
Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG
Kaemmererplatz 2
27472 Cuxhaven
www.cnv-medien.de

Digitale Veröffentlichung unter:

www.cnv-medien.de
(Menüpunkt: Leserservice/Verlagsbeilagen)

Geschäftsführer:

Ralf Drossner

**Leitung Vermarktung
und Marketing:**

Lars Duderstadt,
Ulrike von Holten (stellv.)

Redaktion und Text:

Godehard Ahrens

Satz, Layout:

Page Pro Media GmbH
www.pagepro-media.de

Druck:

Printall AS, Tallin

Bilder:

istock, G. Ahrens, pixabay, WWL, Batke,
Müller, Schlampp, AdobeStock, djd,
Sven Studt, Privat, Dmitriev, Rodenstock,
Stemmann, Buchholz, Fotolia

Gesamtauflage:

21.300 Exemplare

© 2020 Alle Rechte beim Verlag

INHALT

03 Editorial

16 Job oder Leben

Burnout frühzeitig erkennen,
rechtzeitig handeln

04 Frauen-Power

Gespräch mit Yana Arbeiter,
Hauptgeschäftsführerin der
Kreishandwerkerschaft
Elbe-Weser

18 Eine Leidenschaft wird zum Beruf

Das VINO Weinloft im Alten
Fischereihafen von Cuxhaven

06 Lebenshilfe Cuxhaven

Aktiv für Menschen
mit Behinderungen

20 Freiräume schaffen

Erlebniszentrum an der
Küstenheide

08 Tabuthema Altersarmut

Die HANEL Seniorenstiftung
in Cuxhaven bietet Hilfe

22 Gegen den Trend

Augenoptik Stemmann
in Hemmoor

10 Business-Lotsen

Wirtschaftssenioren beraten
Gründer und Unternehmer

24 Durchstarten

Auf zu neuen Ufern im Beruf

12 Kampf um's Watt

Die Elbvertiefung und
das Weltnaturerbe

25 Mutmacher-Sprüche

Witziges und Tröstliches

26 Mobbing

Wie man sich wehren kann

14 Nicht einfach wegschauen

Flüchtlingsinitiative
Offenes Herz, Altenwalde

27 Die „letzte“ Seite

Gedanken eines Neubürgers

Anzeige

EVENTS & KONZERTE

Tickets und Beratung in unseren
Kundencentern oder online unter
www.cn-online.de

Kundencenter Cuxhavener Nachrichten

Kaemmererplatz 2 · 27472 Cuxhaven
Mo. bis Fr. von 9 bis 17 Uhr, Sa. 9 bis 12 Uhr

Kundencenter Niederelbe-Zeitung

Wallstraße 12 · 21762 Otterndorf
Mo. bis Fr. von 9 bis 17 Uhr

„Am Ende wird alles gut werden, und wenn es noch nicht gut ist, dann ist es noch nicht am Ende«
Oscar Wilde

WAS IST EIGENTLICH MUT?



Godehard Ahrens
Redaktion

Liebe Leserinnen und Leser,

Mut ist eine unverzichtbare soziale Komponente unserer Gesellschaft. Aber wo fängt Mut eigentlich an? Wenn jemand vom Fünfmeterbrett springt? Oder wenn ein Junge zum ersten Mal ein Mädchen anspricht? Oder wenn jemand offen seine Meinung sagt? Oder wenn jemand dazwischen geht, wenn anderen Unrecht geschieht?

Ja, natürlich, auch das ist Mut! Denn Mut ist in erster Linie die Selbstüberwindung, die hilft, den inneren Schweinehund zu besiegen.

Mut ist aber noch viel mehr. Mut ist, sich für eine Idee oder eine Vision einzusetzen und dafür ein Risiko einzugehen, sei es im geschäftlichen, im privaten oder im sozialen Bereich. Mut ist, nicht aufzugeben, auch, wenn wenig Hoffnung scheint.

Mut ist vor allem ein starkes Vertrauen in sich selbst, zu eigener Meinung und Gefühlen zu stehen – oder Fehler zuzugeben. Mut ist aber auch das Abwägen von Gefahren, damit aus Mut kein Leichtsinn wird.

Das ist nicht immer einfach und manchmal braucht es dazu einen Mutmacher. Jemanden, der einem zuredet. Der es einem vormacht oder vorgemacht hat. Der einem die Risiken erklärt. Kurz – der ein Beispiel dafür ist, wie man Neues wagt und Ängste überwindet. Sich aus-

probiert und persönlichen Herausforderungen stellt. Seinen Horizont erweitert und bereit ist, von der Komfortzone in die „Kribbelzone“ zu wechseln.

Mutmacher ist, wer dazu steht, wie er ist – auch auf die Gefahr hin, es nicht immer allen recht zu machen. Jemand, der seinen Weg zielstrebig, jedoch nicht egoistisch geht.

Mutmacher ist, wer sich nicht mit dem brüstet, was er alles erreicht oder geschaffen hat, sondern immer bestrebt ist, dass auch die Allgemeinheit davon profitiert. Jemand, der seine guten aber auch schlechten Erfahrungen anderen zur Verfügung stellt, um sie vor Fehlern zu bewahren.

Heute wollen wir über verschiedene Arten des Mutmachens berichten. Über Menschen aus dem Geschäftsleben, die für ihre Ideen und Visionen kämpfen. Über private Initiativen, die es sich zur Aufgabe gemacht haben, andere zu unterstützen. Über Einrichtungen, die Rat und Hilfe bieten. Über Vereine, die sich selbstlos für ihre Ziele einsetzen.

Vor ihnen allen ziehe ich meinen Hut und zeige meinen Respekt. Tun Sie es auch, denn irgendwann brauchen wir alle einen Mutmacher.

Seien Sie mutig!
Ihr Godehard Ahrens

Yana ArbeiterHauptgeschäftsführerin der
Kreishandwerkerschaft Elbe-Weser

FRAUEN POWER

IN EINER „MÄNNERWELT“



Yana Arbeiter hat in einer von Männern dominierten Berufsvereinigung bewiesen, dass sie alles andere ist, als eine „Quotenfrau“.

Fotos (2): G.Ahrens

Yana Arbeiter ist eine waschechte Cuxhavenerin. Nach dem Abitur studierte sie Rechtswissenschaften mit der Ausrichtung „Wirtschaft“ in Osnabrück, die Referendarzeit absolvierte sie in Paderborn, Berlin und bei einer auf Medienrecht spezialisierten Kanzlei in Hamburg. Danach folgte das 2. Staatsexamen.

Ursprünglich war der Plan, in Hamburg zu bleiben, aber als sie hörte, dass die Stelle der Hauptgeschäftsführerin bei der Kreishandwerkerschaft Elbe-Weser mit Sitz in ihrer Heimatstadt vakant war, bewarb sie sich – und bekam den Job. Inzwischen ist sie 11 Jahre dabei.

Frau Arbeiter, wie sind Sie darauf gekommen, sich für den Beruf der Hauptgeschäftsführerin ausgerechnet einer Kreishandwerkerschaft zu interessieren? Einer Institution, die doch bisher eigentlich immer von Männern geprägt war?

Die Tatsache, dass ich eine Frau bin, hat dabei gar keine Rolle gespielt.

Während meiner Referendarzeit habe ich viele Kontakte zu Unternehmen bekommen und gemerkt, dass mich dieser Bereich nicht nur sehr interessiert, sondern dass ich genauso denken kann, wie ein Unternehmer denken muss. Mein Interesse war also sowieso schon geweckt.

Ich habe mich beworben, wurde eingeladen, musste erklären, wie ich den Job angehen würde und gleich einen Vortrag halten, auf den ich mich natürlich vorbereiten durfte.

Wahrscheinlich lag es ganz einfach daran, dass ich mir gesagt habe „Du kannst das, also mach es“. Die Herren haben sich dann für mich entschieden – und da bin ich.



Handwerker sind ja bodenständige Menschen, die sagen, was sie denken. Manchmal ist der Ton auch etwas – sagen wir es vorsichtig – „rauer“. Wie kommt man als Frau damit zurecht?

Ganz wunderbar. Handwerker lieben klare Worte, so wie ich auch. Wenn man schlagfertig ist, das nötige Fachwissen hat, flexibel ist und schnell im Kopf, gibt es nur ganz selten Probleme.

Man begegnet sich auf Augenhöhe, jeder weiß vom anderen, wo seine Stärken liegen und das erzeugt den gegenseitigen Respekt, den man für eine erfolgreiche Zusammenarbeit braucht.

Dank Ihrer Persönlichkeit, Ihrer Qualifikation und Ihrem Führungsstil haben Sie sich ja sehr schnell bei den Innungsmitgliedern durchgesetzt. Hat auch die Tatsache, dass Sie weiblich sind, etwas damit zu tun?

Vielleicht ein bisschen. Frauen sind die besseren Teamplayer, haben seltener einen autoritären Führungsstil und nei-

gen eher zu einem gesunden, durchdachten Kompromiss, als zu einer harten Entscheidung.

Außerdem versuchen sie als Vorgesetzte, bei ihren Mitarbeitern die Eigenverantwortung zu fördern und bestehen nur dann darauf, sich durchzusetzen, wenn es wirklich der Sache dient.

Sie beobachten bei Ihren Innungsmitgliedern, dass die Zahl der Frauen in handwerklichen Berufen ständig zunimmt. Woran liegt das?

Die Zeiten haben sich geändert. Die vergangenen Jahre haben gezeigt, dass Frauen auch im Handwerk ihre ganz besonderen Qualitäten haben. Wir haben in unseren Mitgliedsbetrieben inzwischen eine ganze Menge weiblicher Mitarbeiter – auch in Führungspositionen. Zwei unserer Innungen haben sogar weibliche Obermeister!

Ihr Rat an die Frauen lautet also?

Traut Euch was zu. Ihr könnt es! •(GA)

Auch das mehr als 20-köpfige Team um Hauptgeschäftsführerin **Yana Arbeiter** besteht zum großen Teil aus Frauen. Sie betreuen in 5 Geschäftsstellen 49 Innungen mit 1.555 Innungsmitgliedern.

