

ดี 2

D Magazine

นิตยสารดี มีดี เพื่อคนไทย
www.d-magazine.de

นิตยสารเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาทักษะคนไทยในต่างแดน
โดย NTO

Exklusiv: เวิร์ค ดี ดี ในเยอรมนี
ทั่วไป: คนไทยทำงานในเยอรมนีได้ไหม?
กฎหมาย: “การทำงานในประเทศสวีตซ์ สำหรับคนต่างด้าว

เมษายน 2562 ฉบับที่ 27

D - W O R K

กฎหมาย | บันเทิง | ศิลปะ | วัฒนธรรม

บก. บอกกล่าว

สวัสดิ์คะท่านผู้อ่านนิตยสารดี

ฉบับนี้เป็นฉบับที่หนึ่งของปีพ.ศ. 2562 ก็นับเป็นปีที่ 8 ของการคงอยู่ของนิตยสารดี และเป็นปีที่ 3 ของนิตยสารดีออนไลน์หลายท่านอาจจะสังเกตเห็นว่า มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น ใช้คะ นิตยสารดี เปลี่ยนกำหนดการผลิตและเผยแพร่จากที่เคยผลิต 4 ฉบับต่อปี ลดลงมาเป็น 3 ฉบับต่อปี นั่นคือนับตั้งแต่ปี 2562 (2019) นิตยสารดีจะมีกำหนดเผยแพร่ทุก ๆ 4 เดือน คือ เมษายน สิงหาคม และ ธันวาคม ฉบับแรกคือฉบับนี้ที่ท่านกำลังอ่านอยู่นี้แหละคะ และปีนี้เราก็กำหนดหัวข้อกันไว้ว่าจะจะเป็น work money และ happiness อืมคิดไป ณ ตอนนี่ ก็เหมือนคำขวัญอะไรสักอย่างหนึ่งที่คุ้นเคย งาน เงิน บันดาลสุข ว่าไหมคะ แต่ตอนที่เราคิดกันตอนนั้นไม่ได้นึกถึงคำขวัญที่ว่านั้นนะคะ คือจะบอกว่าเป็นความบังเอิญมากกว่า

ฉบับนี้ว่าด้วย งาน (D-Work) เม้าส์มอยน์ เลยนำเสนอข้อมูลที่เราควรรู้สำหรับการทำงานในเยอรมนี เพื่อเป็นการตอบข้อสงสัยว่า คนไทยจะทำงานในเยอรมนีได้หรือไม่ และทำงานอะไรดี และเพื่อให้เห็นชัดเจน ดี2 ก็แนะนำให้รู้จักคนไทยในเยอรมนีที่ประกอบอาชีพหลากหลาย ซึ่งไม่ได้จำกัดอยู่ที่งานทำความสะอาด งานนวด หรืองานที่ไม่ต้องใช้ทักษะต่าง ๆ ตามภาพตายตัว (Stereotype หรือ Klischee) เกี่ยวกับหญิงไทยในเยอรมนีที่แพร่กระจายอยู่ทั่วไป อาชีพของคนไทยที่หลากหลายนี้ ประการหนึ่งชี้ให้เห็นถึงโอกาสในตลาดแรงงานเยอรมันที่เปิดให้กับคนไทยรวมถึงคนต่างชาติทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ก็ตอกย้ำให้เห็นว่า ภาษาเยอรมันยังคงเป็นสิ่งจำเป็นและเป็นเงื่อนไขหลักในการหางานในตลาดแรงงานเยอรมัน คนไทยประกอบอาชีพอะไรกันบ้างเปิดไปอ่านกันเลยคะ ในการทำงาน บางครั้งหากไม่ระวัง หรือเพลอไฟล์ สิ่งนี้อาจเกิดขึ้นโดยไม่ตั้งใจก็คือ อุบัติเหตุ การทำงานทั้งในเยอรมนีและยุโรป จะมีประกันอุบัติเหตุในระหว่างการทำงาน สิ่งนี้แรงงานต้องเรียนรู้ก็คือ แนวทาง

ปฏิบัติเมื่อเกิดอุบัติเหตุ เพื่อที่จะได้รับสิทธิต่าง ๆ ตามที่ควรได้ ปาทองโก ผู้มีประสบการณ์ตรง เพราะเคยประสบอุบัติเหตุระหว่างทำงาน จะมาเล่าให้อ่านคะว่า ต้องทำอะไรบ้าง อะไรบ้างที่ควรศึกษาไว้ นอกจากนี้ เมื่อพูดถึงการทำงานเราอาจนึกไปถึงแต่ผู้ใหญ่วัยแรงงาน แต่ก็ลืมไปว่า เด็ก หรือผู้เยาว์ก็มีสิทธิทำงานได้ แต่แน่นอนการทำงานต้องอยู่ในขอบเขตที่กฎหมายกำหนด มิฉะนั้นจะเป็นการใช้แรงงานเด็กที่ผิดกฎหมาย และสากลประเทศต่อต้าน เด็ก/ ผู้เยาว์สามารถทำงานได้ที่ชั่วโมง ทำอะไรได้บ้าง โยทะกา จะมาเล่าสู่กันคะ

คอลัมน์กฎหมาย ฉบับนี้ไม่ได้เป็นเรื่องมรดกตามกฎหมายไทยดังที่เกริ่นไว้ในฉบับก่อน ด้วยเห็นว่าเป็นหัวข้อเกี่ยวกับงาน เพื่อให้เข้ากับหัวข้อหลักของฉบับจึงขอนำบทความว่าด้วยสัญญา และสัญญาการจ้างงานมาปิดฝุ่น เพิ่มเติม ตัดแต่งให้อ่านกันอีกครั้ง เป็น revisited ก็แล้วกันนะคะ เพราะสัญญาการจ้างงานถือเป็นเรื่องสำคัญที่คนที่ต้องการทำงานควรรู้ สำหรับกฎหมายของประเทศสวีเดนและนอร์เวย์ ในฉบับนี้ คักดา เริ่มชุดบทความ กฎหมายแรงงาน เป็นซีรีส์ต่อเนื่องให้ติดตาม ต้อนรับหัวข้อหลักของเล่มเช่นกัน และที่จะขาดไม่ได้เมื่อทำงาน ก็คือการดูแลสุขภาพคะ มาทำความรู้จักกับโรคต่าง ๆ การรักษาและดูแลสุขภาพเพื่อการป้องกันคะ ทำงานแล้วอย่าลืมดูแลสุขภาพนะคะ

ปี 2019 หรือ 2562 เริ่มต้นมาสามเดือนแล้วนะคะ วันที่เขียนบก.บอกกล่าวนี้เป็นวันสงกรานต์พอดีคะ ก็ขอถือโอกาสนี้ ส่งความระลึกถึง ความปรารถนาดี สำหรับปีใหม่ของไทย มาสู่ผู้อ่านทุกท่านคะ พบกันใหม่เดือนมิถุนายนนะคะ

พัทยา เรือนแก้ว

13 เมษายน 2562 (2019)

สารบัญ

กฎหมาย

- 4 กฎหมายแรงงานในประเทศสวีตเซอร์แลนด์ ตอนที่ 1
“การทำงานในประเทศสวีตเซอร์แลนด์ สำหรับคนต่างด้าว”
- 7 ว่าด้วยสัญญาจ้างงาน (อีกครั้ง)

การศึกษา

- 14 คนไทยทำงานในเยอรมนีได้ไหม ทำงานอะไรถูกใจที่สุด?

ทั่วไป

- 17 อุบัติเหตุเกิดขึ้นได้ แม้ไม่ประมาท
- 27 กฤษฎาสอนน้อง เวอร์ชัน หญิงไทยในเยอรมนี

ครอบครัวและเด็ก

- 20 เด็ก ๆ เขาก็มีสิทธิ์ทำงานได้เงินเหมือนกันนะ

สุขภาพ

- 22 สุขภาพและการทำงาน

Exklusiv

- 30 D - WORK เวอร์ค ดี ดี ในเยอรมนี

กฎหมายแรงงานในประเทศสวิตเซอร์แลนด์ ตอนที่ 1

“การทำงานในประเทศสวิตเซอร์แลนด์ สำหรับคนต่างด้าว”

โดย ศักดา บัวลอย

ประเทศสวิตเซอร์แลนด์เป็นประเทศอุตสาหกรรมที่มีเสถียรภาพทางเศรษฐกิจที่ดี มีการติดต่อค้าขายกับประเทศต่าง ๆ ทั่วโลกเช่นเดียวกับประเทศอุตสาหกรรมอื่น ๆ ในทวีปยุโรป ทำให้มีความต้องการแรงงานที่มีทักษะจากหลากหลายสาขาอาชีพ ทั้งในภาคอุตสาหกรรม ภาคเกษตรกรรม และภาคการบริการ ในบทความนี้เรามาคุยเรื่องโอกาสในการทำงานของคนต่างด้าวในสวิตเซอร์แลนด์ ถือเป็นตอนที่ 1 ของชุดบทความว่าด้วยกฎหมายแรงงานสวิส

นอกเหนือจากการว่าจ้างแรงงานภายในประเทศแล้ว ประเทศสวิตเซอร์แลนด์ยังเปิดโอกาสให้แรงงานจากสหภาพยุโรป และพลเมืองจากประเทศที่สามารถเข้ามาทำงานในประเทศสวิตเซอร์แลนด์ได้ แรงงานต่างด้าวที่ได้รับอนุญาตให้ทำงานในประเทศสวิตเซอร์แลนด์มีสิทธิที่จะได้รับเงินเดือน และสิทธิต่าง ๆ ตามกฎหมายเท่าเทียมกับแรงงานชาวสวิส เมื่อลูกจ้างชาวต่างด้าวได้รับใบอนุญาตทำงาน และใบอนุญาตพำนักระยะยาวในประเทศสวิตเซอร์แลนด์ ก็สามารถขอวีซ่าให้แก่คู่สมรส และบุตรผู้เยาว์ เพื่อติดตามครอบครัวมาอาศัยอยู่ในประเทศสวิตเซอร์แลนด์ รวมทั้งให้สิทธิคู่สมรสในการทำงานได้ด้วยเช่นกัน

