

NEWSLETTER 01



Hallo Teens!

Neues Jahr, neues Glück! Wir hoffen, du hattest einen guten Start ins neue Jahr und wünschen dir nachträglich noch viel Glück und Gesundheit für 2017! Auch in diesem Jahr versprechen wir dir interessante Themen und attraktive Gewinnspiele in deinem Spleens-Newsletter! Neben dem Thema Gesundheit möchten wir dich auch bei deiner Berufswahl und bei der Suche nach einem Ausbildungsplatz oder einem Studium unterstützen.

Starte jetzt durch! Die Azubi-Attacke 2017

Die Schulbank drücken war gestern, nun bist du voller Motivation und auf der Suche nach einem Ausbildungsplatz. Aber wo beginnen?

Am besten bei unserer Azubi-Attacke 2017, mit welcher wir dich gemeinsam mit radio SAW und ENERGY Bremen bei deinem optimalen Start ins Berufsleben unterstützen! Vom 16. Januar bis 26. Februar kannst du auf unserer Website oder der unserer Medienpartner unter vielen freien Lehrstellen nach deinem idealen Ausbildungsplatz suchen. Dafür stehen dir verschiedene Filterkriterien, wie der Ort oder die Berufsrichtung, zur Verfügung. Mit einem Klick erhältst du alle wichtigen Informationen zum Ausbildungsangebot – und kannst dich direkt bei den Unternehmen bewerben. Alles Wissenswerte dazu liest du einfach in unserer passenden Broschüre „Berufstart perfekt“ nach. Oder du stöberst in unserer spleens-Academy, der Community für Schüler und Berufsanfänger!

© VladimirGuzhva / fotolia



Gewinner

Die 3 Gutscheine für Leseratten oder Leinwandhelden gingen an:
 Anne Christin E. aus Diesdorf, Robin S. aus Coswig/Anhalt,
 Torben J. aus Halle/Saale, Elias B. aus Groß Schwarzlosen,
 Moritz K. aus Dardesheim, Maggy G. aus Magdeburg

Herzlichen Glückwunsch!

www.spleens4you.de

Deine Redaktion

Ausbildung

Gut vorbereitet mit wichtigen Infos & Praktikum

Seite 2

Berufe

... mit bestimmten Voraussetzungen

Seite 3

Pausensnacks

Gesunde Ernährung mit Gewinnspiel

Seite 4



Aufstieg statt Abbruch

Die richtige Vorbereitung zur Berufswahl

Der Start in deine Berufsausbildung soll der Beginn eines neuen Lebensabschnitts sein. Doch etwa jeder vierte Azubi bricht die angefangene Ausbildung ab. Damit es nicht so weit kommt, kannst du selbst etwas tun: Informiere dich bereits vorher genau über deinen Ausbildungsberuf und sammle so viel Wissen wie möglich. Bei uns erhältst du dafür ein paar Tipps.

Informationen in Hülle und Fülle

Es ist toll, wenn du einen Job im Auge hast, den du spannend oder interessant findest und für den du dich begeistern kannst. Bevor du nun aber mit deiner Bewerbung beginnst, solltest du genaue Informationen einholen, ob der berufliche Arbeitsalltag mit deiner Vorstellung mithalten kann. Denn die häufigsten Gründe für einen Ausbildungsabbruch sind falsche Erwartungen an den Arbeitsplatz.

Zum Glück gibt es zahlreiche Stellen, an die du dich wenden kannst. So bieten viele Schulen regelmäßige Berufsberatungen oder Informationstage an, bei denen du dich über bestimmte Branchen erkundigen kannst. Eine andere Möglichkeit sind die Berufsinformationszentren der Agentur für Arbeit – auch BIZ genannt. Egal für welchen Ausbildungsberuf du dich interessierst: Hier findest du Informationen in Hülle und Fülle sowie zahlreiche Ansprechpartner, die dir gerne weiterhelfen.

Natürlich lässt auch das Internet keine Frage offen. Zusammen mit der persönlichen Beratung hast du so ein gutes Grundwissen zu deinem möglichen Beruf. Auch wenn es etwas Zeit und Mühe kostet, alles Wissenswerte herauszufinden – es lohnt sich!