Foto: pixabay



»Frauen sind die besseren Teamplayer...«

Yana Arbeiter

In den sieben Betriebsstätten

Cuxhaven und Hemmoor werden anspruchsvolle Arbeiten nach den Vorgaben der Kunden termingerecht durchgeführt.

Alle Fotos: WWL

LEBENSCHILFE CUXHAVEN

GEMEINSAM LEBEN, WOHNEN, ARBEITEN

2009 hat Deutschland das Gesetz zum Übereinkommen der Vereinten Nationen über die Rechte von Menschen mit Behinderungen verabschiedet. Damit verpflichtet sich

unser Land, gesellschaftliche Bedingungen zu schaffen, die niemanden ausschließen und die Bedürfnisse von Menschen mit Behinderungen berücksichtigen. Dazu gehört der Schutz vor Diskriminierung ebenso

wie die Öffnung des allgemeinen Arbeitsmarktes und die Inklusion während der Schulzeit. Die Lebenshilfe Cuxhaven hat es sich zur Aufgabe gemacht, diese Ziele in die Tat umzusetzen.

**Fingerfertigkeit**

und exaktes Arbeiten – in der Elektromontage des Werkhofs zeigen die Mitarbeiter, was sie können.

Eine Gesellschaft mit Vielfalt, Gleichberechtigung und Selbstbestimmung ermöglicht den Menschen ein erfülltes und sinnvolles Arbeiten. Die Lebenshilfe Cuxhaven bietet Menschen mit Beeinträchtigungen dabei viele Unterstützungsmöglichkeiten in den unterschiedlichsten Lebenslagen.

Mehr als eine Werkstatt

Der Werkhof der Lebenshilfe Cuxhaven ist ein zuverlässiger Partner vieler Unternehmen und Einrichtungen. Angeboten werden Leistungen aus den Bereichen Montage, Tischlerei und Holzverarbeitung, Metallverarbeitung, Verpackung und Konfektionierung, Wäscherei sowie Aktenvernichtung. Aber auch die Mitarbeiterüberlassung ist eine Möglichkeit der Zusammenarbeit. Außerdem werden durch vielfältige Qualifizierungsmöglichkeiten erste Grundlagen für verschiedene Berufe vermittelt. Zum Beispiel in der Töpferei „De Pottmoker“ oder Angebote in der Gastronomie im Kultur-Bistro „KuBi“. Qualifizierungen im Bereich Garten- und Landschaftsbau oder im Bereich Alltagshelfer runden das Angebot ab. Der Werkhof beschäftigt circa 500 Menschen, davon 400 mit Beeinträchtigungen.



Im Bereich Metallverarbeitung sind alle Betriebe durch moderne Produktionsverfahren und Maschinen professionell aufgestellt.



Arbeitsbegleitende Angebote für die individuelle Unterstützung

Auf dem Programm stehen die Berufsqualifikation und die Förderung von Schlüsselqualifikationen. Aber auch Musik und kreative Übungen, Sport und Entspannung, lebenspraktische Kenntnisse und kognitives Lernen werden vermittelt.

Gemeinsames Wohnen

Rund 100 behinderte Menschen leben in den Wohneinrichtungen der Lebenshilfe Cuxhaven. Darüber hinaus werden rund 100 behinderte Menschen in ihren privaten Wohnunterkünften begleitet. Insgesamt kümmern sich um diese Menschen circa 100 pädagogisch und pflegerisch ausgebildete Fachkräfte. Und das 365 Tage im Jahr.

Freizeit gestalten

Freunde treffen, am kulturellen Leben teilnehmen, mal andere Orte kennenlernen, Urlaub machen – all dies wird für Menschen mit Beeinträchtigungen ohne fremde Hilfe zum Problem. Die Lebenshilfe Cuxhaven steht mit vielen Angeboten bereit, organisiert, begleitet und unterstützt, wo sie kann.



Gemeinsam für eine gerechte Zukunft

Unterstützen Sie die Lebenshilfe Cuxhaven. Werden Sie Mitglied. Engagieren Sie sich durch die Übernahme eines Ehrenamtes. Oder spenden Sie. Aber haben Sie auf jeden Fall den Mut, der Diffamierung von Menschen mit Behinderung entgegenzutreten.

• (GA)

Mehr Infos unter www.lebenshilfe-cuxhaven.de
 Lebenshilfe Cuxhaven e.V. | Neue Industriestraße 51
 27472 Cuxhaven | Tel: 04721-43980 | Fax: 04721-439846
 verein@lebenshilfe-cuxhaven.de

Gemeinsames Wohnen – die Lebenshilfe Cuxhaven bietet Menschen mit Behinderung die Möglichkeit, in unterschiedlichen Wohnformen zu leben.

ANZEIGE

PRINTING OFFICE

Grafik • Digitaldruck
 Buchbinderei • Copyshop



ClimatePartner
 wir drucken klimaneutral

- Visitenkarten ○ Flyer ○ Plakate ○ Rollup ○ Flying Banner
- Einladungskarten ○ personalisierte Tagungsunterlagen
- und vieles mehr ... *wir beraten Sie gern!*

Sie haben die Idee, wir das Know-how, die Technik und die Mannschaft!

zuverlässig - schnell - termingerecht - preisgünstig



Segelckestraße 45-47, 27472 Cuxhaven
 Tel.: 0 47 21-68 11 60, Fax: 0 47 21-68 11 63
debookbidders@lebenshilfe-cuxhaven.de





*Würde im Alter?
Wenn die Rente nicht
zum Leben reicht ...*

TABUTHEMA ALTERSARMUT

DIE **HANEL** SENIOREN STIFTUNG CUXHAVEN

Allein im Landkreis Cuxhaven leben fast 2.000 alte Menschen, die auf Grundsicherung angewiesen sind. Hinzu kommen die Senioren, die zwar das Recht auf Grundsicherung hätten, sie aber aus Scham nicht in Anspruch nehmen. Es ist anzunehmen, dass die Dunkelziffer noch einmal so hoch liegt. Insgesamt sind es also mehr als 4.000 alte Menschen, die im Cuxland leben und die ihren Lebensunterhalt nicht aus eigenen Mitteln bestreiten können! Eine Zahl, die umso erschreckender ist, je mehr man realisiert, wie gut es unserem Land doch eigentlich geht.

Frau Hanel, Sie haben 2016 die Hanel Senioren Stiftung gegründet. Was war der Grund dafür? Nach einem erfolgreichen Berufsleben als Sportlehrerin und Kreuzfahrt-Direktorin hat das Erbe meiner Eltern dazu beigetragen, dass eine, zumindest finanziell, sorgenfreie Zukunft vor mir lag. Durch eine persönliche Begegnung kam ich dann mit etwas in Kontakt, von dem ich nie vermutet hätte, dass es ausgerechnet in unserem reichen Land heranwächst: Altersarmut!

Was versteht man unter Altersarmut? Es ist Fakt, dass heute in vielen Fällen ein Leben voller Arbeit keine ausreichende Rente mehr garantiert. Ich nenne nur die Stichworte „Minijobs“ und „Zeitverträge“. Vor allem Frauen sind hier betroffen, denn wegen langer Familienphasen und einer oft ohnehin geringeren Bezahlung sind auch ihre Rentenansprüche minimal. Das sollten wir nicht länger hinnehmen. Zumindest aber sollten wir versuchen, zu helfen.

Sie sagen, Altersarmut ist nicht nur ein finanzielles Problem. Was passiert da sonst noch? Altersarmut geht fast immer einher mit Einsamkeit durch zunehmende soziale Isolation und mit dem Verlust von Würde und Selbstachtung. Häufig ist sie obendrein die „Eintrittskarte“ in die Schuldenfalle und der Beginn echter Existenzprobleme. Krankheit, psychischer Stress und altersbedingte, eingeschränkte Mobilität kommen meist noch dazu.

Wie wollen Sie das verändern? Angefangen habe ich damit, ältere Menschen zu Kaffeekränzchen einzuladen, um sie aus ihrer Einsamkeit herauszuholen. Sehr schnell wurde mir klar, dass das nicht ausreicht und ich als Einzelperson zwar einigen wenigen helfen kann – mehr aber auch nicht. Ich brauchte also Verstärkung und gründete die Hanel Senioren Stiftung, deren Gemeinnützigkeit inzwischen anerkannt ist. Schirmherr ist unser Bürgermeister Herr Uwe Santjer.





Oft ein direkter Weg:
Von der Armut in die Einsamkeit
Foto: pixabay

Und wie viele Mitstreiter sind es heute?

Wir sind ein rundes Dutzend ehrenamtlicher Helfer, das sich um unsere „Klientel“ kümmert. Das ist viel für die kurze Zeit, in der es uns gibt, aber immer noch zu wenig. Am liebsten wären mir 100 Ehrenamtliche und damit die Möglichkeit, nicht nur im Stadtgebiet von Cuxhaven, sondern im ganzen Landkreis und darüber hinaus tätig zu werden. Glauben Sie mir – der Bedarf ist da...

Wie erfahren Sie, dass ein älterer Mensch bedürftig ist?

Wir haben gute Kontakte zum Beispiel zum Sozialamt, zu den Krankenkassen und zu Pflegediensten, die uns auf Notsituationen aufmerksam machen. Wir nehmen dann den Kontakt auf, besuchen die älteren Menschen und erfahren im Gespräch, wo die Probleme liegen. Grundvoraussetzung allerdings ist: das fünfundschzigste Lebensjahr muss erreicht sein. Dazu muss man eines wissen: Viele ältere Menschen wollen aus falschem

Stolz heraus gar nicht, dass man ihnen hilft. Dann gilt es, sehr behutsam und mit viel Einfühlungsvermögen klarzumachen, dass wir keine Almosen verteilen, sondern, dass die alten Menschen ein Recht darauf haben, in Würde zu leben und mit Respekt behandelt zu werden.

Und wie sehen Ihre Hilfsangebote aus?