หลังจากมีการปรับแก้กฎหมายรัฐธรรมนูญแห่งสมาพันธรัฐสวิสฉบับใหม่ ซึ่งมีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ 1 กรกฎาคม ค.ศ. 2018¹ สวิตเซอร์แลนด์กำหนดนโยบายการจ้างงานใหม่ กล่าวคือในการจ้างงานให้พิจารณาจ้างแรงงานภายในประเทศเป็นอันดับแรก ก่อนที่จะจ้างแรงงานต่างด้าว มีระบบเรียกว่าแบบคู่ คือมีข้อกำหนดอนุญาตให้แรงงานต่างด้าวเข้ามาทำงานภายในประเทศได้ หากนายจ้างไม่สามารถหาจ้างแรงงานภายในประเทศได้ตามที่ต้องการ ผู้ที่ได้รับสิทธิพิเศษเข้าถึงตลาดแรงงานเป็นลำดับแรกคือ ประชากรจากสหภาพยุโรป และสมาคมการค้าเสรียุโรป (EU/EFTA) ส่วนประชากรจากประเทศที่สามนั้น การพิจารณาจ้างงานจะขึ้นอยู่กับโควตาที่ได้รับอนุญาตจากทางการท้องถิ่นในแต่ละรัฐ

1 ข้อมูล รัฐธรรมนูญแห่งสมาพันธรัฐสวิส มาตรา 121 การควบคุมการย้ายถิ่นฐานแรงงาน (Steuerung der Zuwanderung (Art. 121a BV)) <https://www.admin.ch/opc/de/classified-compilation/19995395/index.html> (สืบค้นข้อมูล ลงวันที่ 01.04.2019)

พลเมืองจากสหภาพยุโรป และสมาคมการค้าเสรียุโรป (EU/EFTA)

พลเมืองกลุ่มนี้สามารถเดินทางเข้ามาหางานทำในประเทศสวิตเซอร์แลนด์ได้ตามสนธิสัญญาข้อตกลงว่าด้วยการเคลื่อนย้ายประชากรอย่างเสรี (Personenfreizügigkeitsabkommen Schweiz – EU/EFTA) การเดินทางเข้ามาหางานทำในประเทศสวิตเซอร์แลนด์ระยะสั้นไม่เกินสามเดือน ไม่จำเป็นต้องยื่นขอใบอนุญาตพำนัก แต่หากระยะเวลาการเข้ามาทำงานนานเกินกว่า 3 เดือน ก็สามารถขอใบอนุญาตพำนักเพิ่มระยะเวลาได้อีกสามเดือนต่อปี (ในรอบปฏิทิน) โดยมีเงื่อนไขว่าบุคคลผู้นั้นต้องสามารถจ่ายค่าดำรงชีวิตระหว่างการพำนักในประเทศสวิตเซอร์แลนด์ได้ด้วยตนเอง ไม่ต้องขอความช่วยเหลือด้านการเงินจากสำนักงานสังคมสงเคราะห์ การแจ้งขอใบอนุญาตพำนักต่อหน่วยงานท้องถิ่นต้องทำก่อนที่จะเริ่มทำงาน หลักฐานเพื่อประกอบการขอใบอนุญาตพำนักมีดังนี้

- บัตรประจำตัวประชาชนหรือหนังสือเดินทาง
- หนังสือรับรองการจ้างงานหรือสัญญาจ้างงานจากนายจ้าง

เมื่อลูกจ้างมีสัญญาจ้างงานและได้รับบรรจุเป็นพนักงานประจำแล้ว จะมีสิทธิได้รับใบอนุญาตพำนักประเภท บี² และหลังจากลูกจ้างพำนักในประเทศสวิตเซอร์แลนด์ครบ 5 ปี ก็จะมีสิทธิได้รับใบอนุญาตพำนักถาวรประเภท ซี³ ตามเงื่อนไขของกฎหมายคนต่างด้าวและการบูรณาการ (Ausländer- und Integrationsgesetz (AIG⁴))

2 ข้อมูลเกี่ยวกับใบอนุญาตพำนัก ประเภท บี สำหรับพลเมือง EU/EFTA https://www.sem.admin.ch/sem/de/home/themen/aufenthalt/eu_efta/ausweis_b_eu_efta.html (สืบค้นข้อมูล ลงวันที่ 01.04.2019)

3 ข้อมูลเกี่ยวกับใบอนุญาตพำนัก ประเภท ซี สำหรับพลเมือง EU/EFTA https://www.sem.admin.ch/sem/de/home/themen/aufenthalt/eu_efta/ausweis_c_eu_efta.html (สืบค้นข้อมูล ลงวันที่ 01.04.2019)

4 ข้อมูลกฎหมายคนต่างด้าวและการบูรณาการ (Ausländer- und Integrationsgesetz, AIG) <https://www.admin.ch/opc/de/classified-compilation/20020232/index.html> (ลงวันที่ 01.04.2018)

การทำงานในประเทศสวิตเซอร์แลนด์สำหรับประชากรประเทศที่สาม⁵

ในประเทศสวิตเซอร์แลนด์ นายจ้างเป็นผู้รับผิดชอบติดต่อขอใบอนุญาตทำงานให้แก่ลูกจ้างที่มาจากประเทศที่สาม โดยต้องยื่นคำร้องไปยังสำนักตลาดแรงงาน หรือสำนักงานอพยพย้ายถิ่นของแต่ละรัฐ (Die kantonalen Arbeitsmarkt- oder Migrationsbehörde)⁶ หน่วยงานดังกล่าวมีหน้าที่ให้ข้อมูล รับเรื่อง และตรวจสอบคำร้อง หากคุณสมบัติของนายจ้างและลูกจ้างครบสมบูรณ์ สำนักงานดังกล่าวจะส่งเรื่องไปยังสำนักเลขาธิการรัฐสำหรับการโยกย้ายถิ่นฐาน (Staatssekretariat für Migration (SEM)) ซึ่งมีหน้าที่พิจารณาอนุมัติ หรือปฏิเสธการออกใบอนุญาตทำงานให้แก่ลูกจ้างตามคำร้องของนายจ้าง ทั้งนี้ใบอนุญาตการทำงาน มิใช่วีซ่าเพื่อการเดินทางเข้าประเทศสวิตเซอร์แลนด์แต่อย่างใด สำหรับลูกจ้างที่ต้องใช้วีซ่าเข้าประเทศ สำนักดูแลด้านการอพยพย้ายถิ่นฐานของรัฐ (Die kantonale Migrationsbehörde) จะส่งเอกสารอนุมัติทางอิเล็กทรอนิกส์ให้กับหน่วยงานราชการตัวแทนประเทศสวิตเซอร์แลนด์ในต่างประเทศ เพื่อแจ้งให้ลูกจ้างไปรับวีซ่าเดินทางเข้าประเทศสวิตเซอร์แลนด์ และเมื่อลูกจ้างเดินทางเข้ามาในประเทศแล้วจะต้องไปรายงานตัวกับสำนักทะเบียนราษฎรภายใน 14 วัน หลังจากเดินทางเข้าประเทศ จากนั้นก็สามารถเริ่มทำงานได้

ลูกจ้างที่มาจากประเทศที่สาม สามารถทำงานในสวิตเซอร์แลนด์ได้ในตำแหน่งเป็นพนักงานระดับสูงเท่านั้น และต้องเป็นบุคคลที่มีวุฒิการศึกษาระดับปริญญาตรีขึ้นไป หรือปริญญาด้านโพลีเทคนิคและมีประสบการณ์ทำงานมาแล้วหลายปี เช่น นักวิชาการ นักวิจัย นักวิทยาศาสตร์ หรือเป็นผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้าน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสาขาอาชีพ และ

5 อ่านข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ <https://www.ch.ch/de/arbeiten-schweiz-drittstaatsangehorige/> (ลงวันที่ 01.04.2018)

6 ลิงค์ สำนักตลาดแรงงาน หรือ สำนักงานอพยพย้ายถิ่นของแต่ละรัฐ https://www.sem.admin.ch/sem/de/home/ueberuns/kontakt/kantonale_behoerden/adressen_kantone_und.html (สืบค้นข้อมูล ลงวันที่ 01.04.2019)

ลักษณะการทำงานนั้นจะต้องเป็นไปเพื่อประโยชน์ทางเศรษฐกิจโดยรวมของสวิตเซอร์แลนด์ หลักเกณฑ์การพิจารณาออกใบอนุญาตทำงานมีดังนี้

- พลเมืองของประเทศที่สามจะได้รับอนุญาตก็ต่อเมื่อพิจารณาแล้วเห็นว่า ไม่มีพลเมืองของสวิตเซอร์แลนด์ หรือของกลุ่ม EU/EFTA ที่เหมาะสมกับงานนั้น
- ลูกจ้างจะต้องได้สิทธิที่จะได้รับเงินเดือน และมีสภาพการทำงานที่เท่าเทียมกันกับลูกจ้างทั่วไปในประเทศสวิตเซอร์แลนด์
- จำนวนใบอนุญาตทำงานที่ออกให้แก่พลเมืองของประเทศที่สามในสวิตเซอร์แลนด์นั้น จะจำกัดตามจำนวนสถานประกอบการ

การทำงานโดยไม่มีใบอนุญาตนั้นมีความผิด

บุคคลต่างด้าวผู้ใดที่ทำงานในสวิตเซอร์แลนด์โดยไม่มีใบอนุญาตทำงาน มีโทษจำคุกไม่เกินหนึ่งปีหรือถูกปรับ ข้อกำหนดนี้ยังใช้กับนายจ้างที่จ้างงานคนต่างด้าวที่ไม่มีใบอนุญาตทำงานด้วยเช่นกัน สำหรับบุคคลที่เข้ามาทำงานในสวิตเซอร์แลนด์โดยผิดกฎหมาย หากจับได้จะถูกเนรเทศออกจากสวิตเซอร์แลนด์ และถูกห้ามไม่ให้เข้าประเทศในกลุ่มเชงเกน ตามระยะเวลาที่ต้องโทษ

