



Bei DIY-Projekten gilt: Immer konzentriert und mit vollständiger Schutzausrüstung arbeiten – denn Unfälle können selbst erfahrenen Heimwerkern passieren. Foto: Inga Kjer/dpa-mag

So werkeln Heimwerker möglichst sicher

Kommt es beim Heimwerken zu Unfällen, sind mitunter sie verantwortlich dafür: Nachlässigkeit, Improvisation und Selbstüberschätzung. „Man denkt "Ist ja nur kurz" oder "Das passt schon" - und schon steht man in Flipflops in der Werkstatt, nutzt eine Getränkebox als Trittsicherungsfläche oder fixiert ein Werkstück mit dem Knie“, schildert Frank Werner von der Berufsgenossenschaft der Bauwirtschaft (BG BAU) in einem Beitrag der Aktion „Das sichere Haus“ (DSH).

Und genau solche oder ähnliche Situationen können selbst erfahrenen Heimwerkern und Heimwerkerinnen zum Verhängnis werden, auch bei Tätigkeiten, die sie schon gefühlt hundertmal reibungslos erledigt haben. Wichtig also: auch bei Routinearbeiten immer konzentriert und mit der kompletten Schutzausrüstung werkeln.

AUF DIESE AUSTRÜSTUNG KOMMT ES AN

Dazu gehört etwa, nur mit Schutzbrille zu schleifen, um Augenverletzungen durch Splitter zu vermeiden. Und nicht ohne

Atemschutz: Sonst können schädliche Staub- oder Farbpartikel in die Lunge gelangen. Gleiches gilt beim Umgang mit Farben und Lacken. Bei längeren Säge-, Bohr- oder Schleifarbeiten sollte man außerdem einen Gehörschutz tragen. Auch wichtig: Arbeitshandschuhe anziehen, die Schnitt- und Quetschverletzungen vorbeugen, und stabiles Schuhwerk. Letzteres schützt vor herabfallendem Material und verhindert durch eine griffige Sohle, dass man auf glatten Böden ausrutscht. Überhaupt sollten Heimwerkerinnen und Heimwerker laut DSH auf die passende Kleidung achten: Lange Ärmel und lange Hosenbeine schützen die Haut besser als Shorts und Tops. Ärmel krepeln man demnach am besten nach innen auf, damit man nicht an ihnen hängen bleibt. Armbänder und vor allem Halsketten sollten immer abgelegt werden - an letzteren kann man sich im schlimmsten Fall strangulieren. Lange Haare sind am sichersten zu einem Zopf gebunden oder hochgesteckt. So können sie sich nicht so leicht in Maschinen verfangen.

NICHT JEDES WERKZEUG MUSS MAN SELBST BEDIENEN

Wichtig: Entfernen Sie Öl-, Farb- und Staubreste und räumen Sie Kabel, Werkzeuge und andere Materialien nach Ihren Arbeiten immer direkt auf. Sie werden sonst zu Rutsch- und Stolperfallen. Wer in der Höhe arbeitet, sollte außerdem nur stabile Leitern mit Halte- und Abstellmöglichkeiten oder kleine Gerüste nutzen, um nicht abzustürzen. Improvisierte Tritthilfen wie Stühle, Eimer oder Kisten sind tabu. Und auch wenn Sie ambitionierte DIY-Projekte vor Augen haben: Nicht jedes Werkzeug gehört in Laienhände. Frank Werner zufolge zählen dazu etwa Flex, Bohrhammer oder Kreissäge, auch wenn sie frei im Handel oder im Verleih erhältlich sind. Ein weiteres Problem laut dem stellvertretenden Hauptabteilungsleiter der BG BAU: „Hobbyhandwerker und -handwerkerinnen greifen oft zu billigen oder defekten Geräten, entfernen Schutzeinrichtungen oder verzichten auf Abdeckungen.“ Auch das kann gefährlich sein. (dpa)

Lustlos nach den Ferien? 5 Tricks gegen Schul-Stress

Sechs lange Wochen lief das Leben von Schülern meist unbeschwert und leicht. Wenn dieser Tage das neue Schuljahr startet, kommt oft neben dem neuen Stundenplan auch Druck und Unruhe dazu. Wenn ein Kind dann blockiert, überfordert oder lustlos wirkt, sollten Eltern vor allem keinen zusätzlichen Druck aufbauen.