Wir geben materielle Soforthilfe. Kein Bargeld, aber bedarfsgerechte Sachspenden. Und – wir unterstützen durch Einkaufsgutscheine und gemeinsame Einkäufe. Wir geben Hilfestellung bei Problemen mit der Wohnung, begleiten die Senioren zu Behördengängen oder auf Ämter und helfen beim Ausfüllen von Formularen. Wir organisieren Veranstaltungen und Aktivitäten, an denen unsere Klienten kostenlos teilnehmen können und sorgen für die Hin- und Rückfahrt. Wir suchen nach Paten, die mit einem festen monatlichen Betrag einen bedürftigen Senior unterstützen. Dabei kümmern wir uns um den bedarfsgerechten Einsatz der Spende.

Was ist Ihre Motivation? Wenn es gelingt, durch unsere Hilfe ein Lächeln in das Gesicht eines alten Menschen zu zaubern, ist das Motivation genug, denn wir haben erreicht, was wir wollten. Das gibt uns den Mut, auch anderen zuzurufen: Machen Sie bei uns mit. Ob durch persönlichen Einsatz oder mit einer Spende (natürlich gegen Spendenquittung) – alles zählt. Wir freuen uns auf neue Helfer. ● (GA)

info@senioren-stiftung.de | www.senioren-stiftung.de
Schneidmühlenplatz 7 | 27474 Cuxhaven,
Tel. 04721-3962073 | Offene Sprechstunde:
Di 16:00 bis 17:30 Uhr und Mi 10:00 bis 12:00 Uhr



Stiftungsvorstand **Anita Hanel** und die Projektleiterin **Lena Raddatz-Flehnert**. *Foto: G.Ahrens*

Franz Blum, einer von zwanzig Mentoren der Wirtschaftssenioren Wesermünde und **Ingo Krampitz**, Koordinator bei der Gemeinde Loxstedt.

Fotos (2): G.Ahrens



BUSINESS LOTSSEN

WIRTSCHAFTSSENIOREN HELFEN GRÜNDERN AUF DEN WEG

Nach einem erfolgreichen Berufsleben einfach so aufhören und Rosen züchten oder Briefmarken sammeln? Viele ehemalige Unternehmer und Führungskräfte denken gar nicht daran. So auch die Wirtschaftssenioren Wesermünde, die es sich zur Aufgabe gemacht haben, ihren Erfahrungsschatz aus dem Management an Gründer oder Unternehmer weiter zu geben. Initiiert wurde das Netzwerk vor rund 10 Jahren von den Gemeinden Beverstedt, Hagen im Bremischen, Loxstedt und Schiffdorf.

Herr Krampitz, Sie sind Fachgebietsleiter Zentrale Dienste bei der Gemeinde Loxstedt und koordinieren von dort aus das Netzwerk der Wirtschaftssenioren. Was für Erfahrungen haben Sie bisher gemacht? Nur gute. Zu den Aufgaben der Gemeinden gehört ja auch die aktive Wirtschaftsförderung in der Region. Da kommen uns die Lebens- und Berufserfahrung und die Praxiskenntnisse der Wirtschaftssenioren mit ihren ehrenamtlichen Mentoren gerade recht. Diese geben ihre Kenntnisse an Menschen weiter, die sich eine Existenz aufbauen wollen oder an Unternehmen, die Un-

terstützung benötigen. Das klappt ganz hervorragend. Mittlerweile sind über 20 Mentoren tätig und helfen beim Start in die Selbständigkeit oder bei Entscheidungen, zu denen Unternehmen externen Rat benötigen.

Herr Blum, Sie sind einer der Mentoren und sogar einer der ersten Stunde. Was haben Sie beruflich gemacht, bevor Sie in den „Unruhestand“ gegangen sind?

Nach verschiedenen beruflichen Stationen war ich zuletzt Geschäftsführer einer internationalen Holding. Mit 60 habe ich dann mehr und mehr von zuhause aus gearbeitet und so die Zeit für neue Aktivitäten gewonnen. Als dann auf Initiative der vier Gemeinden die Wirtschaftssenioren gegründet wurden, war ich von Anfang an dabei, weil ich wusste, dass in der Gruppe der „ehemaligen Manager“ ein unschätzbares Erfahrungspotenzial schlummert, von dem vor allem die Start-Ups aber auch viele Kleinunternehmen und Mittelständler profitieren können.

Wie werden Ihre Klienten in spe auf die ehrenamtliche, also auch kostenlose Dienstleistung der Wirtschaftssenioren

aufmerksam? Zum Beispiel weisen die Gemeinden auf uns hin. Oder die Banken. Diese ganz besonders, wenn es darum geht, Kredite für den Sprung in die Selbständigkeit zu vergeben. Da hilft es fast immer, wenn wir als Ex-Profis uns der Sache annehmen und alle Informationen so aufbereiten, dass sie für Dritte schlüssig und finanzierbar sind. Aber auch Verbände, Kammern und Unternehmen, die unsere Erfahrung bereits genutzt haben, raten dazu, eine Geschäftsidee mit einem von uns auf Stärken und Schwächen zu analysieren.

Was für Berufe sind unter den Mentoren vertreten? Quer durch das Management, also Geschäftsführer und leitende Angestellte aus den Bereichen Industrie, Handel, Handwerk, Landwirtschaft und Dienstleistung – aber auch Bankier und ehemalige Unternehmer. So können wir fast immer einen Mentor „anbieten“, der im speziellen Fall auf eigene Erfahrungen zurückgreift.

Und wie läuft eine solche Beratung ab? Geht es um ein Start-Up, analysiert man gemeinsam die Chancen, definiert die wirtschaftlichen Parameter wie Inves-



»Wir beraten
neutral und integer... «



Franz Blum

tionen und Kapitalbedarf, checkt den Markt. Daraus wird gemeinsam ein Konzept und ein Businessplan entwickelt, der dann vom Unternehmer realisiert wird. Der Mentor begleitet dabei – anfangs intensiv, später nur noch im Bedarfsfall. Ein ganz wesentlicher Teil der Beratung sind Fördergesichtspunkte. Es ist zum Teil unglaublich kompliziert und verworren, bis man sich durch den Dschungel der formalen Bedingungen „durchgekämpft“ hat. Für einen Existenzgründer ohne adäquate Erfahrung ist das kaum alleine zu schaffen...

Was sind die Hauptgründe, weswegen man Sie „einspannt“? Alles rund um's Business. Zum Beispiel die Übergabe eines Betriebes an Kinder, Verwandte, Angestellte oder Externe. Bestehende oder drohende Liquiditätseingpässe. Umstrukturierungen im Unternehmen. Standort- oder Marktanalysen. Oder das klassische „sich selbständig machen“.

Was motiviert Sie, ohne einen Cent so viel Zeit für andere zu opfern? Unsere Erfolgsquote ist außerordentlich hoch. Das allein ist schon fast Motivation genug. Aber was mich persönlich betrifft: Wir leben in einem strukturschwachen Gebiet. Und jeder, der auf eigenen Fü-

Foto: pixabay



ßen steht, trägt dazu bei, dass sich dies zum Positiven verändert. Durch erfolgreiche Beratung kann ich Mut machen, den Sprung ins Unternehmertum zu wagen und so an die Gemeinschaft etwas zurückgeben.

Sind die Wirtschaftssenioren nur in ihren vier Heimatgemeinden aktiv? Ja. Sonst wären die Entfernungen zu groß und es ließe sich nicht mehr kostenlos machen und das wollen wir auf jeden Fall beibehalten. Aber vielleicht denken die Nachbargemeinden mal darüber nach, ob Vergleichbares nicht auch für sie ein probates Mittel zur Wirtschaftsförderung wäre. Wir von den Wirtschaftssenioren Wesermünde würden unsere Erfahrungen gerne einbringen. ● (GA)

www.wirtschaftssenioren-wem.de
Ingo Krampitz | Am Wedenberg 10 | 27612 Loxstedt
Tel.: 04744 4819 | krampitz@gemeinde.loxstedt.de

ERFOLGS-STORIES

Beispiel 1:

Erfolgreiche Beratung durch die Wirtschaftssenioren bei der Gründung der Ambulanten Krankenpflege Birgit Batke GmbH in Loxstedt. Heute werden mehr als 20 Mitarbeiter beschäftigt.



Foto: Batke

Beispiel 2:

Existenzgründung des Geschäftes für Heimtierbedarf „Die Proten“ in Hagen im Bremischen durch Sandra Müller, ebenfalls begleitet von den Wirtschaftssenioren Wesermünde.



Foto: Müller

ANZEIGE

Columbus hatte keinen Business-Plan, als er Amerika entdeckte.

Andrew S. Grove (1936)



Wir geben der Unternehmergeinschaft Hemmoor ein Gesicht

In den heutigen volatilen Zeiten voller Veränderung und Transformation wird es immer schwieriger, den richtigen Business-Plan zu finden. Umso wichtiger ist es, dass wir uns gemeinsam den wachsenden Herausforderungen stellen, dazu austauschen und zusammenarbeiten. Dafür steht die Unternehmergeinschaft Hemmoor, gestern, heute und morgen. Lassen Sie uns auch zukünftig gemeinsam die Herausforderungen meistern.

Mit unternehmerischem Mut und ehrenamtlichem Engagement setzen wir uns in Hemmoor ein:

- für einen funktionierenden, leistungsstarken Einzelhandel
- mit der Beteiligung an der regionalen Aktion „Heimat shoppen“
- durch die Organisation der alle drei Jahre stattfindenden „Cuxland-Ausstellung“, bei der sich regionale Unternehmen präsentieren
- mit der Durchführung der „Hemmoorer Automeile“ schaffen wir einen Marktplatz für den regionalen Autohandel
- für sinnvolle Einzelhandels- und Gewerbegebietskonzepte, bei denen wir die Stadt und die Planer mit unseren Kompetenzen beraten
- für ein lukratives Erscheinungsbild durch eine innovative Weihnachtsbeleuchtung in der gesamten Stadt
- für einen attraktiven Weihnachtsmarkt auf dem Rathausplatz
- für die Pflege der Städtepartnerschaften mit den Gewerbevereinen in Couhé und Rüdersdorf
- für den regelmäßigen Austausch mit benachbarten Gewerbevereinen

Unternehmergeinschaft
HEMMOOR
Fahr nicht fort, kauf' am Ort

Leider keine
Seltenheit mehr:
Schlickfeld
im Döser Watt,
fotografiert
im Jahr 2018.
Foto: Schlampp



KAMPF UM'S WATT

DIE ELBVERTIEFUNG UND DAS WELTNATURERBE

Frau Schlampp, Sie kämpfen – wie viele andere – vehement und mit aller Kraft gegen die Elbvertiefung, die im Sommer 2019 begonnen hat. Ist das nicht ein Kampf, wie Don Quijote ihn gegen die Windmühlen gekämpft hat? Tatsächlich, so kommt es mir manchmal vor.