การเทียบวุฒิการศึกษาและประสบการณ์การทำงาน

สำหรับผู้มีคุณวุฒิและประสบการณ์การทำงานในกลุ่มอาชีพที่กฎหมายควบคุม (Reglementierte Berufe) อันได้แก่ ด้านการแพทย์ การพยาบาล เทคนิค กฎหมาย สังคมสงเคราะห์ เช่น แพทย์ พยาบาล วิศวกร ทนายความ นักสังคมสงเคราะห์ (ลิงค์รายชื่อกลุ่มอาชีพควบคุม⁷) ก่อนที่จะสามารถประกอบอาชีพดังกล่าวในประเทศสวิตเซอร์แลนด์ได้ จะต้องยื่นเรื่องขอเทียบวุฒิการศึกษาที่จบมาจากต่างประเทศ หรือขอรับรองประสบการณ์การทำงานเพื่อนำไปประกอบการเรียนต่อเพื่อสอบประกาศนียบัตรวิชาชีพตามหลักสูตรการศึกษาของประเทศสวิตเซอร์แลนด์ก่อน โดยสามารถติดต่อขอรับทราบข้อมูลรายละเอียดเกี่ยวกับกระบวนการเทียบวุฒิการศึกษาได้ที่ สำนักงานเลขานุการและทะเบียนการศึกษา การวิจัยและนวัตกรรม (Staatssekretariat für Bildung, Forschung und Innovation)

ที่อยู่ที่สามารถติดต่อได้

Staatssekretariat für Bildung
Forschung und Innovation (SBFI)
Kontaktstellen Diplomanerkennung
Effingerstrasse 27
3003 Bern
เบอร์โทรศัพท์ +41 58 462 28 26
เว็บไซต์ <https://www.sbfi.admin.ch>
(ลงวันที่ 01.04.2019)

กฎหมายแรงงาน ต่อนต่อไปจะนำเสนอเกี่ยวกับเรื่องขอสิทธิและสวัสดิการต่าง ๆ ทั่วไปของลูกจ้าง / นายจ้าง ในประเทศสวิตเซอร์แลนด์ อย่าลืมติดตามนะคร้าบ แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้าคร้าบ **ด**

⁷ ลิงค์รายชื่อกลุ่มอาชีพควบคุม <https://www.sbfi.admin.ch/sbfi/de/home/bildung/diploma/reglementierte-berufe.html> (ลงวันที่ 01.04.2019)

ว่าด้วยสัญญาจ้างงาน (อีกครั้ง)

โดย พัทยา เรือนแก้ว

นิตยสารตีฉบับนี้ตั้งหัวข้อไว้ว่า งาน ก็เลยคิดว่า เรามาคุยกัน เรื่องสัญญาจ้างงานกันอีกครั้ง จะพูดว่า rerun หรือ revisited ก็ได้ ดัวยว่า ได้นำบทความว่าด้วย สัญญา และ สัญญาจ้างงานที่เคยตีพิมพ์ในนิตยสารตีฉบับที่ 13/2013 และ 14/2013 มาปรับเพิ่มเติมให้เป็นไปตามบทบัญญัติในปัจจุบัน เริ่มด้วยความหมายของคำว่า สัญญา ค่ะ

สัญญา คืออะไร

สัญญา คือ ข้อตกลงระหว่างสองฝ่าย บางครั้งอาจเป็นหลายฝ่าย ซึ่งอาจจะเป็นได้ทั้งตัวบุคคล หรือนิติบุคคล (เช่น องค์การ สมาคม ฯลฯ) หรืออาจเป็นหน่วยงานรัฐ หรือแม้แตรัฐ และประเทศ ว่า จะกระทำการ หรืองดเว้นที่จะกระทำการอย่างใดอย่างหนึ่งแก่กันและกัน

สัญญา มีหลายแง่มุม ในเชิงสังคม สัญญา เป็นตัวประสาน กำหนด จัดการ พฤติกรรมทางสังคม ให้แต่ละคนหรือแต่ละฝ่ายมีพันธะหน้าที่ต่อกันและกัน นั่นคือ การที่ฝ่ายหนึ่งฝ่ายใด สัญญา กับอีกฝ่ายหนึ่งว่า จะทำหรือไม่ทำอะไรอย่างใดอย่างหนึ่ง และอีกฝ่ายหนึ่งก็จะต้องทำ หรือไม่ทำอย่างใดอย่างหนึ่งเป็นการตอบแทนเช่นกัน ซึ่งจะต้องเป็นไปโดยความสมัครใจ ดังนั้นความสัมพันธ์ที่จะเกิดขึ้นระหว่างทั้งสองฝ่าย จึงเป็นสิ่งที่สามารถคาดการณ์ได้

ในทำนองเดียวกัน สัญญา ในเชิงกฎหมาย ก็คือข้อตกลงระหว่าง หรือเจตจำนงของ อย่างน้อยตั้งแต่สองฝ่ายขึ้นไป ที่มีร่วมกันที่จะกระทำ หรือไม่กระทำอะไรอย่างใดอย่างหนึ่ง

ซึ่งจะมีพันธะผูกพันต่อกันทางกฎหมาย หรือเป็นข้อตกลงที่อาจให้มีการเปลี่ยนแปลงเงื่อนไขบังคับทางกฎหมายบางอย่าง เช่น การทำสัญญาคู่สมรส ที่จะไม่ให้ใช้กฎระเบียบข้อหนึ่ง ๆ เป็นต้น

สัญญา เกิดขึ้นได้เมื่อใด

สัญญา จะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อ มีฝ่ายหนึ่งยื่นข้อเสนอ หรือความต้องการว่า ต้องการตกลงเรื่องอะไร หรือมีอะไรมาเสนอ และข้อเสนอต้องมีรายละเอียดเพียงพอ และมีการอธิบายชัดเจนถึงข้อกฎหมายที่จะมามีผลบังคับ เพื่อให้อีกฝ่ายหนึ่งสามารถเข้าใจและตอบรับได้ รวมทั้งสามารถที่จะต่อรองได้ ขั้นตอนของการเกิด สัญญา อาจเป็นดังนี้

- ฝ่ายหนึ่งเสนอข้อตกลงที่ต้องการ
- อีกฝ่ายพิจารณาไตร่ตรอง ชั่งน้ำหนักความเหมาะสม
- ยื่นเงื่อนไขต่อรอง มองหาจุดประสาน หรือเงื่อนไขที่รับได้ทั้งสองฝ่าย
- ตกลงกระทำเป็นข้อสัญญาระหว่างกัน

รูปแบบของสัญญา

ตามความหมายของอาจารย์ไพจิตร ปุญญพันธ์ (2553, 141) สัญญา อาจแบ่งได้เป็น 2 รูปแบบ

1. สัญญาโดยชัดแจ้ง จะมีอยู่สองลักษณะคือ
 - ก. สัญญาที่เป็นลายลักษณ์อักษร และมีรูปแบบฟอร์มตามกฎหมายกำหนด อันได้แก่ การทำสัญญาซื้อขายที่ดิน การโอนมอภกรรมสิทธิ การถือหุ้น ซึ่งต้องกระทำต่อหน้าทนาย (Notar) รวมทั้งทนายต้องลงนามรับรอง และสัญญาอีกอย่างหนึ่งที่จะต้องทำเป็นลายลักษณ์อักษรเสมอคือ สัญญาการจ้างงาน ที่มีการกำหนดระยะเวลาการจ้าง
 - ข. สัญญาปากเปล่า (*mündlicher Vertrag*) เป็นสัญญา ที่ตกลงกันด้วยคำพูด ไม่มีตัวเอกสารให้ลงลายมือชื่อรับรองหรืออาจเกิดขึ้นได้ในระหว่าง การสนทนาทางโทรศัพท์ หรือทางอีเมล เช่น พวกที่หลอกขายของ หรือหลอกให้สมัครเป็นสมาชิกโน้มน้าวทางโทรศัพท์ หรือที่หลอกให้คลิกในเว็บไซต์ เป็นต้น
2. สัญญา หรือการรับข้อตกลงระหว่างกัน ที่เรียกว่า สัญญาโดยปริยายในข้อเท็จจริง (*implied-in-fact contract* หรือ *schlüssiges Verhalten* หรือ *Konkludentes Handeln* ตามกฎหมายเยอรมัน) อาจเกิดขึ้นได้ แม้ว่าจะไม่ได้มีการยื่นข้อเสนอ ข้อตกลงอย่างชัดเจน แต่อาจเป็นด้วย อากา ร อากัปกิริยา หรือการกระทำ ที่แสดงให้เห็นเจตจำนง สัญญาที่เกิดขึ้นในลักษณะนี้ เรามักเจอเจอกันอยู่เสมอ ในชีวิตประจำวัน เช่น การขึ้นรถรางประจำทาง

- รถราง (Straßenbahn) กำลังแล่นมาจอดที่ป้ายรถรางแสดงอาการให้เห็นว่า กำลังยื่นข้อเสนอว่า “พร้อมที่จะบรรทุกผู้โดยสารไปถึงที่ที่ต้องการ” เงื่อนไขคือ ผู้โดยสารต้องจ่ายค่าโดยสาร
- ผู้โดยสารเมื่อก้าวขึ้นรถราง ก็แสดงให้เห็นเจตนาว่า “ฉันยอมรับข้อเสนอที่รถรางเสนอนว่าจะพาไปส่งที่ที่ต้องการไป”

ตรงนี้ รถรางกับผู้โดยสารได้มีสัญญาผูกพันกันแล้ว หากผู้โดยสารไม่เสียค่าโดยสาร ก็จะมีโทษ เช่น โดนปรับ และหากรถรางไม่ไปส่ง ผู้โดยสารก็อาจเรียกร้องค่าโดยสารคืน

หรือในร้านมีขนมปัง และขนมอบอื่น ๆ วางเรียงรายพร้อมป้ายติดราคา (ข้อเสนอของทางร้าน) หากว่าเราซื้อบอกว่าต้องการขนมปังและขนมอบนั้น ๆ แล้วคนขายส่งยื่นขนมปังและขนมอบนั้นข้ามแผง (หรือตู้) ที่วางขนมนั้นมาให้ และเรารับขนมปังและขนมอบนั้นมา ตามกฎหมาย เราก็ทำสัญญาซื้อขายขนมปังและขนมอบไปแล้ว

ที่กล่าวไปข้างต้นเป็นความหมายของ สัญญา อย่างกว้าง ๆ ที่นี้เรามาดูเรื่องสัญญาการจ้างงาน

สัญญาการจ้างงาน

สัญญาการจ้างงาน คือ สัญญา ที่ทำขึ้นระหว่าง นายจ้าง (Arbeitgeber) และลูกจ้าง (Arbeitnehmer) เป็นการกำหนด หรือเป็นตกลงเกี่ยวกับ สิทธิและหน้าที่ของนายจ้าง และลูกจ้าง โดยหลักแล้วก็คือ นายจ้างจะต้องค่าจ้างให้ลูกจ้างตลอดเวลาที่ลูกจ้างทำงานให้ จะได้มากน้อยแค่ไหนแล้วแต่จะตกลงกัน