„Vorwürfe, Vergleiche oder Sätze wie "Reiß dich zusammen" helfen meist nicht weiter, weil sie Scham und Widerstand verstärken können“, sagt Bildungsexpertin Ulrike Lichtinger. Doch wie kommen Schüler in den Flow? Wie kann ihre Motivation wachsen? „Mit kleinen, machbaren Schritten“, sagt die Professorin für Sozialwissenschaften von der „IU Internationalen Hochschule“.

Nach den Ferien bräuchten viele Kinder und Jugendliche erst einmal Zeit, um wieder im Schulalltag anzukommen. „Motivation und Selbstvertrauen wachsen dabei am besten, wenn der Einstieg nicht zu groß und nicht zu anspruchsvoll ist“, sagt Lichtinger, die zu „Positiver Bildung“ forscht. Was es dafür allerdings bräuchte, sei Erfolgserleben. Wie Eltern mit für wichtige „Erfolgswissen“ sorgen können, erklärt Lichtinger in diesen 5 Strategien.

1. ANKNÜPFEN: 2 BIS 3 AUFGABEN RAUSPICKEN STATT GANZEN STOFF DURCHACKERN

Ist ein Kind etwa unsicher oder hat Probleme in Mathematik, würde einen das Durchackern des gesamten Stoffes vom Vorjahr erschlagen, um einen guten Anschluss im neuen Schuljahr zu finden. „Besser ist, wenn Eltern sagen "Lass uns mal 2,3 Aufgaben raussuchen, die du schon mal geschafft hast. Und dann schauen wir mal, wie du da anschießen kannst““, empfiehlt Lichtinger. Wenn das Kind dann die Aufgaben lösen kann, merkt es: „Ui, ich kann ja doch noch was!“ So



Lustlos heißt nicht faul. Viele brauchen nach mehreren Ferienwochen Zeit zum Reinkommen – Erfolgserlebnisse bauen Selbstvertrauen auf. Foto: Mascha Brichta/dpa-mag

ist es wieder im Stoff drin und bestenfalls offener für eine schwierigere Aufgabe.

2. MINI-ZIELE VEREINBAREN UND ERFOLGS-RÜCKMELDUNGEN GEBEN

„Immer wieder Ziele setzen, aber eben kleine“, rät Lichtinger auch für den Alltag und schlägt dafür ein Ritual vor. So könnte man am Vorabend vereinbaren, dass sich das Kind etwa in der Mathestunde mindestens einmal meldet. Oder: dass es eine besprochene Aufgabe mal ganz alleine zu Ende führt. Oder: ein Kind auf dem Schulhof anzusprechen, wenn es sehr schüchtern ist.

Wichtig im Anschluss: Am Folgebend sollte man darüber sprechen und fragen: Wie ist es gelaufen? Gab es einen Fortschritt, sollten Eltern nicht nur mit einem „Hast du gut gemacht“ loben, sondern in einer Rückmeldung genau benennen, warum und was gelungen ist. Beispiele: „Du hast heute angefangen, obwohl du keine Lust hattest.“ Oder: „Du bist bei der Aufgabe geblieben, obwohl das sehr schwierig war.“

3. EIN FORTSCHRITTS-BOARD ALS BERGBESTEIGUNG MALEN

Die Schulwissenschaftlerin setzt auf ein Progress-Board: Auf einem A-3-Papier wird das Schuljahr als Bergbesteigung aufgemalt, wobei der Gipfel das Schuljahresende ist. Auf dem Weg dorthin können lauter Post-its angeheftet werden - mit Dingen, die das Kind geschafft hat.

So sieht das Kind: Krass, mir ist ja doch vieles gelungen, obwohl das Empfinden nach einer verhassten Klassenarbeit vielleicht ganz gegenteilig war. „Das liegt daran, weil in der Erinnerung immer gern das Negative eher hängen bleibt“, erklärt Ulrike Lichtinger. Deshalb sei die Erfahrung der Selbstwirksamkeit so wichtig.

4. DIE 3-2-1-ABFRAGE VOR EINER KLASSENARBEIT

„Hilfe, ich habe alles vergessen“, klagen Kinder oft vor einer Klassenarbeit. Lichtingers Tipp: Eltern und Kind stellen einen 5-Minuten-Timer. In der Zeit soll das Kind sein Heft beiseitelegen und 3 Dinge aufschreiben, was es

noch weiß. 2 Dinge, wo es sich nicht ganz sicher ist und eine Sache, die es nicht verstanden hat.

Das gibt dem Kind das Gefühl, dass es nicht völlig „leer“ ist. „Es ist selten, dass ein Kind gar nichts verstanden hat. Es sieht so, dass es nicht bei 0 anfängt und weiß, worauf es sich jetzt fokussieren muss“, so die Expertin.