Ein gesundes Sandwatt,
so wie es sein sollte.
Foto: Schlampp

Obwohl längst wissenschaftlich bewiesen ist, dass nicht nur die Elbvertiefung, sondern auch der Leitdamm langsam aber sicher unser Watt kaputt machen, sehen die Politiker tatenlos zu. Es ist absolut unverständlich, dass diese wertvolle und schützenswerte Naturlandschaft für die bessere

Erreichbarkeit des Hamburger Hafens in einem so rasanten Tempo zerstört wird.

Das Kind ist längst in den Brunnen gefallen und trotzdem kämpfen Sie weiter?

Was wäre die Alternative? Tatenlos zusehen, wie ein Ökosystem zugrunde gerichtet wird? Deshalb kämpfe ich weiter. Vielleicht kommt ja doch noch irgendwann ein Anflug von Einsicht in die Denkweise der Politik und man beschließt, diesen ökologischen aber auch ökonomischen Unsinn endlich zu stoppen. Spätestens dann, wenn Ham-

burg merkt, dass die prognostizierten Riesencontainerschiffe ausbleiben, weil sie längst in anderen, viel billiger und bequemer zu erreichenden Häfen ihre Ladung löschen, spätestens dann müsste doch klar werden, was für ein Unsinn hier verzapft wird.

Sie machen nicht nur die Elbvertiefung, sondern auch den Leitdamm entlang der Nordostseite des Watts für die Veränderungen des Weltnaturerbes verantwortlich? Das Wattenmeer vor Cuxhaven ist geprägt durch eine hohe Dynamik mit ständigen Verlagerungen der tiefen Rinnen. Daraus entstand eine wilde Naturlandschaft, die als größtes zusammenhängendes Wattgebiet einzigartig auf der Welt ist. Der Schifffahrt ist diese Dynamik ein Dorn im Auge, denn sie bedeutet einen höheren Unterhaltungsaufwand für den Elbe-Schiffahrtsweg. Ein massives Strombauwerk – der Kugelbake-Leitdamm – soll die ständigen Rinnenverlagerungen verhindern und so die Mittelrinne für die Großschifffahrt stabilisieren. Der Leitdamm soll den Elbestrom so lenken, dass das Fahrwasser sich aus eigener Kraft heraus auf seine höchstmögliche Tiefe und Breite erhält. Er führt zu einer gewünschten Verlandung der Rinnen und Priele und dient als Sedimentfang.

2006



Watt ● Priel ● Leitdamm ●

2018



Der Wandel des Watts ist gut zu erkennen:

Im Vergleich zu 2006 sind viele Priele bereits verschwunden.

© Tanja Schlampp auf Basis "Die Elbe", Peschke Verlag

Um seine Wirkung zu beschleunigen, schloss man 1968 die Lücke im Leitdamm, die es den Fischerbooten ermöglicht hat, diesen zu durchqueren, damit sie in den Priele vor Cuxhaven nach Krabben fischen können. Das Resultat: das Neuwerker Fahrwasser war von der Elbe abgeriegelt und füllte sich rasant mit Sedimenten auf – die Wassertiefe verringerte sich erheblich. Hinzu kam die dadurch verursachte Ausdehnung des Wassers nach Westen, die zu einer Vertiefung des Priele „Sahlenburger Loch“ und damit zu einer Behinderung des Wattfahrweges nach Neuwerk geführt hat. Gewissermaßen als „Furt“ hat man dann einen steinernen Damm im Priel aufgeschüttet, der zu einer weiteren Verringerung der Fließgeschwindigkeit und zu einem verstärkten Wattaufwuchs vor Duhnen führte. Die Entwässerung des Duhner und Döser Watts wird nun auch von Westen eingeschränkt. Ein echter Teufelskreis!

Was müsste getan werden, um den schädlichen Einfluss des Leitdamms auf das Watt zumindest zu reduzieren?

Eine Öffnung des Leitdamms wäre ein Segen. Die Neuwerker Fahrwinne würde sich bis zur Kugelbake ausdehnen und ihre Funktion als Flutrinne wieder aufnehmen. Priele bilden sich neu. Das

Watt wächst nicht weiter auf und die Schlickfelder werden mit der Strömung fortgetragen. Das Sandwatt würde wiedergeboren.

Cuxhaven lebt zum großen Teil vom Tourismus. Und die größte touristische Attraktion Cuxhavens ist das Wattenmeer. Was passiert, wenn dieses Juwel seinen Glanz verliert?

Hunderttausende Besucher kommen jedes Jahr hierher und sind gefangen von der Faszination des Weltnaturerbes Wattenmeer. Wenn dies nun mehr und mehr verschlickt, die Priele versanden und durch den abnehmenden Sauerstoffgehalt die Algenteppiche blühen, ist es bald aus mit der Attraktivität und die Tourismusbranche wird erheblich darunter leiden. Ich wünsche mir deshalb, dass sich nicht nur die Bürger, sondern auch die Touristikunternehmen und -verbände mehr und vor allem laut zu Wort melden. Denn wenn in einer ohnehin strukturschwachen Region wie Cuxhaven Arbeitsplätze verloren gehen, werden auch die stursten Politiker plötzlich hellhörig!

Was treibt Sie an, dass Sie so viel Zeit für das Wattenmeer opfern?

Ich kann nicht tatenlos zusehen, wie ein einmaliges Naturerbe zerstört wird. Inzwischen weiß ja nun wirklich jeder, wie wichtig

es für unseren Planeten ist, intakte Natur zu erhalten. Ich möchte erreichen, dass die Politiker endlich den Mut haben, zuzugeben, dass die Elbvertiefung eine Fehlentscheidung ist. Und meinen Cuxhavener Mitbürgern möchte ich Mut machen, sich ebenfalls zu engagieren. So können sie z. B. meine Petition an die Bundesumweltministerin Svenja Schulze und an Bundesverkehrsminister Andreas Scheuer unterzeichnen oder für eine aktive Mitarbeit Kontakt zu mir aufnehmen. Wenn das Wattsterben nicht gestoppt wird, droht Cuxhaven als größtes Nordseeheilbad schon bald an Strahlkraft zu verlieren. Und das ist so sicher, wie Ebbe und Flut. ● (GA)

Mehr Infos unter www.wattenmeer-schutz.de
 Tanja Schlampp | Döser Feldweg 195 | 27476 Cuxhaven
 Telefon: 04721-39 86 46 | Mobil: 0177-86 48 396
 Email: Tanja.Schlampp@wattenmeer-schutz.de
 Facebook: <https://www.facebook.com/cuxwattretter/>



Tanja Schlampp macht Front gegen die Elbvertiefung.

Foto: G.Ahrens



Bis August 2019 waren 39,5 % aller Asylers Antragsteller unter 11 Jahre alt. 24 % waren bis zu 25 Jahre alt, 29,7 % waren bis zu 45 Jahre alt und nur 6,8 % waren älter als 45.

Foto: AdobeStock
kaya_naumova

FLÜCHTLINGSINITIATIVE **OFFENES HERZ ALTENWALDE** NICHT EINFACH WEGSCHAUEN

Als 2015 die ersten Flüchtlinge in Altenwalde ankamen und in einer Notunterkunft untergebracht wurden, hat alles angefangen. Die Kirchengemeinde und viele ehrenamtliche Helfer konnten und wollten nicht wegschauen, wenn Menschen Angst, Hunger und Lebensgefahren in Kauf nahmen, um aus ihrer Heimat zu fliehen – nur damit sie in Frieden und Sicherheit leben können.

Frau Schneider, Sie sind die Koordinatorin der Flüchtlingsinitiative auf der Seite der Gemeinde. Wie hat sich das Ganze entwickelt? Zunächst einmal – die Flüchtlingsinitiative „Offenes Herz Altenwalde“ ist keine typische, kirchliche Caritaseinrichtung. Sie ist offen für alle Religionen und alle Bürger! Das ist uns wichtig. Angefangen hat es mit einem Flüchtlingscafé. Daraus entwickelten sich sehr schnell Sprachangebote, diese sogar mit Kinderbetreuung, um auch die geflüchteten Frauen dazu zu bewegen, so schnell wie möglich Deutsch zu lernen. Das war so erfolgreich, dass es uns Mut machte, unsere Angebote zu erweitern. Aber wir konnten das nur stemmen, weil viele Altenwalder Bürger gleich von vornherein mitmachten und sich als ehrenamtliche Helfer zur Verfügung stellten.

Welche Angebote gibt es inzwischen? Der reine Sprachunterricht wurde erweitert durch das Angebot eines Sprachpart-

ners. Er oder sie trifft sich mit „seinem Flüchtling“ etwa einmal in der Woche, übt mit ihm Deutsch und bringt unsere Kultur näher. Dies fördert die Integration ungemein, denn es geschieht auf privater Ebene und ist keine „behördliche Maßnahme“. Neben der Sprachbetreuung vermitteln wir Möbelspenden über unsere Möbelgruppe und die bei uns engagierten Ehrenamtlichen helfen bei Behördengängen, Arztbesuchen und bei allem, was sonst noch so anfällt. Daraus haben sich inzwischen nicht nur viele gute Bekanntschaften gebildet, sondern auch echte Freundschaften. Vor zwei Jahren gründeten wir dann unser „Kaufhaus für alle“, wobei Bedürftige, also auch Flüchtlinge, die Waren günstiger einkaufen können. Das Kaufhaus ist mittlerweile auch bei Nichtbedürftigen voll akzeptiert, denn ein „zweites Leben für Dinge“ wird Spendern und Kunden immer wichtiger.