ฝ่ายลูกจ้างก็จะทำงานให้แก่นายจ้าง นอกจากนี้จะต้องซื้อสัตย์ เพื่อรักษาประโยชน์ของนายจ้าง นั่นคือไม่นำข้อมูลเกี่ยวกับงบดุล ลูกค้า หรือราคาของบริษัทไปเผยแพร่ หรือไปทำงานในกิจการอย่างเดียวกันในสถานประกอบการที่เป็นคู่แข่ง สิทธิ หน้าที่ และเงื่อนไขต่าง ๆ เหล่านี้จะมีกำหนดไว้ในประมวลกฎหมายแพ่ง (Bürgerlichen Gesetzbuch (BGB)) มาตรา 611 – 630

สัญญาการจ้างงานนั้น อาจทำด้วยวาจา หรือ เป็นลายลักษณ์อักษร ก็ได้ ทั้งสองแบบมีผลตามกฎหมายเช่นกัน แต่ **สัญญาการจ้างงานที่กำหนดระยะเวลาการจ้าง (zeitlich befristeter Arbeitsvertrag) จะต้องทำเป็นลายลักษณ์อักษรเท่านั้น จะทำด้วยวาจาไม่ได้**

สัญญาการจ้างงานด้วยวาจา (mündlicher Arbeitsvertrag) ส่วนประกอบที่สำคัญก็คือ ข้อเสนอ (งาน) ที่นายจ้างเสนอและ การตอบรับข้อเสนอของลูกจ้าง คำตอบรับก็อาจจะเป็น เช่น “Ja” “akzeptiert” หรือ “einverstanden” ในส่วนอื่น ๆ ทั้งสองฝ่ายก็สามารถที่จะตกลงกันได้ด้วยวาจาโดยไม่ต้องมีแบบฟอร์มอะไร เช่น สมสวยชวนสมสมัยให้ไปทำงานนวดในร้านของตน โดยบอกว่าจะให้ค่าแรงชั่วโมงละ 12 ยูโร สมสมัยพิจารณาแล้ว ก็เอ่ยว่า “ตกลงค่ะ” เท่านั้น ก็ถือว่า ทั้งสองทำสัญญาการจ้างงานกันแล้ว จากนั้นสมสวยและสมสมัยอาจตกลงเรื่องอื่น ๆ กันต่อ เช่น วันเริ่มงาน ระยะเวลาทำงาน

เนื่องจากสัญญาการจ้างงานด้วยวาจา นี้ เป็นการตกลงกันด้วย คำพูด ไม่มีหลักฐานเกี่ยวกับข้อตกลง

ต่าง ๆ ที่คู่สัญญาพูดตกลงกันได้ ในกรณีนี้เพื่อความชัดเจนลูกจ้างมี สิทธิ ที่จะร้องขอให้นายจ้างจัดทำบันทึกหลักฐานเกี่ยวกับข้อตกลงที่สำคัญในการจ้างงานเป็นลายลักษณ์อักษรมอบให้แก่ลูกจ้าง ทั้งนี้มั่นใจว่า สัญญาการจ้างงานด้วยวาจาจะมีผลตามกฎหมายก็จริง แต่เมื่อมีปัญหาโต้เถียงในเรื่องต่าง ๆ ก็จะเป็นเรื่องยากที่จะหาหลักฐานมายืนยัน การที่จะขอให้เพื่อนร่วมงานมาเป็นพยานก็ไม่ใช้เรื่องง่ายโดยเฉพาะเมื่อเป็นปัญหาเรื่องค่าแรง

ดังนั้นเพื่อป้องกันปัญหาความยุ่งยากที่อาจเกิดขึ้นภายหลัง อันเนื่องจากความไม่ชัดเจนเรื่องข้อตกลงต่าง ๆ การทำสัญญาจ้างงานเป็นลายลักษณ์อักษร (schriftlich) จึงเป็นสิ่งที่ดีที่สุด เพราะเอกสารที่เป็นลายลักษณ์อักษร สามารถยืนยันและใช้เป็นหลักฐานทางกฎหมายได้แน่นอนกว่า

สิ่งที่ควรรู้อีกประการหนึ่งเกี่ยวกับสัญญาจ้างงานก็คือ การจ้างงานที่จำกัดเวลาการจ้าง (zeitlich befristete Arbeitsverhältnisse) ไม่ว่าจะ เป็นระยะเวลานานเท่าไร จะต้องทำสัญญาการจ้างงานเป็นลายลักษณ์อักษร ระบุระยะเวลาการจ้างชัดเจน หากไม่มีสัญญาการจ้างงานที่ระบุชัดเจนว่าจำกัดเวลา การจ้างงานจะไม่ใช่เป็นการจ้างที่จำกัดเวลา แต่จะกลายเป็น การจ้างแบบถาวร (unbefristete Arbeitsverhältnisse)

ข้อแนะนำ ก่อนที่จะเริ่มทำงานควรที่จะตกลงเกี่ยวกับการจ้างงานให้ชัดเจน ตามกฎหมายแล้วนายจ้างมีหน้าที่

- ที่จะต้องจัดทำสัญญาการจ้างงานเป็นลายลักษณ์อักษร ภายในระยะเวลาหนึ่งเดือน หลังจากที่ได้เริ่มงานตามที่ตกลงกันได้ โดยจัดทำเป็นสองฉบับ
- ลงลายมือชื่อ (เซ็นชื่อ) ในสัญญาดังกล่าวนั้น และ
- มอบให้แก่ลูกจ้าง อ่านพิจารณา และลงลายมือชื่อรับรอง
- เมื่อทั้งสองฝ่ายเซ็นชื่อในสัญญาแล้ว แต่ละฝ่ายจะเก็บสัญญาการจ้างงานไว้คนละฉบับ

เนื้อหาของสัญญาการจ้างงาน

สัญญาการจ้างงาน ต้องมีเนื้อหาที่สำคัญดังต่อไปนี้

1. ชื่อ และที่อยู่ ของคู่สัญญา คือ ทั้งของนายจ้าง และลูกจ้าง
2. ระยะเวลาจ้างงาน (Dauer des Arbeitsverhältnisses) ต้องระบุเวลาที่เริ่มทำงาน เช่น เริ่มทำงานตั้งแต่วันที่ 1 กรกฎาคม 2562 หากว่าเป็นการจ้างงานที่มีระยะเวลาที่กำหนด เช่น 2 หรือ 3 ปี ต้องระบุระยะเวลาการจ้างงานให้ชัดเจน เช่น ระยะเวลาการจ้างงาน 2 ปี เริ่มทำงานตั้งแต่วันที่ 1 กรกฎาคม 2562 ถึง วันที่ 30 มิถุนายน 2565
3. สถานที่ทำงาน Arbeitsort ว่าจะให้ทำงานที่ไหน ในกรณีที่ ลูกจ้าง อาจต้องไปทำงานหลาย ๆ ที่ ต้องระบุไว้ด้วยว่า ลูกจ้างจะต้องไปทำงานในสถานประกอบการอื่นด้วย
4. ลักษณะงานที่ลูกจ้างจะต้องทำ (Tätigkeit หรือ Arbeitsverhältnisse) อาจเป็นการระบุกว้าง ๆ เช่น ลูกจ้างจะทำงานในตำแหน่งพนักงานเสิร์ฟ
5. อัตราค่าจ้าง (Vergütung) รวมไปถึง เงินพิเศษต่าง ๆ ที่จะได้ด้วย เช่น เงินเพิ่มเติมกรณีที่อยู่เมืองใหญ่ (Zulage) หรือ เงินพิเศษ (Zuschläge) ให้เป็นค่ารถ เงินโบนัส เป็นต้น และต้องระบุด้วยว่า จะจ่ายเมื่อไร ทุก ๆ วันสิ้นเดือน หรือวันที่ 15 ของเดือน

6. ระยะเวลาการทำงาน (vereinbarte Arbeitszeit) ว่าทำงานวันละกี่ชั่วโมงต่อวัน รวมทั้งหมดกี่ชั่วโมงต่ออาทิตย์ เช่น ทำงานทั้งสิ้น 30 ช.ม. ต่ออาทิตย์ ฯลฯ 4 วัน เป็นต้น

7. วันหยุดพักผ่อนประจำปี (Erholungsurlaub) ระบุว่าแต่ละปีลูกจ้างจะได้วันหยุดพักผ่อนกี่วัน ซึ่งต้องเป็นไปตามที่กฎหมายกำหนด

8. การบอกเลิกจ้าง การบอกเลิกสัญญา (Kündigung) และ ระยะเวลาล่วงหน้าที่ต้องบอกในกรณีที่จะเลิกสัญญา (Kündigungsfristen) ซึ่งระบุไว้ว่า การจะบอกเลิกจ้าง หรือบอกเลิกสัญญาการจ้าง ไม่ว่าจะมาจากฝ่ายนายจ้าง หรือลูกจ้าง จะต้องทำอย่างไร และระยะเวลาที่ต้องบอกล่วงหน้ามีระยะเวลาเท่าไร เช่น การบอกเลิกสัญญา นายจ้าง ต้องแจ้งเป็นลายลักษณ์อักษรล่วงหน้า 30 วัน เป็นต้น

นอกจากเนื้อหาหลัก ๆ ข้างต้นแล้ว ในสัญญาการจ้างงานอาจจะมีข้อตกลงอื่น ๆ ที่นอกเหนือไปจากนี้ด้วยก็ได้ เช่น ระบุถึงเรื่องเงินค่าทำงานล่วงเวลา ข้อตกลงกรณีเจ็บไข้ได้ป่วย ข้อบังคับที่ลูกจ้างต้องพึงกระทำ (Verpflichtung) เช่น ห้ามไปทำงานให้คนอื่น หรือ ทำงานหลายที่พร้อมกัน ต้องรักษาความลับของบริษัท เป็นต้น