5. DIE HÜRDE DES ANFANGENS ÜBERWINDEN

Manchmal stehen Kinder vor einem Berg an parallelen Hausaufgaben und sind davon völlig erschlagen. „In diesen Situationen können Eltern auf der emotionalen Ebene eine Rückmeldung geben, etwa mit "Da verstehe ich, dass es dir schwerfällt.““ Um dann eine Lösung vorzuschlagen: kleine Häppchen.

Damit sollen die Aufgaben nicht kleingeredet werden, aber man überwindet die Hürde des Anfangens. „Wir essen ja eine Wurst auch nicht gleich im Ganzen, sondern in kleinen Stücken“, erklärt Lichtinger das Prinzip und nennt Beispiele:

- Mach auf diesem Arbeitsblatt doch erst einmal nur die erste Aufgabe.
- Unterstreiche dort doch nur mal das wichtigste Schlüsselwort in der Aufgabenstellung.
- Eine Schreibaufgabe steht an? Dann schreib doch erst mal nur die Überschrift. Oder drei Stichworte.

„Bei den Anschub-Tipps geht es nicht um die Entscheidung, wie das Kind das alles schaffen soll, sondern nur darum, ein erstes Thema auszuwählen und zu starten“, erklärt Lichtinger den Hintergrund. Bestenfalls kann so nacheinander alles abgearbeitet werden.

Und wenn man als Vater oder Mutter noch mehr helfen und selbst zum Stift greifen will? Besser nicht. „Was Eltern nicht machen sollten: Den Kindern die Arbeit abzunehmen“, so die Professorin. (dpa)

Lucas Cordalis, Olaf Henning und Geier Sturzflug beim Sommerfest dabei

70 JAHRE DER SCHMIDT: GROSSES JUBILÄUMSFEST AM 30. AUGUST

Die DER SCHMIDT GRUPPE lädt am Sonntag, 30. August, von 11 bis 17 Uhr zum Sommerfest am Schmidt Terminal in Wolfenbüttel ein. Auf die Gäste wartet ein abwechslungsreiches Programm für die ganze Familie. Der Eintritt ist frei. „Unser Sommerfest ist für uns die perfekte Gelegenheit, allen Danke zu sagen. Wir freuen uns auf einen unvergesslichen Tag mit vielen Gästen“, erklären die Geschäftsführer Georg Wilhelm Schmidt und Philipp Cantauw.

HOCHKARÄTIGES BÜHNENPROGRAMM

Auf der Bühne sorgen bekannte Künstler für beste Unterhaltung. Mit dabei ist die Kultband Geier Sturzflug, die mit Hits wie „Bruttosozialprodukt“, „Besuchen Sie Europa“ und „Pure Lust am Leben“ für großartige Stimmung sorgt.

Ebenfalls auf der Bühne stehen die Hot Banditoz, die mit Sommerhits wie „Veo Veo“, „Shake your Balla“ und „Chucu Chucu“ Urlaubsfeeling nach Wolfenbüttel bringen. Schlagersänger Olaf Henning, bekannt durch Klassiker wie „Cowboy und Indianer“, „Die Manege ist leer“ oder „Ich bin nicht mehr dein Clown“, gehört seit vielen Jahren zu den erfolgreichsten Künstlern seines Genres und wird das Publikum zum Mitsingen und Tanzen an-

mieren. Komplettiert wird das Line-up durch Lucas Cordalis, der nicht nur als Musiker erfolgreich ist, sondern auch aus zahlreichen Fernsehformaten bekannt ist. Mit Songs wie „Anita“, „Reif für die Insel“ und „Viva la Noche“ bringt er echtes Mallorca-Feeling in unsere Region. Zwischen den Live-Auftritten übernimmt DJ Richy Vienna und sorgt für die passende musikalische Stimmung auf dem Festgelände.

REISEMESSE, TOMBOLA UND FAMILIENPROGRAMM

Neben dem Bühnenprogramm erwartet die Besucher eine Reisemesse mit zahlreichen Inspirationen, exklusiven Reiseangeboten und Messerabatten für den nächsten Urlaub. Bei einer Tombola gibt es attraktive Preise zu gewinnen. Und für Kinder gibt es Spiel- und Mitmachaktionen. Für das leibliche Wohl sorgt ein vielfältiger Street-Food-Bereich.

Da mit einem großen Andrang gerechnet wird, werden Gäste gebeten, möglichst öffentliche Verkehrsmittel oder das Fahrrad zu nutzen. Pkw-Plätze sind ausgeschrieben.