Frau Grahmann, Sie betreuen das Kaufhaus. Wie hat es sich entwickelt? Im Juni 2017 haben wir auf knapp 60 m² angefangen. Fast 90% unserer Kunden waren Flüchtlinge. Jetzt haben wir ein richtiges Ladengeschäft, etwa 400 m² groß und bei den Cuxhavenern sehr beliebt. Wir verkaufen ausschließlich Haushaltswaren und Gebrauchsgegenstände, ganz bewusst keine Bekleidung. Inzwischen ist das „Sozialkaufhaus“ eine echte Begegnungsstätte und hat sogar eine Kinder-

spielecke, damit auch Mütter sich ganz in Ruhe umsehen können.

Was gibt es noch für Angebote? Ganz wichtig für eine erfolgreiche Integration ist der Eintritt in die Arbeitswelt. Dazu haben wir einen Integrationsmoderator. Er hat die Aufgabe, Unternehmen und Flüchtlinge zusammenzuführen. Das Modellprojekt wird vom Land Niedersachsen gefördert. Zusätzlich bietet unsere Initiative auch Berufspaten, die sich um Ausbildungsplätze und Jobs – aber auch um Schnuppermöglichkeiten in Unternehmen – kümmern.

“ Vom Sozialkaufhaus zur Flüchtlingsbetreuung

Frau Oellerich, Sie sind pensionierte Lehrerin und bieten den Flüchtlingen Sprachkurse an. Wie klappt das? Das klappt überraschend gut. Dazu müssen Sie wissen: Einige Flüchtlinge sind Analphabeten und viele haben nur kurz die Schule besucht. Viele sind durch Krieg traumatisiert, haben Familienmitglieder oder Freunde verloren und sind nun hier, stehen vor dem Nichts, gleichzeitig aber vor einem Neuanfang. Und nun sollen sie so schnell wie möglich eine so komplizierte Sprache lernen, wie es

die deutsche nun mal ist. Das ist mehr als eine Herausforderung. Ich bin immer wieder überrascht, mit welchem Willen und mit welcher Schnelligkeit die meisten diese Aufgabe meistern!

Frau Schneider, Sie haben knapp 60 Ehrenamtliche bei der OHA-Altenwalde. Warum ist Ihre Initiative so erfolgreich? Weil unsere Helfer schnell merken, wie schön es ist, wenn man die Menschen wieder zurück in ein annehmbares Leben führen kann. Wenn man sie motiviert, sich hier zu integrieren und wenn das dann – zumindest in vielen Fällen – auch noch gelingt. Glauben Sie mir, das ist eine echte Bereicherung und macht Mut, weiter zu machen und für unsere Idee zu werben. Denn wir haben noch einiges vor und brauchen für neue Projekte neue Helfer. ● (GA)

Offenes Herz Altenwalde | Hauptstraße 81,
27478 Altenwalde | Tel. 04723-713515,
info@o-h-a.org | www.o-h-a.org
Öffnungszeiten Sozialkaufhaus:
Di. 14.00 – 17.00 | Do. 10.00 – 18.00 Uhr



Mirjam Schneider, Elke Oellerich, Mirza Sayafi, Sonya Grahmann.
Fotos (2): G.Ahrens

FLUCHT-GESCHICHTE

Mirza Sayafi

(30) ist in Afghanistan geboren und war dort Polizist. Bei einem Talibanangriff verlor er seinen linken Fuß und wurde unterschenkelamputiert. Seitdem trägt er eine Prothese. Da die Taliban besonders gefährlich für ehemalige Mitarbeiter der Polizei sind, konnte er nicht mehr bleiben. Durch Pakistan und den Iran erreichte er die Türkei. Dort zahlte er 900 US-Dollar an einen Schleuser für die „Passage“ nach Griechenland, von wo es weiterging bis nach Deutschland. Seit dem 11. Januar 2015 ist er in Altenwalde. Insgesamt kostete seine „Reise“ 3.200 US-Dollar. Direkt nach seiner Ankunft begann er, Sprachkurse zu besuchen und spricht heute ein sehr gutes Deutsch. Sein Aufenthaltsstatus ist derzeit noch ungeklärt, aber es besteht ein Abschiebeverbot. Erreicht hat er es mit Hilfe eines Anwalts, den er selbst mit 1.200 Euro bezahlen musste. Der OHA-Integrationsmoderator Jörg Leumann hat ihm eine Beschäftigung bei der Seglermesse vermittelt, die inzwischen in einen Ausbildungsvertrag zum Koch umgewandelt wurde. ● (GA)



Foto: AdobeStock



JOB ODER LEBEN?

WIE MAN EINEN DROHENDEN **BURNOUT** FRÜHZEITIG ERKENNEN KANN, UM RECHTZEITIG ZU HANDELN



Foto: AdobeStock thodonal

Die Karriere vor Augen brennen viele Berufstätige mit Eifer für ihre Aufgabe. Für Anerkennung, Lob und Geld sind sie bereit, alles zu geben. Sie übernehmen Verantwortung, leisten Überstunden, sind ständig erreichbar.

Mit zunehmender Arbeitsverdichtung bleibt immer weniger Zeit für Dinge, die für Wohlbefinden sorgen und die leeren Akkus wieder aufladen. Lässt schließlich die Leistungsfähigkeit nach, herrscht Frustration. Selbstzweifel machen sich breit. Ändert sich nichts an der Situation, geht der Zustand langsam in Resignation über und endet über kurz oder lang in der Erschöpfung. Burnout ist längst kein Nischenthema mehr. Jeder zweite Bundesbürger fühlt sich davon bedroht.

Signale von Körper und Seele sollten sehr ernst genommen werden

Viele Betroffene gestehen sich ihren Zustand jedoch lange nicht ein und leiden stumm – aus Angst vor dem Unverständnis ihres Umfeldes, drohendem Jobverlust oder finanziellen Sorgen. Doch weiter die eigenen Grenzen zu überschreiten, ist ein großer Fehler, der nicht selten im Burnout endet. Deshalb ist es wichtig zu wissen, wie weit die eigene körperliche und seelische Erschöpfung fortgeschritten ist, um umzudenken



und rechtzeitig aktiv zu werden. In Erfahrung bringen kann man das beispielsweise durch einem von der Münchener Ludwig-Maximilians-Universität mit entwickelten Test (www.imzig.de). Nach Absenden des ausgefüllten Fragebogens erhält jeder Interessent ein fundiertes, ausführliches und vertraulich ausgewertetes Fazit von Fachärzten mit hilfreichen Tipps zu Gegenmaßnahmen.

Burnout ist kein Nischenthema mehr. Jeder zweite Bundesbürger fühlt sich davon bedroht.

Foto: djd/imzig.de/Getty





Man sollte wissen, wie weit die eigene körperliche und seelische Erschöpfung fortgeschritten ist, um rechtzeitig aktiv zu werden.

Foto: [djd/irnzig.de/Getty](https://www.gettyimages.com/detail/photo/djd/irnzig.de)

Wen betrifft Burnout?

Menschen, die hohe Erwartungen an sich stellen, viel Verantwortung tragen und nicht „Nein“ sagen können, geraten vergleichsweise häufiger in eine Burnout-Spirale. Stressexperten raten deshalb generell zu einer guten Work-Life-Balance. Der Arbeitszeit muss genügend Raum für Grundbedürfnisse wie Essen, Schlafen, Bewegung und soziale Kontakte gegenüberstehen. Eine Prioritätenliste kann helfen, Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden. **Der private und berufliche Mailaccount sollten getrennt und das Diensthandy nach Feierabend abgestellt werden.** Freie Tage sollte man ganz bewusst und gezielt nutzen, etwa als Auszeit-Wochenende. Solche Maßnahmen werden oft von den Krankenkassen bezuschusst. • (djd-GA)



Burnout-Test

Oben rechts finden Sie ein Testformular, mit dem Sie selbst feststellen können, ob Sie „burnoutgefährdet“ sind.

Foto: [AdobeStock Photographer.eu](https://www.adobe.com/stock/photographer/eu)

BURNOUT-SELBSTTEST

Kreuzen Sie Zutreffendes an und schreiben Sie die Punkte in die letzte Spalte. Dann addieren Sie die Punkte und tragen die Summe in der letzten Zeile ein.

	Ja	Manchmal	Nein	Punkte
Ich wache morgens öfters zerschlagen auf	3	2	1	
Ich habe oft das Gefühl, dass mir alles zu viel wird	3	2	1	
Ich habe häufig Rücken- und Magenschmerzen	3	2	1	
Ich kann mich schwer konzentrieren	3	2	1	
Ich bin vergesslicher geworden	3	2	1	
Meine Arbeit belastet das Familienleben	3	2	1	
Ich bin häufig gereizt und aggressiv	3	2	1	
Ich fühle mich innerlich leer und ausgelaugt	3	2	1	
Bei mir gibt es eine Balance zwischen Anspannung und Entspannung	1	2	3	
Ich habe das Gefühl, dass sich meine Arbeit nicht lohnt	3	2	1	
	Summe			

0-12 Punkte Gratulation! Sie können sich gut entspannen und die Arbeit geht Ihnen leicht von der Hand.

13-20 Punkte Achtung! Bei Ihnen gibt es Hinweise auf Überforderung. Suchen Sie nach Möglichkeiten, um Ihre berufliche Situation zu entspannen. Wenn das schwer möglich ist, suchen Sie unbedingt regelmäßig Ausgleich zu Ihrer Arbeit, sei es durch Sport, Entspannungsübungen oder ähnliches.

21-26 Punkte Burnout-Gefahr! Es gibt mehrere Hinweise für ein bevorstehendes Burnout. Sie sind körperlich und psychisch angeschlagen. Suchen Sie sich möglichst kurzfristig Hilfe.