ข้อตกลงต่าง ๆ ในสัญญาการจ้างงานเป็นสิ่งที่สามารถต่อรองกันได้ระหว่างนายจ้างกับลูกจ้าง ดังนั้นเมื่อนายจ้างให้สัญญาการจ้างงานมา ลูกจ้างไม่จำเป็นต้องเซ็นชื่อยินยอมพร้อมใจทันที ลูกจ้างสามารถขอเวลานำสัญญาไปหารือ หรือปรึกษาผู้รู้ก่อนได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในกรณีของคนต่างชาติ เช่น คนไทย ซึ่งอาจจะไม่เชี่ยวชาญในภาษาราชการเยอรมันนัก อาจขอเวลาไปทบทวน ตัดสินใจ และหากว่าหารือกับผู้รู้แล้ว มีข้อตกลงบางข้อที่ไม่พอใจ อาจขอต่อรองปรับเปลี่ยนเนื้อหาในสัญญาการจ้างงานได้ เพราะ

สัญญาฉบับนั้นเป็นการตกลงร่วมกันระหว่างสองฝ่าย ที่ทั้งสองฝ่ายต้องเห็นชอบร่วมกัน และในกรณีที่บุคคลต่างชาติ สามารถขอให้นายจ้างแปลสัญญาการจ้างงานเป็นภาษาของตนได้

การบอกเลิกสัญญาการจ้างงาน

การจะบอกเลิกสัญญาการจ้างงาน สามารถกระทำได้จากฝ่ายลูกจ้าง และนายจ้าง

การบอกเลิกสัญญาการจ้างงานจากฝ่ายลูกจ้างก็คือ การบอกเลิกการทำงานกับนายจ้าง ไม่ว่าจะด้วยความเครียดจากหน้าที่การงาน หรืองานที่มากเกินไปจนทำให้ไม่มีเวลา หรือต้องการแสวงหาโอกาสที่ดีกว่า เป็นสิ่งที่ทำได้ ขั้นตอนที่น่าแนะนำในการที่จะบอกเลิกสัญญาการจ้างงานก็คือ

1. ศึกษาเงื่อนไขการบอกเลิกสัญญาการจ้างงานที่ระบุไว้ในสัญญาการจ้างงานให้เข้าใจ โดยเฉพาะส่วนที่เกี่ยวกับระยะเวลาที่จะต้องแจ้งนายจ้างล่วงหน้า ทั้งนี้เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการฟ้องร้องกันในศาลแรงงาน หากว่าในสัญญาการจ้างงานไม่ได้ระบุระยะเวลาที่ต้องบอกล่วงหน้า (Kündigungsfrist) ก็ให้ถือตามกฎหมายว่าด้วยระยะเวลาที่ต้องบอกล่วงหน้าในกรณีที่บอกเลิกสัญญาการจ้างงาน นั่นคือ 4 สัปดาห์ จนถึงวันที่ 15 หรือวันสุดท้ายของเดือน การบอกเลิกสัญญาการจ้างงานในช่วงระยะทดลองงาน (Probezeit) ระยะเวลาดังกล่าว อยู่ที่ 14 วัน
2. แจ้งให้นายจ้างทราบถึงการเปลี่ยนงาน (กรณีที่ได้อีกงานใหม่) โดยไม่รีรอ หรือแจ้งให้ทราบตามกำหนดระยะเวลาที่ต้องบอกล่วงหน้าตามที่ระบุในสัญญาการจ้างงาน ไม่ใช่ว่า บอกเพื่อนร่วมงานก่อน แล้วจึงบอกนายจ้าง
3. ยื่นเรื่องขอลาออกจากงานต่อนายจ้างเป็นลายลักษณ์อักษร

4. เตรียมสรุปงาน เพื่อส่งมอบงานให้กับคนงานใหม่ที่จะมาทำหน้าที่แทน
5. เก็บข้าวของส่วนตัวออกจากห้องทำงาน หรือสถานที่ทำงานให้หมด
6. ให้ความใส่ใจเกี่ยวกับเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการทำงานต่าง ๆ เช่น ใบกำกับตัวผู้เสียภาษี (Lohnsteuerkarte) หนังสือรับรองการทำงาน (Arbeitszeugnis) เอกสารเหล่านี้เป็นสิ่งสำคัญสำหรับการเริ่มงานใหม่จึงควรที่จะขอให้นายจ้างคืน หรือออกให้
7. คืนเอกสารต่าง ๆ ของบริษัท รวมทั้งกุญแจห้องทำงาน หรือ กุญแจเข้าออกบริษัท หรือสถานประกอบการ

หากว่า การบอกเลิกสัญญา ไม่สามารถทำได้ในระยะเวลาอันสั้น ทั้งนี้อาจเป็นได้ว่า ระยะเวลาที่ต้องบอกล่วงหน้านั้นกำหนดไว้นาน ทางเลือกอีกทางหนึ่งก็คือ การทำสัญญายกเลิกสัญญาเดิม (Aufhebungsvertrag) สิ่งที่ต้องพึงระวังในกรณีนี้คือ สำนวนที่ใช้เกี่ยวกับ เหตุผลในการทำสัญญายกเลิกนี้ นั่นคือ ไม่ควรที่จะมีคำว่า in gegenseitigen Einvernehmen ซึ่งตีความได้ว่า คุณถูกไล่ออก สำนวนที่ใช้ควรที่จะแสดงให้เห็นว่า การทำสัญญายกเลิกนี้เป็นความริเริ่มของลูกจ้างเอง เพื่ออนาคตในอาชีพที่ดีกว่า เช่น „auf besonderen Wunsch von...“ und „zu unserem großen Bedauern haben wir das Arbeitsverhältnis gemeinsam vorzeitig aufgelöst, um den Wechsel zu ermöglichen“.

กรณีที่บอกเลิกสัญญา แล้วยังมีวันหยุดพักผ่อนเหลือ ลูกจ้างสามารถที่จะขอใช้สิทธิในวันหยุดที่เหลือได้ จะเหลือกี่วันนั้น จะมีวิธีคิดตามกฎหมาย และหากว่าลูกจ้างไม่ใช้สิทธิหยุดพักผ่อนนี้ อาจจะทำให้ นายจ้างจ่ายเป็นตัวเงินแทนก็ได้ ซึ่งเรื่องนี้ค่อนข้างมี

รายละเอียดปลีกย่อย จึงจะไม่นำมาเขียนในที่นี้

อย่างไรก็ตาม ลูกจ้างควรบอกเลิกการจ้างงานอย่างระมัดระวัง ควรให้เป็นการจากกันด้วยดี เพราะนายจ้าง คือผู้ที่เขียนหนังสือรับรองการทำงาน (Arbeitszeugnis) หากว่าจากกันด้วยสัมพันธภาพที่เลวร้าย หนังสือรับรองการทำงานก็คงออกมาไม่งาม และหนังสือรับรองการทำงานก็เปรียบเสมือนใบเบิกทางอย่างหนึ่งที่จะทำให้สามารถหางานใหม่ได้

อีกประการหนึ่งที่อาจต้องคำนึงถึงก็คือ หากว่าลูกจ้างเป็นฝ่ายขอลาออกเอง ทางสำนักแรงงานจะไม่จ่ายเงินตกงานเป็นเวลาสามเดือน แต่จะเริ่มจ่ายเงินตกงานเมื่อเข้าเดือนที่สี่

ดังนั้น ก่อนที่จะบอกเลิกสัญญาการจ้างงาน ก็น่าที่จะได้งานใหม่ และเซ็นสัญญาการจ้างงานกับนายจ้างใหม่แล้ว

การบอกเลิกสัญญาการจ้างงานจากฝ่ายนายจ้างสามารถทำได้ด้วยเหตุผล 3 ประการ

- เหตุอันเนื่องมาจากสถานประกอบการเองที่เรียกว่า betriebsbedingte Kündigung ส่วนมากมักจะเกิดขึ้นเมื่อสถานประกอบการประสบปัญหา อาจเป็นด้านรายได้ หรือการปรับเปลี่ยนการผลิต ที่ทำให้ไม่สามารถที่จะเก็บตำแหน่งงานของลูกจ้าง หรือไม่สามารถจ่ายค่าแรงลูกจ้างได้ต่อไป หรือเมื่อสถานประกอบการปิดตัว หรือเปลี่ยนเจ้าของ
- เหตุเนื่องมาจากตัวของลูกจ้างเอง (personenbedingte Kündigung) ที่ทำให้นายจ้างเห็นว่า ลูกจ้างไม่สามารถที่จะทำงานให้บรรลุผลได้ตามที่ตกลง ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการเจ็บป่วยทางกาย หรือจิตใจ แต่ก่อนที่จะบอกเลิกการจ้างงานนายจ้างต้องพุดคุยหาข้อสรุปกับลูกจ้างก่อน

- เหตุเนื่องมาจากพฤติกรรมการทำงานของลูกจ้าง (verhaltensbedingte Kündigung) นั่นคือเมื่อลูกจ้างไม่ได้ทำงานเต็มที่ตามที่ตกลงกันไว้ให้สัญญาการจ้างงาน อันถือเป็นการละเมิดสัญญาการจ้างงาน พฤติกรรมดังกล่าว เช่น การไม่ยอมทำงานบางอย่างที่ได้รับมอบหมาย หยุดงานเอง หรือมาทำงานช้าเป็นอาจ

นอกจากเหตุผลสามประการนี้แล้ว ดูเหมือนว่าการบอกเลิกสัญญาการจ้างงานจากฝ่ายนายจ้างเป็นเรื่องที่ไม่ง่ายนัก

450-Euro-Job ก็ต้องมี สัญญาการจ้างงาน

คนส่วนใหญ่ มักคิดกันว่า การทำงานที่เรียกกันว่า Minijob หรือ 450-Euro-Job ซึ่งถือว่าเป็นการทำงานที่เข้าข่าย การทำงานที่มีรายได้ต่ำ (geringfügige Arbeit) อันเป็นการทำงานที่ลูกจ้างไม่ต้องเสียภาษีรายได้ และไม่ต้องจ่ายเบี้ยประกันสังคมใด ๆ ใดๆ ไม่ว่าจะเป็น เบี้ยประกันสุขภาพ เบี้ยประกันการตกงาน เบี้ยสะสมเงินเลี้ยงชีพในวัยชรา (ซึ่งแน่นอนเมื่อไม่จ่ายเบี้ยประกันสังคม ก็ไม่ได้สวัสดิการตรงนี้ และที่จริงแล้ว ในส่วนเบี้ยประกันสังคม คนที่ประหยัดก็คือ นายจ้างนั่นเอง) ไม่จำเป็นต้องมีการทำสัญญาการจ้างงาน

