

„Der psychische Stress steht im Mittelpunkt“

Neues Seminar: Erwerbslosenberaterin Annika Sprunk hilft Arbeitslosen, den Tag zu strukturieren

LIPPSTADT ■ „Zeitmanagement – oder warum Arbeitslosigkeit so stressig sein kann“, lautet der Titel eines neuen Seminars im Arbeitslosenzentrum der INI in der Lippstädter Cap-

pelstraße. Referentin ist die Diplom-Pädagogin Annika Sprunk (35), die seit Juli letzten Jahres im Arbeitslosenzentrum arbeitet. Im Interview mit der Wirtschaftsredaktion erläutert sie, was die Arbeitslosigkeit stressig macht.

Wie wirkt man dem Stress entgegen?

Sprunk: Viele Arbeitssuchende haben den Drang etwas zu tun. Anstatt jedoch viele, wenig aussagekräftige Bewerbungen an einem Tag zu schreiben, wäre es sinnvoller, gezielt ein oder zwei gute Bewerbungen zu verfassen. Wir helfen u.a. bei der Stellensuche im Internet, den Bewerbungen oder dem Üben von Vorstellungsgesprächen. Aber nicht nur das ist wichtig, sondern auch der Aufbau eines „Netzwerks“, das bei der Arbeitssuche hilft. Dazu gehören vielfältige soziale Kontakte. Wir stehen den Betroffenen beim Austausch von sozialen Problemen durch gemeinsames Frühstück oder Beisammensein zur Seite. Wichtig ist, einen gesunden Alltag zu planen herzustellen.

Frau Sprunk, was genau macht die Arbeitslosigkeit stressig?

Sprunk: Im Mittelpunkt steht vor allem der psychische Stress, den viele Arbeitslose erfahren. Freunde wenden sich ab und die Familie übt einen enormen Druck aus, dazu kommen finanzielle Engpässe oder sogar Schulden. So werden

Wie sieht denn ein gesun-



Annika Sprunk arbeitet im INI-Arbeitslosenzentrum an der Cappelstraße.

der Alltag aus?

Sprunk: Er beginnt vor allem damit, dass man vermeidet, in den Tag hinein zu leben und die Dinge auf sich zu kommen zu lassen. Ein gesunder Alltag besteht darin, dass er strukturiert ist und die vorhandene Zeit produktiv genutzt wird – für soziale Kontakte, Beratungen oder eben Bewerbungen. Viele haben ein schlechtes Gewissen, wenn sie eine kurze Pause einlegen und einen Kaffee trinken, doch auch das gehört zu einem gesunden Alltag.

Die Behauptung, dass Arbeitslosigkeit stressig ist, klingt für Außenstehende ziemlich provokant.

Sprunk: Das stimmt. Doch genau dieses Wort benutzen viele Arbeitslose, wenn sie uns um Hilfe bitten. Sie schämen sich sogar dafür, das Wort in den Mund zu nehmen. Es geht um psychischen, finanziellen oder auch sozialen Stress.

Wie sind Sie zu der Idee des Seminars gekommen?

Sprunk: Viele Leute kamen mit einer Art „Chaos im Kopf“ zu mir. Sie sagen, ihr Kopf sei voll und sie wüssten nicht, was sie tun sollen. Ich will ihnen dabei helfen und ihnen zeigen, wie man den Alltag lebbarer macht. Wir wollen mit den Arbeitslosen die Stolpersteine, die sie sehen, beseitigen, an ihnen arbeiten und Meilensteine daraus machen. ■ tvo

Terminabsprache für Seminare und andere Angebote des Arbeitslosenzentrums bei Annika Sprunk unter Tel. (0 29 41) 75 21 07.