ANZEIGE

Diakonisches Werk in Cuxhaven e.V.
www.pflege-cuxhaven.de

Wir schaffen Vertrauen durch individuelle Pflege, Betreuung und Beratung.
Sprechen Sie uns an.

<p>Martin-Luther-Haus Alten- und Pflegeheim Tel.: 047 21 - 73 60 Franz-Rotter-Allee 30 27474 Cuxhaven</p>	<p>Diakonie-/Sozialstation Ambulanter Pflegedienst Tel.: 047 21 - 5 29 87 Marienstraße 50 27472 Cuxhaven</p>	<p>Volkmar-Hertrich-Haus Betreutes Wohnen Tel.: 047 21 - 73 60 Marienstraße 51 27472 Cuxhaven</p>
--	---	--

EINE LEIDENSCHAFT WIRD ZUM BERUF

VINO WEINLOFT CUXHAVEN



Stefanie und Sven Studt
Weinhändler im
Alten Fischereihafen, Cuxhaven
Fotos (4): Sven Studt

„In unseren Berufen hatten wir eigentlich nie etwas mit Wein zu tun. Gern getrunken haben wir ihn und fasziniert hat uns seine Vielfalt – aber dass er einmal zu unserem beruflichen Lebensinhalt wird, hätten wir bis vor ein paar Jahren nie gedacht“ – so das Ehepaar Studt. „Jetzt sind wir Inhaber des Weinhandels Vino Weinloft Cuxhaven und haben diesen Schritt bis heute nicht bereut“.

Stefanie, was haben Sie beruflich gemacht, bevor Sie zum Wein kamen?

Von Beruf bin ich Diplom-Ökonomin. Nach meinem Studium fing ich bei Warner Brothers Deutschland an, war dort im Merchandise Management für Lizenzverträge zuständig und hatte täglich zu tun mit Harry Potter, Superman oder Batman. Dann habe ich einen weiteren Superman kennengelernt: meinen Mann.

Sven, wie war Ihre berufliche Laufbahn, bis der Wein die Hauptrolle übernahm?

Schon als Kind konnte ich recht gut zeichnen und wollte eigentlich dieses Talent zum Beruf machen, also in die Richtung Industrie-Designer gehen. Nachdem ich jedoch von der Schule geflogen war, habe ich erst einmal Fahrzeuglackierer gelernt, was ich aber

auf keinen Fall bleiben wollte. Über den zweiten Bildungsweg bekam ich dann einen Studienplatz zum Industriedesigner an der Hochschule Hannover. Um das Studium zu finanzieren, habe ich nachts bei der Post gearbeitet und Pakete geschleppt. Zwischendurch war ich ein Jahr auf den Philippinen als Entwicklungshelfer und zwei Semester auf der Brunel University of West London, Runnymede Campus. Nach meinem Abschluss habe ich einen Job als Designer bei der Leipziger Messe bekommen, danach war ich in Wolfsburg und habe weltweit Messestände für VW entworfen und mich dann, nach einer Fortbildung zum Mediendesigner, in Hamburg selbständig gemacht. Beschäftigt haben meine 14 Mitarbeiter und ich uns in erster Linie mit Produktdesign und -entwicklung für einen der ganz großen internationalen Discounter.

Da haben Sie doch beide eine tolle Karriere hingelegt. Wieso dann auf einmal „Schluss damit“? Erfolg gibt es nicht umsonst. Oft sogar frisst er einen auf. Ständig auf dem Sprung, heute in Asien, morgen in den USA, immer weniger Privatleben – das wollten wir beide nicht mehr, immer unterwegs und omni-erreichbar. So haben wir uns – auf dem Höhepunkt unserer beider Karrieren –



nach langen und intensiven Gesprächen entschlossen, unser Leben zu verändern, damit eines nicht verloren geht: unsere Gemeinsamkeit.

„Schade, dass man Wein nicht streicheln kann...“

Kurt Tucholsky

Und wie sind Sie dann ausgerechnet auf ein Weingeschäft gekommen?

Unser neues Baby sollte auf jeden Fall etwas mit Handel zu tun haben. Also haben wir überlegt, welche Branche gute Zukunftschancen hat. Das Resultat war eines der ältesten Genussmittel der Welt – Wein. Wir haben uns dann mit einem der Branchenführer zusammengesetzt und gemeinsam ein Franchisekonzept entwickelt. Als Standort war der Norden gesetzt, also haben wir uns alle Städte angesehen, die infrage kamen – Cuxhaven war sehr schnell der Favorit, nicht zuletzt deshalb, weil Stefanie ein waschechtes Cuxhavener Gewächs ist. Es folgten Standortanalysen vor Ort: der Alte Fischereihafen war perfekt.

Wie haben Sie sich auf Ihren neuen

Beruf vorbereitet? Mit vielen Seminaren und Ausbildungen, die wir machten, um „produktsicher“ zu werden.

Welche Kunden sprechen Sie an? Mit unserem Standort „Alter Fischereihafen“ sprechen wir die Schnittmenge derer

an, die wir uns als Kunden wünschen: Cuxhavener und Feriengäste. Feriengäste, weil viele von ihnen Selbstversorger sind und gerade im Urlaub gerne mal ein schönes Gläschen Wein trinken.

Was dürfen Kunden bei Vino erwarten?

Ein großes Sortiment der unterschiedlichsten Weine. Wir bieten wohlschmeckende Tropfen unter 5 Euro genauso an, wie Edelgewächse im dreistelligen Bereich. Niemand, der zu uns kommt, muss Weinkenner sein. Es reicht aus, wenn er weiss, was ihm schmeckt – völlig unabhängig von Preisen und Marken. Wir beraten auf Augenhöhe, bei uns kann er probieren, Pause machen vom Alltag, sich auf unsere Terrasse setzen und den Hafen genießen – einfach eine schöne Zeit haben.

Sie sind inzwischen völlig unabhängig?

Ja, wir haben den Mut gehabt, alles auf eine Karte zu setzen. Das gab uns auch die Möglichkeit, unser Sortiment komplett selbst zu bestimmen. So sind inzwischen viele tolle und regionale Produkte dazugekommen, von denen wir hoffen, dass unsere Kunden sie annehmen.

Was zum Beispiel? Brände aus Jork voller Geist und Geschmack, handgefertigte Schokolade aus Hamburg, aus Queller destillierter Gin aus dem ostfriesischen Norden und noch einiges an delikaten Ideen mehr. Unsere Kunden dürfen gespannt sein.

• (GA)



- 1 Genießen im Hafen** – auf unserer Weinterrasse lässt man die Seele baumeln und schaut auf die Schiffe im Alten Fischereihafen.
- 2 Weinvielfalt** – vom Klassiker bis zu den jungen Winzern – allein das Ausschauen ist ein Genuss.
- 3 Tolle Geschenkideen** – erstklassige Weine in origineller Aufmachung.

ANZEIGE

MIT **Vino** AM STRAND

Genießen Sie Ihren Wein auf unserer Hafenterrasse!

VINO Weinloft GmbH
Kapitän-Alexander-Straße 26
27472 Cuxhaven

Telefon: 0 47 21 - 69 05 881
E-Mail: info@vino-cuxhaven.de

Öffnungszeiten:

Mo.- Fr.: 10:00 - 18:00 Uhr
Sa.: 10:00 - 16:00 Uhr

Vino
WEINLOFT
CUXHAVEN

GUTSCHEIN!*

über 1 Glas Wein auf unserer Hafenterrasse
* ein Gutschein pro Kunde und Tag. Nur für im Ausschank befindliche Weine. Eine Barauszahlung ist nicht möglich.
Gültig bis 28. Mai 2020

„Leben ist das, was passiert, während du beschäftigt bist, andere Pläne zu machen.“

John Lennon

FREIRÄUME SCHAFFEN

Dinge tun, die man noch nie getan hat, Gedanken denken, die man noch nicht gedacht hat, Wege gehen, die man noch nicht gegangen ist – wer sich Freiräume schafft, macht sich frei von Konventionen, bekommt Abstand vom Alltag, gewinnt neuen Mut für neue Perspektiven.

Wer wünscht sich nicht von Zeit zu Zeit ein wenig mehr Raum, um in Ruhe seinen Gedanken nachzugehen. Um zu planen, was kommen soll. Um Dinge zu ändern, die man ändern will. Um Abstand zu gewinnen. Oder einfach nur Zeit, um sich Gutes zu tun? In ihrem Erlebniszentrum in Altenwalde bieten Manuela Bleeck und Dirk Bliedtner ein umfangreiches Erlebnis- und Gesundheitsangebot für die ganze Familie und für Gruppen oder Unternehmen. Entspannung und Fitness, Outdoor-Erlebnisworkshop mit Waldbaden, Waldcamp und Kräuterküche, Teambuilding- und Coachingseminar aber auch der ganz besondere, individuelle Nordseeurlaub – „Freiräume“ tut gut.

NATUR ERLEBEN

Die Natur genießen – Bewegung in grüner Umgebung. Wir lernen, uns als Teil der Natur zu betrachten. Das tut gut und macht fit für den Alltag, macht fröhlich und stärkt Körper, Geist und Seele. Die Natur bewusst wahrnehmen – das hilft, kreativ zu sein.



Foto: Privat

YOGA

Ganz bei sich sein. Mehr für die Gesundheit tun. Mit Yoga, Meditation und Personal Training. Von der Dynamik in die Ruhe, von der Ruhe in die Stille. Freiräume hilft, zu entspannen, durchzuatmen und für Körper, Geist und Seele etwas Gutes zu tun. Den Moment leben und erleben – es sich gutgehen lassen!



Foto: Privat

COACHING

Neue Impulse, Spaß und Motivation. Trainer unterstützen dabei, neue Wege zu finden und Gedanken neu zu ordnen, wieder klar zu sehen. Mit Stress besser umgehen – Zeit nehmen für sich selbst. Im Personal Training oder im Team.



Foto: Pleyrn



Strand und Watt sind nicht die einzigen Attraktionen in Cuxhaven. Gleich um die Ecke findet man die Küstenheide – ein einmaliges Naturerlebnis.