DAS PROGRAMM:

10.45 Uhr	Einlass
11.00 – 11.30 Uhr	Begrüßung - DJ
11.30 – 12.10 Uhr	Hot Banditoz
12.10 – 12.45 Uhr	Moderation und DJ
12.45 – 13.10 Uhr	Geier Sturzflug
13.10 – 13.30 Uhr	Moderation und DJ
13.30 – 14.00 Uhr	Tombola (1. Auslosung)
14.00 – 14.40 Uhr	Olaf Henning
14.40 – 15.10 Uhr	Moderation und DJ
15.10 – 15.40 Uhr	Geier Sturzflug
15.40 – 16.00 Uhr	Tombola (2. Auslosung)
16.00 – 16.40 Uhr	Lucas Cordalis
16.40 – 17.00 Uhr	Abmoderation und DJ

Rente mit 63 vor dem Aus: Antrag besser jetzt noch stellen?

Die mögliche Abschaffung der abschlagsfreien Rente mit 63 zum kommenden Jahr sorgt für Verunsicherung. Wer die Voraussetzungen dafür erfüllt und ohnehin in den nächsten Monaten in den Ruhestand gehen wollte, fragt sich nun womöglich: Sollte ich den Rentenantrag besser noch schnell stellen, bevor sich die Regeln ändern?

Grundsätzlich rät die Deutsche Rentenversicherung (DRV), den Rentenantrag drei Monate vor dem gewünschten Renteneintritt zu stellen. Möglich ist das aber auch schon bis zu einem Jahr vor dem geplanten Rentenbeginn, teilt eine DRV-Sprecherin mit. Noch früher eingereichte Anträge werden prinzipiell abgelehnt.

Wer also im kommenden Jahr die Rente für besonders langjährig Versicherte anstrebt, kann jetzt schon den Antrag stellen. Nur: „Maßgeblich für die Rente ist immer das Recht, das zum Rentenbeginn, nicht welches zum Zeitpunkt der Antragstellung gilt“, erklärt die DRV-Sprecherin. Selbst ein jetzt ausgestellter Rentenbescheid sichere darum keine Ansprüche nach derzeitigem Recht.

RENTENANTRAG KANN ZURÜCKGEZOGEN WERDEN

„Sollte ein Versicherter eine Rente beantragen, die es zum Zeitpunkt des beantragten Rentenbeginns nicht mehr gibt, wird er von seinem Sachbearbeiter angeschrieben“, so die DRV-Sprecherin. Betroffene würden dann über ihre Möglichkeiten informiert. In diesem Fall können sie die Rente etwa trotzdem an-



Ruhestand in Sicht? Die DRV empfiehlt, den Rentenantrag etwa drei bis zwölf Monate vor Rentenbeginn zu stellen. Foto: Benjamin Nolte/dpa-mag

treten und die entsprechenden Abschläge in Kauf nehmen - oder aber den Antrag zurückziehen.

Solange die Widerspruchsfrist des Rentenbescheids nicht abgelaufen ist, kann der Antrag grundsätzlich noch zurückgezogen werden. Erst vier Wochen nach Erhalt des Bescheids wird dieser bindend.

Wahrscheinlich ist aber ohnehin, dass die Abschaffung der Rente mit 63 nicht umgehend für alle greift. Vielmehr dürfte es eine Übergangsregelung geben, die insbesondere rentennahe Jahrgänge schützt. Das DRV-Portal ihre-vorsorge.de schätzt, dass dieser sogenannte Vertrauensschutz mindestens fünf Jahre betragen könnte. So jedenfalls hat es das Bundesverfassungsgericht in früheren Entscheidungen vorgesehen. Das soll angehenden Ruheständlern mehr

Planungssicherheit geben.

RENTE MIT 63 GAR NICHT MEHR MÖGLICH

Zum Hintergrund: Die Altersrente für besonders langjährig Versicherte können Menschen beantragen, die mindestens 45 Beitragsjahre in der gesetzlichen Rentenversicherung vorweisen können. Zudem müssen sie die für ihren Geburtsjahrgang maßgebliche Altersgrenze erreicht haben. Diese können Versicherte zum Beispiel ihrer Rentenauskunft entnehmen.

Auch wenn die abschlagsfreie Frührente noch immer unter dem Namen „Rente mit 63“ bekannt ist, können Neurentner diese nicht mehr mit 63 antreten. Abhängig vom Geburtsjahrgang wurde die Altersgrenze längst schrittweise angehoben - bis zum 65. Lebensjahr. (dpa)