อันที่จริงแล้ว เรื่องนี้ไม่จริงเลย การทำงานประเภทนี้ นายจ้างกับลูกจ้าง มักจะตกลงกันด้วยวาจา (mündlich) ซึ่งในกรณีนี้ ก็ถือว่าเป็นการทำสัญญาด้วยวาจา และมีผลเหมือนกับ สัญญาการจ้างงานที่เป็นลายลักษณ์อักษร แต่ตั้งได้กล่าวมาแล้วในตอนต้น การทำสัญญาการจ้างงานด้วยวาจามักมีปัญหาในแง่การหาหลักฐานยืนยันข้อตกลงในกรณีมีปัญหาขัดแย้งเกิดขึ้น

แม้ว่าจะทำสัญญาจ้างงานด้วยวาจาไปแล้ว อย่างไรก็ตาม ชั่วที่สุดภายในระยะเวลาหนึ่ง เดือนหลังจากที่เริ่มงาน นายจ้างจะต้องจัดทำเอกสารเป็นลายลักษณ์อักษรให้แก่ลูกจ้าง ระบุรายละเอียดเกี่ยวกับข้อตกลงเรื่องการทำงาน และข้อตกลงที่สำคัญอื่น ๆ อันได้แก่ ลักษณะงาน สถานที่ทำงาน ระยะเวลาการทำงาน ค่าจ้าง รวมทั้ง ระยะเวลาที่ต้องแจ้งก่อนในกรณีที่จะออกจากงาน เป็นต้น


และแม้ว่าจะทำงานมานานพอควร และนายจ้างก็ยังไม่ได้ให้ เอกสารยืนยันการจ้างงาน ก็ถือว่า สัญญาจ้างงานด้วยวาจา นั้นมีผล แต่หากว่า เกิดความขัดแย้ง กันขึ้น และต้องมีเรื่องราวถึงศาลแรงงาน ก็จะมีปัญหาในการแสดงหลักฐานการจ้างงานแบบ รายได้ต่ำนี้ เพราะ สัญญาด้วยวาจา มีน้ำหนักน้อยมากในศาล

สิ่งสำคัญที่ควรรู้ ก็คือ ลูกจ้างที่ทำงานลักษณะ 450-Euro-Job หรือ Minijob นั้น มีสิทธิมีเสียงเท่าเทียมกับ ลูกจ้างที่ทำงานเต็มเวลา นั่นคือ มีสิทธิที่จะได้ วันหยุดพักผ่อน (Urlaub) รวมทั้งได้รับความคุ้มครอง ในกรณีถูกไล่ออก และในกรณีที่ตั้งครรภ์ และมีบุตร (Kündigungs- und Mutterschutz)

นอกจากนี้เมื่อจะเซ็นสัญญาจ้างงานลักษณะ Minijob ควรจะใส่ใจกับจำนวนเงินต่าง ๆ ที่จะได้รับ นอกเหนือจากค่าแรง เพราะหากว่า ค่าแรง และเงินต่าง ๆ เช่น เงินสำหรับวันหยุดพักผ่อน (Urlaubsgeld) เงินวันคริสต์มาส (Weihnachtsgeld) เมื่อรวมกันแล้วเกิน 450 ยูโรต่อเดือน หรือ 5,400 ยูโรต่อปี การทำงานก็จะไม่เป็น Minijob อีกต่อไป และนั่นก็หมายถึง หน้าหน้าที่ที่จะต้องจ่ายภาษีและเบี่ยประกันสังคมต่าง ๆ

การทำงาน Minijob หลายแห่งก็เช่นเดียวกัน หากว่า รายได้จากการทำงานทั้งสองแห่งรวมกันแล้วมากกว่า 450 ยูโรต่อเดือน หรือ 5,400 ยูโรต่อปี ก็จะต้องถือว่าเป็นการทำงานทั้งสองแห่งนั้นจะไม่ถือว่าเป็น Minijob อีกต่อไป และคนทำงานดังกล่าวก็มี หน้าหน้าที่ที่จะต้องจ่ายภาษีและเบี่ยประกันสังคมต่าง ๆ

ท้ายนี้ขอแนะนำส่งท้ายที่เคยกล่าวไปแล้วในนิตยสาร ดิบบักก่อนมาเสนออีกครั้ง นั่นคือ ท่านผู้ใดที่กำลังจะได้ทำงาน หากนายจ้างยังไม่ได้จัดทำสัญญาจ้างงานเป็นลายลักษณ์อักษรให้ ก็อย่าลืมถามไถ่ หรืออาจรอสักกระยะหนึ่ง (แต่ก็ไม่ควรนานกว่า หนึ่งเดือน) แล้วถามหา สัญญาจ้างงาน และหากว่า นายจ้างทำสัญญาจ้างงานให้แล้ว ก็ลองนำมาให้ผู้รู้ อ่านดู เพื่อให้แน่ใจได้ว่าเป็นสัญญาที่ยุติธรรม

สุดท้ายมีข้อมูลเกี่ยวกับสัญญาจ้างงานตามกฎหมายเยอรมัน เป็นหนังสืออิเล็กทรอนิกส์มาฝาก ค่ะ เปิดไปอ่านเพิ่มเติมได้เลขที่ <https://www.arbeitsvertrag.org/ebook-erster-arbeitsvertrag.pdf> 

ข้อมูลจาก

- <http://abc-recht.de/ratgeber/arbeit/tipps/arbeitsvertrag.php>
- <http://www.zurecht.de/ratgeber/arbeitsvertrag/minijob-arbeitsvertrag/>
- <http://www.wissen.de/was-ist-bei-der-kuen-digung-zu-beachten>
- wikipedia offline
- https://de.wikipedia.org/wiki/Schlüssiges_Handeln
- ไพจิตร ปุญญพันธุ์ (2553) คำมั่นสัญญา ตลพาท เล่มที่ 1 ปี 57 (ม.ค.-เม.ย. 2553) น. 139-151 ค้นเมื่อ 25 มี.ค. 2562 จาก
- http://elib.coj.go.th/Article/d57_1_8.pdf



คนไทยทำงานในเยอรมนีได้ไหม ทำงานอะไรถูกใจที่สุด?

MausMoin.com



เพื่อน ๆ ที่ย้ายมาอยู่ในประเทศเยอรมนี ทั้งที่ติดตามครอบครัวมาอยู่ หรือมาเรียนต่อ ก็คงมีความคิดที่จะหางานทำในเยอรมนี หรืออยากมีกิจการของตนเอง แต่ไม่รู้ว่า เราสามารถทำงานได้หรือไม่ ข้อดีข้อเสียของการทำงานแต่ละแบบมีอะไรบ้าง จะหางานอย่างไร ติดต่อหน่วยงานไหน MAUSMOIN จึงขอให้ข้อมูลเบื้องต้นสำหรับการทำงานในประเทศเยอรมนีสำหรับคนไทยดังนี้

วีซ่าของเราอนุญาตให้ทำงานได้ไหมนะ?

สิ่งแรกที่สำคัญที่สุดคือ เราจะต้องตรวจสอบว่า กฎหมายอนุญาตให้เราทำงานในเยอรมนีได้หรือไม่ สำหรับคนไทยที่อยู่อาศัยในเยอรมนีระยะยาว (อยู่ในเยอรมนีเกิน 90 วัน) ให้สังเกตในใบอนุญาตให้พำนักอาศัยของเรา (Aufenthaltserlaubnis) ว่ามีหมายเหตุเขียนว่าเราได้รับอนุญาตให้ทำงานได้ “Erwerbstätigkeit gestattet” หรือ “Beschäftigung gestattet” หรือไม่ หากมี หรือมีวีซ่าประเภท BLAUE KARTE EU หรือมีวีซ่าทำงานประเภทอื่น ๆ รวมทั้งหากเรามีสิทธิพำนักถาวร (Niederlassungserlaubnis) หรือมีสัญชาติเยอรมัน ก็สามารถทำงานในเยอรมนีได้

แต่สำหรับคนไทยที่มาเยอรมนีระยะสั้นด้วยวีซ่าเพื่อการท่องเที่ยว หรือเยี่ยมเยือน ปกติแล้วกฎหมาย

จะไม่อนุญาตให้ทำงาน หากดูที่วีซ่าจะเห็นคำว่า “Erwerbstätigkeit nicht gestattet”

ส่วนวีซ่านักเรียนสามารถทำงานนอกเวลาเรียนได้ ที่เรียกว่า Nebenjob หรือทำงานเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เรียกว่า Minijob ได้ โดยทั่วไปนักเรียนต่างชาติที่ไม่ใช่คนยุโรป เช่น นักเรียนไทย จะมีเงื่อนไขจำกัดชั่วโมงการทำงาน เช่น ทำงานเต็มเวลาได้ไม่เกิน 120 วันต่อปี หรือทำงานไม่เต็มเวลาได้ไม่เกิน 240 วันต่อปี

หากใครไม่แน่ใจว่าเรามีวีซ่าที่ได้รับอนุญาตให้ทำงานหรือไม่ MAUSMOIN แนะนำให้ติดต่อสอบถามสำนักงานดูแลคนต่างชาติในเมืองของเรา (Ausländerbehörde) ซึ่งจะได้คำตอบที่ชัดเจนที่สุด การทำงานโดยไม่มีวีซ่าทำงานที่ถูกต้อง เมื่อถูกจับ จะถูกปรับทั้งนายจ้างและลูกจ้างตามกฎหมายกำหนดได้

คนไทยทำงานอะไรในเยอรมนีได้บ้างนะ?