Foto: pixabay



SELBSTBEHAUPTUNG



Foto: Dmitriev

Fitter und selbstsicherer werden? Grenzen überwinden? Dann ist dieses Angebot genau richtig für Sie. „Krav Maga“ ist ein modernes, israelisches Selbstverteidigungssystem mit Grifftechniken, die auch der Gewaltprävention dienen.

NORDSEEURLAUB



Foto: Privat

Entschleunigung. Natur. Achtsamkeit. Sich rundum verwöhnen lassen! Ein individuelles Komplett-Paket: Vom Privatzimmer bis zum Hotel. Vom Wellness- bis zum Workshop-Angebot.

VERANSTALTUNGEN



Foto: Privat

Autoren, Künstler, Musiker auf Hauskonzerten und Lesungen hautnah erleben. Neue Impulse für den Alltag. Eines der Highlights: Adventszauber im Winterwald, eine phantasievolle Wanderung für die ganze Familie.

• (GA)

ANZEIGE

Deine Zeit. Dein Erlebnis.

Kurse und Workshops für die ganze Familie!

Anmeldungen oder bei Fragen gerne melden unter:
 Telefon 04723 505720 | E-Mail info@freiraeume-cuxhaven.de
www.freiraeume-cuxhaven.de



Thomas Stemmann,
Augenoptikermeister, staatlich geprüfter Augenoptiker und Contactlinsen-Spezialist am DNEye Scanner, einem Gerät für die hochpräzise Augenvermessung.

Foto: Stemmann

AUGEN BRAUCHEN FÜRSORGE – UND VORSORGE GEGEN DEN TREND?

Wie in vielen anderen Bereichen spielen Filialisten und Onlinehandel auch im sensiblen Bereich der Augenoptik eine wachsende Rolle. Dieser

Trend ist nicht mehr wegzudenken. Was dabei auf der Strecke bleibt, ist die individuelle Beratung jedes einzelnen Kunden. Denn im Vordergrund stehen mehr und mehr die Themen „Preis und Rendite“.

Als Thomas Stemmann am 1. Januar 2010 das

Geschäft in Hemmoor von seinen Eltern übernahm, war ihm klar, dass dieser Trend nicht sein Konzept sein konnte. Er wollte seinen Kunden ein spezialisiertes Fachgeschäft bieten. Mit modernster und hochpräziser Mess- und Untersuchungstechnik. Mit einem ausgereiften Dienstleistungsangebot rund um das

Sehen. Mit einer Produktpalette, die auf jeden Kunden abgestimmt ist. Und – nicht zuletzt – mit kompetenter Beratung, die auf jedes Augenproblem individuell eingeht.

Digitales Augenscreening – Vorsorge nicht nur für die Augen.

Ein besonderes Highlight bietet Augenoptik Stemmann mit dem „Digitalen Augenscreening“: Die Augen sind unser wichtigstes Sinnesorgan, denn gutes Sehen bedeutet Lebensqualität. Damit die Augen in Bestform bleiben, ist auch für sie eine regelmäßige Vorsorge wichtig – denn frühzeitig entdeckte Auffälligkeiten können meist auch gut behandelt werden. Innerhalb nur weniger Minuten analysiert man bei Augenoptik Stemmann mithilfe des digitalen Augenscreenings Augen und Netzhaut. Danach werden die Bilder ausgewertet. Sollten Auffälligkeiten erkennbar sein, kann gezielt ein Spezialist eingeschaltet



ImpressionIST 4 – das Video-zentriersystem für innovative Brillenberatung und Vermessung bei Augenoptik Stemmann in Hemmoor – modernste Technik für perfekte Messergebnisse.

Foto: Rodenstock



„Sich Zeit für den Kunden zu nehmen, ist wichtiger als Profit...“

Thomas Stemmann

werden. Übrigens – nicht nur die Augen profitieren von einer solchen Untersuchung: Auch das Risiko von Diabetes, Schlaganfall und Herz- oder Nierenerkrankungen kann erkannt werden.

„Wir beraten unsere Kunden zu deren Vorteil. Nicht zu unserem!“

Das ist das Credo von Thomas Stemmann und seinen Mitarbeitern. Beratungen sind persönlich und individuell. Man nimmt sich ganz einfach die Zeit, die man braucht für die Messungen, die Ergebnisanalyse und die daraus resultierenden Empfehlungen. Augentoptik Stemmann bietet seinen Kunden ein großes, ausgewähltes Sortiment an Sehhilfen – von den verschiedenen Brillengläsern bis zur Contactlinse, vom einfachen, preiswerten Gestell bis zur hochwertigen Designerbrille, von der speziellen Kinderbrille bis zum robusten Sportgestell.

Genauso viel Wert, wie auf die sorgfältige Beratung, wird auf die fachmännische Herstellung der Sehhilfe gelegt. In der eigenen Werkstatt wird die Brille komplettiert und anschließend sorgfältig angepasst, denn der richtige Sitz ist mitentscheidend für die Ausschöpfung des Sehpotenzials.

Thomas Stemmann: „Jeder Kunde ist individuell. Und so behandeln wir ihn. Das Ergebnis: Zufriedenheit auf beiden Seiten. Das ist, was zählt!“ • (GA)



Das Geschäft in Hemmoor.

Foto: Stemmann

ZEIT FÜR BIOMETRISCHE GLEITSICHTGLÄSER

Die ersten hochpräzisen Gleitsichtgläser, die auf einem allumfassenden biometrischen Augenmodell basieren.



Jetzt bei Augentoptik Stemmann



Foto: Rodenstock



ANZEIGE



**AUGENOPTIK
STEMMANN**
Inh. Thomas Stemmann e.K.

Probleme mit Gleitsicht?
Nicht mit unseren individuell gefertigten Gleitsichtgläsern und unserer optometrischen Augenprüfung
Freuen Sie sich auf optimales Sehen!



Der Rodenstock DNEye Scanner für perfekte Brillengläser.

Schöpfen Sie Ihr Sehpotenzial zu 100% aus.



DIGITALES AUGENSCHREIBUNG - DAMIT IHRE AUGEN IN BESTFORM BLEIBEN
Gönnen Sie Ihren Augen eine Rundum-Vorsorge. Schnell. Bequem. Kompetent.
Vereinbaren Sie doch gleich einen Termin!



in Hemmoor
direkt an der B73, Hauptstr. 97
Telefon (0 47 71) 32 23
www.augentoptik-stemmann.de

 www.facebook.com/augentoptikstemmann

 www.instagram.com/augentoptikstemmann



Foto: AdobeStock

DURCHSTARTEN AUF ZU NEUEN UFERN IM BERUF

Die Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft in Cuxhaven – angesiedelt bei der Agentur für Wirtschaftsförderung Cuxhaven – hat sich seit ihrer Einrichtung 2008 zu einer wichtigen Anlauf- und Beratungsstelle für Frauen entwickelt. Schwerpunkte in der Angebotspalette rund um die berufliche und betriebliche Förderung von Frauen sind die Bereiche Existenzgründung und Rückkehr bzw. Wiedereingliederung in den Beruf.

Die Hauptaufgabe der Koordinierungsstelle besteht darin, die existenzsichernde Beschäftigung von Frauen zu fördern. Aber auch die Integration geflüchteter Frauen in den Arbeitsmarkt ist ein wichtiges Thema. Darüber hinaus wurde ein umfassendes Weiterbildungsprogramm

entwickelt. Neben einem breiten Kursangebot zu den Schwerpunktthemen werden Vorträge unter anderem zu „Social Media und Recht“, „Präsenztraining“ sowie „Rentenberatung“ und „Netzwerkveranstaltungen“ angeboten.

Das Weiterbildungsprogramm liegt in Rathäusern, Kindertagesstätten, Volkshochschulen, Arbeitsagenturen, Jobcentern etc. aus. Online ist es unter www.frau-und-wirtschaft-cux.de als Blätterkatalog zu finden.

Wer sich anmelden will zu den Veranstaltungen der Koordinierungsstelle kann dies unter [04721 599619](tel:04721599619) oder frau-und-wirtschaft@aafw-cuxhaven.de tun. Alle Veranstaltungen und Beratungen sind kostenfrei.

Die Koordinierungsstelle leistet darüber hinaus Netzwerkarbeit und koordiniert den Unternehmensverbund im Landkreis Cuxhaven. Nähere Informationen zu dem rund 100 Mitglieder starken Unternehmensverbund findet man unter www.unternehmensverbund-cuxhaven.de. Die Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft wird gefördert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds des Landes Niedersachsen und des Landkreises Cuxhaven. ● afw



V.l.n.r.: **Deborah von Bargen**, Projektassistenz/ Sachbearbeitung, **Gabriele Wüsten**, Projektassistenz/ Sachbearbeitung, **Marei Gerken**, Beratung Berufsrückkehr und geflüchtete Frauen, **Nicole Neuber**, Projektleitung/Beratung Existenzgründung. Foto: Arne Buchholz

ANZEIGE

- WIEDEREINSTIEG ODER NEUORIENTIERUNG IM BERUFLICHERN LEBEN
- EXISTENZGRÜNDUNG
- FORT- UND WEITERBILDUNG
- VEREINBARKEIT VON FAMILIE UND BERUF
- BERATUNG VON ZUGEWANDERTEN UND GEFLÜCHTETEN FRAUEN

Wir informieren und beraten Sie vertraulich, kostenfrei, kompetent!



Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft Cuxhaven
Kapitän-Alexander-Str. 1 · 27472 Cuxhaven · 04721 599 619
frau-und-wirtschaft@aafw-cuxhaven.de
www.frau-und-wirtschaft-cux.de

ZITATE & SPRÜCHE, DIE **MUT** MACHEN

Die Macht der Worte kann verletzen, manipulieren, enttäuschen. Aber auch begeistern, aufbauen und Mut machen. Wer vor einer schweren Herausforderung steht oder gerade eine belastende Phase seines Lebens durchmacht, findet hier eine Sammlung mit aufmunternden Zitaten und Sprüchen. Schreiben Sie Ihren Favoriten auf einen Zettel und platzieren ihn an einer Stelle, die Ihnen mehrmals am Tag ins Blickfeld kommt.