„Alte Hasen“ fragen

Du hast ältere Geschwister oder Freunde, welche die Ausbildung absolvieren, die du dir vorstellst? Dein Onkel arbeitet in deinem Traumberuf? Egal, auf welche „Informanten“ du zurückgreifen kannst - fragen kostet nichts.

Nutze also deine Chance, um an Informationen aus erster Hand zu gelangen. Der Vorteil: Hier erhältst du unabhängige Auskunft und erfährst neben den vielen positiven Dingen vielleicht eher den einen oder anderen Haken. Wenn sich in deinem Umkreis niemand findet, den du befragen kannst, hilft dir auch das Internet weiter. Auf verschiedenen Plattformen können derzeitige oder ehemalige Mitarbeiter ihre Erfahrungen in einem Unternehmen beschreiben und dieses bewerten. Bleib bei diesen Informationen aber kritisch: Vielleicht trägt jemand auch seine persönlichen Schwierigkeiten mit einem Arbeitgeber aus und ist dabei nicht ganz fair.

Erste Erfahrungen sammeln

In einen Beruf hinein zu schnuppern, ist eine gute Möglichkeit, um dein Wissen zu erweitern und herauszufinden, ob dieser für dich in Frage kommt. Solltest du mit dem Gedanken spielen, dich demnächst für eine Ausbildung zu bewerben, kannst du in diesem Bereich vorher zum Beispiel ein Praktikum in den Schulferien machen. Das zeigt Engagement und du knüpfst Kontakte zu möglichen Ausbildungsbetrieben.

Für Erfahrungen im Bereich der sozialen Berufe eignet sich auch ein Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ). Dieses kannst du ab einem Alter von 15 Jahren für meist sechs bis 18 Monate absolvieren. Hier bieten sich besonders Einrichtungen wie Kindertagesstätten, Krankenhäuser, Jugendzentren oder Altenpflegeheime an.

Achtung: Zusatzvoraussetzung

Berufe mit speziellen Anforderungen

Wenn du dich um einen Ausbildungsberuf bewirbst, solltest du dich natürlich in erster Linie für diesen interessieren. Wusstest du eigentlich, dass für manche Ausbildungsberufe ganz bestimmte Voraussetzungen benötigt werden? Wir verraten dir, welche Arbeitgeber bestimmte Qualifikationen oder Nachweise von dir sehen möchten.

Ausbildungsberufe mit Abitur

Wer einen Realschulabschluss macht, bewirbt sich für einen Ausbildungsberuf, während Abiturienten ausnahmslos in die Universitäten strömen? Das stimmt so nicht, denn jedes Jahr entscheiden sich zahlreiche Abgänger mit Abitur ebenfalls für eine betriebliche Ausbildung – und für einige Berufe ist ein Abitur oder Fachabitur sogar dringend erforderlich. Wenn du dich bei der Polizei, dem Zoll, als Fluglotse oder Handelsassistent bewirbst, solltest du die Hochschulreife vorlegen können.

Volljährige Azubis bevorzugt

Du bist noch keine 18 Jahre? Dann sind Nacht- und Wochenendarbeiten sowie der Dienst an Feiertagen laut Jugendschutzgesetz weitestgehend tabu. Aus diesem Grund werden im Beruf der Krankenschwester oder des Krankenpflegers häufig Azubis gesucht, die bereits 18 Jahre alt sind oder dies im Laufe des ersten Jahres werden. Denn spätestens im zweiten Lehrjahr sind Nachtschichten fest im Arbeitsplan vorgesehen. Eine Regelung, die den Ausbildungsbeginn für Minderjährige ausschließt, gibt es aber nicht mehr. Anders ist es, wenn du dich zum Rettungssanitäter ausbilden lässt: Hier musst du deinen 18. Geburtstag bereits hinter dir haben. Auch im Beruf der Stewardess ist deine Volljährigkeit eine Voraussetzung für die Ausbildung.

Wichtige Schriftstücke und Bescheinigungen

Bevor du eine Ausbildung beginnst, werden in einigen Branchen verschiedene Nachweise von dir verlangt. So musst du für Berufe, in denen du mit offenen Lebensmitteln zu tun hast – also z.B. als Koch, Fleischer oder Bäcker – ein Gesundheitszeugnis vorlegen. Dieses erhältst du nach einer Informationsveranstaltung und Belehrung zum Hygieneschutz vom Gesundheitsamt.