หลังจากที่เรามั่นใจแล้วว่า เรามีสิทธิตามกฎหมายที่จะทำงานได้ ขั้นต่อไป MAUSMOIN จะพามารู้จักการทำงานประเภทต่าง ๆ เพื่อให้เพื่อน ๆ ลองนำไปประกอบการตัดสินใจ เพื่อการทำงานอย่างมีความสุข และเหมาะสมกับคุณสมบัติของเรา

1) ทำงานเป็นลูกจ้าง หรือพนักงานบริษัท (Arbeitnehmer)

งานลักษณะนี้เป็นงานที่คนส่วนใหญ่ในเยอรมนีทำกัน มีความมั่นคง งานที่ทำก็มีทั้งเต็มเวลา และพาร์ทไทม์ เป็นลูกจ้างประจำหรือแค่สัญญาจ้างชั่วคราว ข้อดีของการเป็นพนักงานคือ เราจะได้เงินเดือนหรือค่าแรง (ค่อนข้าง) คงที่ทุกเดือน ได้รับสวัสดิการบริษัท มีวันหยุดพักผ่อนตามกฎหมายกำหนด หากวันไหนป่วยก็ยังสามารถรับค่าแรง บริษัทหรือนายจ้างจะจัดการทำบัญชีเงินเดือนให้ลูกจ้าง หักค่าประกันสังคมประกันสุขภาพ ภาษีตามกฎหมายกำหนดให้

แต่สำหรับบางคนการทำงานเป็นพนักงานอาจมีข้อเสีย อาจเพราะเป็นการทำงานที่ไม่ยืดหยุ่นตามที่เรายากจะทำ ต้องอยู่ในกรอบนโยบายของบริษัท ดังนั้น MAUSMOIN จะพามารู้จักกับงานแบบเป็นนายจ้างตนเองดูบ้าง

2) มีกิจการของตัวเอง (Selbstständiger)

นั่นคือการเป็นนายของตัวเอง ไม่ว่าจะเปิดร้านอาหาร ร้านนวด เปิดร้านขายของ รับจ้างต่าง ๆ นักแปล ล่าม คนจัด

สวน ช่างฝีมือ โปรแกรมเมอร์ และอื่น ๆ ที่รับผิดชอบกิจการร้าน หรือบริษัทของตนเอง

หากจะเริ่มทำธุรกิจของตนเองในเยอรมนี อันดับแรกจะต้องแจ้งขอจดทะเบียนการทำธุรกิจ (Gewerbeanmeldung) ที่สำนักงานการค้า (Gewerbeamt) ในเมืองของเรา ก่อน จากนั้นสำนักงานการค้าจะส่งข้อมูลให้สรรพากร เมื่อได้ข้อมูลแล้ว สรรพากรจะแจ้งหมายเลขผู้เสียภาษีมาให้เราต่อไป

แต่ผู้ประกอบการอาชีพอิสระ (Freiberufler) เช่น ล่าม ที่ปรึกษา ด้านภาษี แพทย์ วิศวกร สถาปนิก ทนาย ฯลฯ ไม่จำเป็นต้องทำเรื่อง Gewerbeanmeldung แต่ยังคงแจ้งสรรพากรเพื่อขอหมายเลขผู้เสียภาษี

นอกจากนี้ ในบางกิจการอาจจะต้องขอใบอนุญาตเพิ่มเติม เช่น หากต้องการเปิดกิจการร้านอาหาร เราจะต้องผ่านการอบรมเกี่ยวกับการดำเนินกิจการร้านอาหารและสุขอนามัยอาหารด้วย MAUSMOIN แนะนำให้สอบถามทางสำนักงานการค้าที่เมืองของเรา และหอการค้า (Industrie und Handelskammer IHK) ที่เมืองเพิ่มเติม

หากมองโดยรวมแล้ว ข้อดีของการมีกิจการของตัวเองก็คือ เราเป็นเจ้าของกิจการ เป็นผู้วางแผนงานในแบบที่เราอยากทำ มีอิสระ จัดการเวลาทำงานได้เอง แต่ข้อเสียคือ เราจะต้องรับผิดชอบทุกอย่างด้วยตนเอง ทั้งเรื่องการบริหารงาน จัดการบัญชี จ้างพนักงาน ดูแลเรื่องประกันภัยต่างๆ ทำภาษี ยื่นภาษีตามกฎหมาย มีความเสี่ยงที่จะมีรายรับไม่คงที่ เพราะหากป่วยไม่สามารถทำงานได้ ก็จะไม่มียาได้

3) ทำงาน เล็ก ๆ น้อย ๆ (Minijobber)

ในประเทศเยอรมนี หากใครต้องดูแลลูกเล็ก หรือเรียนเต็มเวลา แต่ต้องการทำงานตามเวลาที่มีจำกัด ก็สามารถหางานประเภท Minijob ทำได้ งาน Minijob อาจแบ่งได้เป็น 2 ลักษณะตามระยะเวลาที่ทำงาน หรือรายได้ นั่นคืออาจเป็นงานที่มีระยะเวลาทำงานสั้น ๆ ไม่เกินสามเดือน หรือรวมแล้วไม่เกิน 70 วันทำงาน เรียกว่าเป็นการทำงานชั่วคราว หรือ Minijob อาจเป็นการทำงานที่มีรายได้ไม่เกิน 450 ยูโรต่อเดือน หรือ 5,400 ยูโรต่อปี ข้อดีคือ งาน Minijob ค่อนข้างหาง่ายกว่างานประจำ แต่ข้อเสียคือ รายได้น้อยกว่าการทำงานเต็มเวลา เพราะส่วนใหญ่มักจะเป็นงานผู้ช่วย เล็ก ๆ น้อย ๆ โอกาสเติบโตในหน้าที่การงานย่อมน้อยกว่าการทำงานประจำ

ทำงานอย่างไรให้มีความสุข

จากข้อมูลที่ MAUSMOIN ชี้ให้เห็นในเบื้องต้น ไม่ว่าจะทำงานเป็นพนักงาน หรือเป็นนายของตนเอง สิ่งที่สำคัญคือการพัฒนาความสามารถของตนเองให้เหมาะกับเป้าหมายงานที่เราอยากจะทำ เป็นเรื่องปกติที่การทำงานทุกอย่างจะมีทั้งข้อดีและข้อเสีย แต่หากเรารักในสิ่งที่เราทำ เราจะได้รับประโยชน์จากข้อดี และจะหาทางก้าวข้ามปัญหาที่เจอจากข้อเสียระหว่างทางได้

จากที่ MAUSMOIN ได้รู้จักกับคนไทยในเยอรมนี พบว่าคนไทยทำงานในหลากหลายอาชีพ ตั้งแต่เป็นลูกจ้างชั่วคราว ลูกจ้างประจำ ทำงาน Minijob พนักงานขาย พนักงานโรงงาน พนักงานโรงแรม พนักงานบริษัท วิศวกร สถาปนิก ล่าม ทนาย แพทย์ อาจารย์มหาวิทยาลัย นักวิจัย ครูสอนภาษาไทย เจ้าของร้านอาหาร เจ้าของร้านค้า เจ้าของร้านนวด เจ้าของโรงแรม ดังนั้น หากเราพยายาม ตั้งใจ มุ่งมั่น เราก็จะสามารถทำงานที่เรารักและมีความสุขได้ในที่สุด

หากเพื่อน ๆ ที่อาศัยอยู่ในเยอรมนีและต้องการหางานสามารถเข้าไปปรึกษาที่สำนักจัดหางาน (Agentur für Arbeit) ในเมืองได้ นอกจากนี้ เพื่อน ๆ ยังสามารถขอคำแนะนำเรื่องการหางาน ฝึกงาน เทียบวุฒิการศึกษา เงินช่วยเหลือต่าง ๆ จากเจ้าหน้าที่ได้ด้วย

ท้ายสุดนี้ MAUSMOIN ขอเน้นย้ำว่า สิ่งสำคัญที่ควรมีในการทำงาน นอกจากวิชาทำงาน ตำแหน่งงานที่ชอบ หรือกิจการที่เรารักแล้ว ก็คงหนีไม่พ้นการรู้และเข้าใจภาษาเยอรมัน เพราะภาษาราชการที่ใช้สื่อสารและออกเอกสารทางราชการต่าง ๆ ล้วนแต่เป็นภาษาเยอรมันทั้งสิ้น หากเราทำงานเป็นลูกจ้างหรือพนักงาน เราก็ควรอ่านทำความเข้าใจจดหมายสำคัญ หรือใบแจ้งต่าง ๆ ได้ หากเราเป็นเจ้าของกิจการ เราจะต้องรู้รอบด้านว่า จะต้องขอใบอนุญาตอะไรเพิ่มเติม ต้องจ่ายค่าใช้จ่ายอะไรบ้าง อะไรต้องทำ อะไรไม่ต้องทำ ถ้าเราปล่อยเลยตามเลย นอกจากจะไม่ได้ทำตามกฎข้อบังคับแล้ว อาจถูกปรับ หรือถูกปิดกิจการเลยก็ได้ ดังนั้น ขอให้เพื่อน ๆ หมั่นพัฒนาภาษาเยอรมันไปพร้อม ๆ กับการพัฒนาทักษะการทำงาน เพื่อให้เราสามารถทำงานได้อย่างมีความสุขและยั่งยืน MAUSMOIN ขอเอาใจช่วยเพื่อน ๆ ทุกคน! **๕**



อุบัติเหตุเกิดขึ้นได้ แม้ไม่ประมาณ

โดย ปาทองโก๋

เมื่อพูดถึง เรื่องการทำงาน การทำหน้าที่ไม่ว่าจะเล็กหรือใหญ่ เหตุการณ์ไม่คาดคิดที่เราเรียกกันว่า อุบัติเหตุ อาจเกิดขึ้นได้เสมอ ซึ่งก็เป็นความเสี่ยงอย่างหนึ่งในชีวิต เพราะชีวิตเรามักมีอะไรให้ต้องทำอยู่เสมอ แม้บางครั้งไม่ได้ทำอะไรความเสี่ยงก็ยังคงอยู่ตรงหน้าได้ทุกนาทีเช่นกัน เราควรจะทำอย่างไรกับชีวิตที่เต็มไปด้วยความเสี่ยงนี้ดี ที่จะเล่าให้ฟังนี้เป็นอุบัติเหตุ หรือความเสี่ยงที่เกิดจากการทำงาน เพราะฉันเพิ่งประสบอุบัติเหตุจากการทำงาน มาสด ๆ ร้อน ๆ ค่ะ

ฉันทำงานเป็นผู้ช่วยพยาบาล ในบริษัทเอกชน (ที่นี่เรียกว่า Spitex) ที่มีประสบการณ์การทำงานด้านนี้มากกว่า 30 ปี มีสาขาทั่วสวิสเซอร์แลนด์ บริษัทจะมีพนักงาน ที่ประกอบไปด้วยพยาบาล ผู้ช่วยพยาบาล คนดูแลทำความสะอาดบ้าน รวมทั้งมีพนักงานที่ดูแลเรื่องเอกสารทั้งหลายเหมือนบริษัททั่วไป นอกจากนี้ยังบริการจัดหาสิ่งจำเป็นสำหรับผู้สูงอายุที่พวกเราไปดูแล งานหลักของพนักงานด้านสุขภาพอย่างฉันก็คือ การไปดูแลผู้สูงอายุ ที่ยังไม่ถึงเวลาไปอยู่บ้านพักคนชรา หรือแม้ถึงเวลาแล้ว แต่ยังไม่อยากอยู่บ้าน เพราะพอทำอะไรเองได้บ้าง หรือมีลูกอยู่ด้วยที่บ้าน บางส่วนก็เป็นคนที่ต้องการใช้ชีวิตช่วงสุดท้ายในบ้านของตัวเอง นอกจากนี้ก็จะเป็นผู้ป่วยที่ต้องพักฟื้น (หลังผ่าตัด ฯลฯ) ที่บ้าน