1 »Schließe ab mit dem, was war, sei glücklich mit dem, was ist, und offen für das, was kommt. Das Leben ist schön, von einfach war nie die Rede.«
Volksmund

2 »Wer kämpft, kann verlieren. Wer nicht kämpft, hat schon verloren.«
Bertolt Brecht
Dramatiker, 1898–1956

3 »Ich habe in meinem Leben schon unzählige Katastrophen durchlebt – die wenigsten davon sind eingetreten.«
Mark Twain,
Schriftsteller, 1835–1910

4 »Nicht weil es schwer ist, wagen wir es nicht, sondern weil wir es nicht wagen, ist es schwer.«
Seneca, Philosoph u. Dichter,
4 v.Chr.–65 n.Chr.

5 »Der größte Ruhm im Leben liegt nicht darin, nie zu fallen, sondern jedes Mal wieder aufzustehen.«
Nelson Mandela,
südafrik. Präsident, 1918–2013

6 »Die schwierigste Zeit in unserem Leben ist die beste Gelegenheit, innere Stärke zu entwickeln.«
Dalai Lama

7 »Es gibt Berge, über die man hinüber muss, sonst geht der Weg nicht weiter.«
Ludwig Thoma,
dt. Schriftsteller, 1867–1921

8 »Auch aus Steinen, die einem in den Weg gelegt werden, kann man Schönes bauen.«
Johann Wolfgang von Goethe,
dt. Dichter, 1749–1832

9 »Kämpfe um das, was dich weiterbringt. Akzeptiere das, was du nicht ändern kannst. Und trenne dich von dem, was dich runterzieht.«
Volksmund



Foto: AdobeStock

MOBBING? WIE MAN SICH WIRKSAM WEHREN KANN!

MOBBING VERURSACHT EINEN HOHEN LEIDENSDRUCK UND KANN ZU SCHWEREN PSYCHISCHEN UND PHYSISCHEN KRANKHEITEN FÜHREN

Viele Betroffene werden während einer Mobbing-Episode arbeitsunfähig, manche scheiden in der Folge ganz aus dem Arbeitsleben aus. Das zeigt: Mobbing ist für die Betroffenen die Hölle. Es verursacht immense Kosten für die Unternehmen durch Fehlzeiten sowie verminderte Leistung – und für die Gesellschaft durch die Folgeerkrankungen bis hin zur dauerhaften Arbeitsunfähigkeit. Aber wie geht man am besten gegen Mobbing vor? Hier sind 8 Expertentipps, die Ihnen helfen können:

1. Wehren Sie sich
Und zwar gleich zu Beginn. Je früher Sie zeigen, dass man sich mit Ihnen nicht alles erlauben kann, desto größer die Chance, das Mobbing im Keim zu ersticken. Der Angreifer muss merken, dass er es mit einem Gegner zu tun hat, der sich wehrt. Wenn Sie sich nicht wehren und schweigen, werden Sie immer mehr zum Opfer. Übrigens – womit ein Mobber in der Regel nicht rechnet: Fragen Sie ihn, was genau er meint oder bezwecken will. Das bringt manchen Angreifer ganz schnell aus seinem „Konzept“.

2. Notizen als Erinnerungstütze
Notieren Sie, wenn Sie jemand „angreift“, wenn Sie jemand verletzt. Führen Sie ein Mobbingtagebuch.

3. Suchen Sie die Aussprache
Reden Sie mit Ihrem „Gegner“. Greifen Sie ihn im Gespräch aber nicht persönlich an. Wenn ein solches Gespräch nichts bringt, dann müssen Sie sich an eine höhere Stelle wenden.

4. Beschweren Sie sich
Sollte der Mobber nicht nachgeben, beschweren Sie sich beim Vorgesetzten. Wenn dieser der Mobber ist, wenden Sie sich direkt an den Arbeitgeber oder an den Betriebsrat.

5. Unterstützung im Kollegenkreis
Wenn Sie Kollegen finden, die Ihnen beistehen, merkt der Mobber schnell, dass Sie nicht alleine sind.

6. Reden Sie mit anderen
Reden tut immer gut. Sprechen Sie mit vertrauten Personen über Ihr Problem. Das können Freunde sein, Bekannte oder beispielsweise auch der Vertrauensarzt.

7. Nutzen Sie professionelle Hilfe
Es gibt heute viele Beratungsstellen, die sich auf Mobbing spezialisiert haben. Auch das Internet bietet zahlreiche Anlaufstellen. Sie können aber auch auf einen Rechtsanwalt zurückgreifen. Vor allem dann, wenn Sie eine Rechtsschutzversicherung haben und wenn Sie nicht aufgeben und Ihr Recht durchsetzen wollen. Immer wieder kommt es vor, dass ein Arbeitsgericht einen Arbeitgeber zur Zahlung von Schmerzensgeld und Schadensersatz aufgrund von Mobbing verklagt!

8. Der letzte Ausweg Jobwechsel
Vielen fehlt oft die Kraft und die Energie, gegen Mobbing vorzugehen. Schauen Sie sich deshalb rechtzeitig nach einem anderen Arbeitsplatz um. Auch wenn damit der Mobber sein Ziel erreicht – es geht um Ihre Gesundheit, um Ihre Lebensqualität!

Mobbing ist kein „Kavaliersdelikt“, sondern eine üble Sache. Deshalb: wenn Sie feststellen, dass Kollegen gemobbt werden – schreiten Sie ein. Sprechen Sie den Mobber direkt an. Und denken Sie immer daran: Mobber sind feige! • (GA)

QUO VADIS CUXLAND?



Fotos (2): pixabay



Wenn wir auf Stippvisite in der alten Heimat sind, fragt man uns oft, warum wir denn das schöne Rheinland verlassen haben und ausgerechnet nach Cuxhaven gezogen sind. Und das erzählen wir dann:

„Wir sind beide Norddeutsche und gehören hierher. Wir lieben beide das flache Land und das weite Meer. Wir hören lieber Moin als Hallöchen. Und wir leben in einer schönen, liebenswerten Stadt.“

Obwohl – inzwischen beginnen wir zu zweifeln. Nicht etwa, weil wir selbst irgendeinen Grund dazu hätten. Sondern weil wir mehr und mehr Cuxhavener kennenlernen, die offensichtlich nur deshalb hier leben, weil sie vom Schicksal dazu gezwungen sind. Etwas anderes kann es ja nicht sein, wenn sie so wenig gute Haare an ihrer Heimatstadt lassen:

Zu viele Touristen jedes Jahr, völlig überaltert sei die Stadt, schlechte Infrastruktur, ja, manche behaupten sogar, Cuxhaven sei nicht sexy (was immer sie damit meinen).

Zugegeben, Cuxhaven hat Stärken und Schwächen – wie jede Stadt. Aber wenn man fair ist, überwiegen die Stärken: Wer hat schon ein Weltnaturerbe direkt vor der Tür? Wer kann stundenlang an Strand, Meer oder Elbe entlangspazieren? Wer hat die schönste Heidelandschaft gleich um die Ecke und große Wälder noch dazu? **Für all das zahlen unsere Gäste sogar Geld! Und wir haben es ganz kostenlos.**

Tourismus hat eben immer zwei Seiten und man muss dafür sorgen, dass sich alle damit wohlfühlen. Die, die im Cuxland wohnen und die, die im Cuxland Urlaub machen.

Ein Witzbold hat einmal den folgenden Vorschlag gemacht:

Damit die Jugend in Cuxhaven bleibt, werden ein paar Discos gebaut – natürlich mit Fahrdienst. Am besten auch gleich eine Universität nebenan, an der man irgendwas studieren kann. Die Touristen bekommen ein besseres Radwegenetz, einen rollatorgerechten Strand, der Preis für Pannfisch mit Bratkartoffeln wird auf 7,90 Euro gedeckelt. Und die Einwohner bekommen eine

monatliche Apanage. Das würde Cuxhaven doch mal so richtig sexy machen, oder?

Aber im Ernst: Man könnte auch ganz einfach die Augen aufmachen und sehen, was diese Stadt alles bietet. **Man könnte neue Ideen begrüßen und nicht immer gleich alles schlecht reden.** Man könnte hin und wieder die eigenen Interessen dem Wohle der Allgemeinheit unterordnen. Man könnte Cuxhaven frischer und moderner verkaufen und nicht als ein leicht angestaubtes Nordseeheilbad, bei dem man eher an Bingo und Fango denkt, als an aktiven Urlaub. Und man könnte mit etwas mehr Zivilcourage manch unsinnigem Vorhaben die Stirn bieten.

Dazu gehört natürlich in erster Linie der Wille, auch mal um die Ecke zu denken. Visionen zu haben, völlig unabhängig davon, ob sie realisierbar sind oder nicht. Und völlig unabhängig davon, was sie kosten könnten.

Das immer wieder gern genommene Totschlagargument „Wir haben kein Geld“, produziert keinen Fortschritt.

Ein bisschen mehr Mut und deutlich weniger Fatalismus – das wäre schön.

Einfach mal drüber nachdenken?

Godehard Ahrens – „Neubürger“

Wir setzen Ihr Unternehmen in Bewegung!

Mit einem **Imagefilm** erreichen Sie ihre Kunden in **Full-HD**.

Emotional und zeitgemäß – Nichts sagt mehr als bewegte Bilder!



- In enger Abstimmung mit Ihnen produzieren wir den **passenden Imagefilm** für Ihr Unternehmen
- Gemeinsame **Konzeptentwicklung**
- Werbefilmproduktion für die Ausspielung auf der CNV-Mediabox an **über 50 Standorten** in und um Cuxhaven!

Warum braucht mein Unternehmen einen Imagefilm?

- Mehr **Kundenkontakte** • **Google-Optimierung**
- Mehr **Internetpräsenz** über Ihre Homepage, YouTube und anderen Plattformen



Ihr Ansprechpartner:

Sascha Steinhagen

(04721) 585-226 | ssteinhagen@cuxonline.de