Ein Führungszeugnis wiederum wird benötigt, wenn du zum Beispiel als Erzieherin oder Erzieher im Kindergarten eine Ausbildung machen möchtest. Auch im Beruf des Wachmanns, bei der Arbeit am Flughafen oder in einigen Bereichen des öffentlichen Dienstes musst du ein solches Zeugnis vorlegen. Beantragen kannst du es beim Einwohnermeldeamt.

Für bestimmte Ausbildungen, beispielsweise als Berufskraftfahrer, ist ein Führerschein dringend notwendig. Manche Betriebe möchten, dass du diesen schon vor der Ausbildung hast – andere bieten dir eine Fahrausbildung ab einem Alter von 17 Jahren im Rahmen der Lehre. Hier gelten für die Führerscheinklassen verschiedene Regelungen, über die du dich genau erkundigen solltest.

Du bist unsicher, ob dein Traumberuf spezielle Voraussetzungen verlangt? Mach dich am besten vor deiner Bewerbung schlau und beuge Überraschungen vor.



Impressum

IKK gesund plus, Umfassungsstraße 85, 39124 Magdeburg,
FB Marketing, Tel.: 0391/2806-0, Fax: 0391/2806-2219, eMail:
redaktion@ikk-gesundplus.de

Teilnahmebedingungen Gewinnspiel: Teilnahmeschluss ist der
17.03.2017. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt und
sind mit der Veröffentlichung ihrer Namen im nächsten Spleens-
Newsletter einverstanden. Bei mehreren richtig eingesandten
Lösungen entscheidet das Los. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Gesunde Pausensnacks

Für jeden schnell und einfach zubereitet

Immer nur belegte Brote mitzunehmen, ist dir auf Dauer zu langweilig? Du wünschst dir einen leckeren Pausensnack, der sich gut transportieren lässt und außerdem eine gesunde Alternative zu Fast Food und Co. ist? Dann sind unsere Rezepte für kleine Mahlzeiten zwischendurch genau das Richtige für dich.

Wraps in handlichen Portionen

Der Magen knurrt, doch der Tag ist noch lang. Nun brauchst du einen Sattmacher, der nicht zu schwer ist, um dich weiterhin durchstarten zu lassen. Bereite dir, statt dem herkömmlichen Pausenbrot, doch mal einen knackigen Wrap zu!

4 Wraps

- 2 Weizen-Tortillas
- 1 EL Frischkäse
- Blattsalat
- Gurke
- Geriebener Käse
- 2 Scheiben Kochschinken



© Lukas Cjajda / fotolia

Bestreiche die Weizen-Tortillas mit Frischkäse und belege sie anschließend nach Belieben mit Salat, Gurke, Käse und Kochschinken. Rolle sie nun zusammen und halbiere sie. Tipp: Natürlich kannst du die Zutaten variieren oder eine vegetarische Variante wählen.



© JackF / fotolia

Salat mal anders

Ein idealer Fitmacher zwischendurch ist Salat. Du denkst, Grünzeug ist langweilig und stillt deinen Hunger nicht? Dann probier doch mal diese fruchtige und exotische Mischung und überzeuge dich vom Gegenteil!

Schüssel Avocado-Mango-Salat

- Blattsalat
- ½ Avocado
- ½ Mango
- 1 Paprika
- 1 Stück gebratene Hähnchenbrust
- 1 TL Limettensaft
- Salz, Pfeffer, Öl



© yurakp / fotolia

Schneide die Hähnchenbrust in feine Streifen. Schäle die Avocado und Mango und schneide sie, ebenso wie die Paprika, in Stücke. Mische nun den gewaschenen Blattsalat darunter. Gib die Hähnchenbrust dazu und mixe aus Limettensaft, Öl und Gewürzen ein Salatdressing.

Gewinnspiel



Was bedeutet Fast Food?

A: Schnelles Essen | **B: Schnelle Füße**

Einfach die Gewinnspielfrage beantworten und per eMail an redaktion@ikk-gesundplus.de senden oder QR-Code scannen bzw. Link eingeben: www.spleens4you.de/spleensns1012017

Mit etwas Glück eine von 5 Snackboxen gewinnen!



© Zack designs / www.zacksshop.de