ด้วยว่าอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นได้กับทุกสาขาอาชีพ ประเทศสวิตเซอร์แลนด์ที่ฉันอาศัยอยู่ จึงมีกฎหมายบังคับให้ทุกคนที่ทำงานต้องมีประกันอุบัติเหตุ โดยมีนายจ้างเป็นผู้ทำประกันฯ และจ่ายเบี้ยประกันฯให้ เพื่อคุ้มครองลูกจ้างในกรณีเกิดอุบัติเหตุและเจ็บป่วยจากการทำงาน

บริษัทที่ฉันทำงาน จะจัดให้พนักงานคนหนึ่งดูแลผู้สูงอายุหรือผู้ป่วยหนึ่งคนจนครบเวลา กำหนด ไม่มีการสลับพนักงาน ทำให้ทั้งพนักงานและคนที่พนักงานดูแลรู้จักคุ้นเคยกัน และพนักงานจะรู้ว่าคนที่ไปดูแลนั้นเป็นอย่างไร มีความยากง่ายในการดูแลเพียงใด และต้องทำอะไรบ้าง คนที่พนักงานไปดูแลเองก็จะรู้จักคุ้นเคยกับพนักงานเช่นกัน มีความไวเนื้อเชื่อใจอย่างไรก็ตามแม้ว่าเราจะรู้ว่า ต้องทำอะไรยากง่ายแค่ไหน ความเปลี่ยนแปลงก็เกิดขึ้นได้ตลอดเวลา

ในวันเกิดเหตุ ฉันเสร็จงานดูแลผู้สูงวัยมาแล้ว 2 คน คนนี้เป็นรายที่สามและรายสุดท้ายของวัน เป็นคุณยายอายุ 86 ปี ตัวสูงใหญ่ เป็นโรคพาร์กินสัน งานของฉัน คือ เช็ดตัว เปลี่ยนผ้าอ้อม และเสื้อผ้า แล้วพานั่งรถเข็นไปห้องอาหาร แล้วเตรียมกาแฟและขนมให้คุณยาย ใช้เวลาทำงาน 1 ชั่วโมง คือ เวลา 9.30 - 10.30 น. หลังอาหารเช้า ลูกชายจะพา

คุณยายมานั่งรอที่โซฟาในห้องโถง พอฉันไปถึง หลังจากทักทาย ถามสารทุกข์สุขดิบกันแล้ว ก็จะเตรียมของใช้ให้พร้อม แล้วก็เริ่มด้วยการทำความสะอาดใบหน้าทุกส่วน เช็ดตัวส่วนบน ทาครีม ใส่เสื้อผ้าเฉพาะส่วนบน พาลุกยืนและพาเดินไปนั่งและนอนบนเตียง ให้เราทำความสะอาดส่วนล่าง และใส่ผ้าอ้อม กางเกงถุงน่อง ถุงเท้า แล้วพาลุกนั่งบนเตียงสักพักเพื่อปรับสมดุลร่างกาย จากนั้นจะพาขึ้น ซึ่งฉันต้องประคองคุณยายไว้ตลอดเวลา แบบสวมกอด พาเดินสองสามก้าว แล้วหมุนตัวมานั่งรถเข็น และเข็นมาห้องอาหาร เพื่อดื่มกาแฟและขนม นี่คือกิจวัตรปกติ

แต่วันนั้น ปัญหาเกิดขึ้นตอนที่ย้ายคุณยายจากเตียงมานั่งรถเข็น ฉันพาคคุณยายลุกนั่งข้างเตียง และพุงให้ขึ้น พาเดินได้สองสามก้าว แต่พอจะหมุนตัวเพื่อให้คุณยายนั่งรถเข็น คุณยายเกิดก้าวขาไม่ออก ทำท่าอึดอัด ๆ ฉันก็ประคองไว้ เต็มที่ แต่คุณยายทำท่าจะล้ม ฉันต้องรีบประคองไว้ แล้วค่อย ๆ ปล่อยให้ล้มลงพื้นแบบนุ่มนวลที่สุด แต่ด้วยความที่คุณยายตัวใหญ่กว่าฉันมากจึงล้มลงเร็ว ความที่ฉันตั้งขาออกไม่ทันคุณยายจึงล้มลงนั่งทับขาของฉันทำให้เท้าพลิก พอตั้งขาออกมาได้ รู้สึกเจ็บมาก แต่ก็ยังมีแรงเดินกระต่ายขาเดียว ไปเรียกลูกชายคุณยายที่อยู่ชั้นล่าง และนับว่าโชคดีที่บ้านนี้มีลูกชายอยู่ด้วย (แต่เวลาทำงานฉันทำคนเดียว) เขาจึงขึ้นมาช่วยพุงคุณยายนั่งรถเข็น พอคุณยายปลอดภัยดี นั่งดื่มกาแฟ

และกินขนมได้แล้ว ก็ถึงเวลาที่ฉันต้องดูแลปฐมพยาบาลตัวเอง และโทรศัพท์แจ้งพยาบาลที่เป็นหัวหน้า เธอมาถึงที่เกิดเหตุในเวลาไม่นาน ดูอาการคุณยาย เมื่อเห็นว่าไม่บาดเจ็บอะไร ก็พาคันมาส่งห้องฉุกเฉินของโรงพยาบาล (ปกติตามประกันสุขภาพที่ดิฉันมี เมื่อฉันไม่สบายต้องไปหาหมอประจำตัวก่อน แล้วหมอประจำตัวจะส่งต่อ แต่ในกรณีนี้ฉันและพยาบาลเลือกที่จะตรงมาห้องฉุกเฉินเลย เพราะถ้าไปหาหมอประจำตัว ก็ต้องส่งมาเอ็กซเรย์ที่นี้อยู่ดี ถือเป็นการรวบรัดตัดตอน)

ที่ห้องฉุกเฉินเจ้าหน้าที่ถามหา บัตรประกันสุขภาพ (เราต้องพกติดตัวไว้ตลอดเวลา) หมอประจำตัวชื่ออะไร (ควรต้องรู้) ถามเพราะเจ้าหน้าที่ต้องรายงานหมอประจำตัวให้ทราบ รวมทั้งสอบถามว่า เกิดเหตุที่ไหน อย่างไร ถ้าอุบัติเหตุเกิดระหว่างการทำงาน โรงพยาบาลจะส่งใบเรียกเก็บเงินค่ารักษาพยาบาลไปที่บริษัทประกันสุขภาพที่บริษัททำไว้ให้พนักงานทุกคนอีกที


จากนั้นก็ทำการตรวจ และเอ็กซเรย์ พบว่ากระดูกเท้าส่วนกลางระหว่างนิ้วกับตาตุ่มหัก การรักษาคือให้ยาแก้ปวด แก้อักเสบ ลดบวม ให้ใส่รองเท้าพิเศษ พร้อมให้ไม้ค้ำยันกลับมา มีใบรับรองแพทย์พ่วงมาด้วย ให้ฉันหยุดงาน 3 อาทิตย์ หลังการรักษาแบบธรรมชาตินี้ผ่านไป 1 อาทิตย์ ฉันต้องไปพบแพทย์อีกครั้งเพื่อเอ็กซเรย์ และรับการรักษารักษาขั้นต่อไป โชคดีที่วันนั้นพยาบาลที่พาคันมาโรงพยาบาลติดต่อ

แจ้งหัวหน้าหน่วยและใบรับรองแพทย์ไปให้
ศูนย์โดยที่ฉันไม่ต้องทำอะไรเองเลย ซึ่งปกติ
แล้วเมื่อเกิดเหตุต้องแจ้งหน่วยงานที่รับผิดชอบ
ให้เร็วที่สุดเพื่อที่เขาจะได้หาคนทำงานแทน
ใบรับรองแพทย์นั้นต้องส่งให้หน่วยงานภายใน
สามวันหลังจากเกิดเหตุ หลังเกิดเหตุสองวัน
ฉันก็ได้รับจดหมายและเอกสารจากฝ่ายบุคคล
ให้กรอกรายละเอียดแล้วส่งกลับไปให้ฝ่าย
บุคคลส่งไปให้บริษัทประกัน เพราะระหว่างที่
ป่วยทำงานไม่ได้ ฉันจะได้รับค่าจ้างด้วย จาก
นั้นอีกสองสามวัน ฉันก็ได้รับเอกสารจากบริษัท
ในนั้นมีเอกสารจากบริษัทประกันอุบัติเหตุด้วย
ได้แก่

- เอกสารเกี่ยวกับอุบัติเหตุของฉันซึ่งออกมา
จากบริษัทประกัน (die Schadenmeldung
UVG) ในนี้จะมีบอกไว้หมดว่า ใครเป็นนายจ้าง
ใครคือลูกจ้างที่เกิดอุบัติเหตุ ทำงานมาตั้งแต่
เมื่อไหร่ ตำแหน่งอะไร ทำงานที่เปอร์เซ็นต์
และรายละเอียดเกี่ยวกับอุบัติเหตุ ฯลฯ
- เอกสารแสดงความเห็นของแพทย์ (das
Arztzeugnis) ให้ฉันนำไปให้แพทย์ที่ทำการ
รักษากรอกรายละเอียด จากนั้นแพทย์จะ
เป็นคนส่งเอกสารนี้กลับไปบริษัทเอง
- เอกสารการชื้อยา (Apothekerschein UVG)
หากต้องชื้อยาในการรักษาก็นำเอกสารแผ่น
นี้ไปให้ร้านขายยา เขาจะจัดยาให้ตามใบสั่ง
แพทย์ ร้านขายยาจะเก็บเอกสารนี้ไว้แล้ว
ส่งไปเก็บเงินค่ายาที่บริษัทโดยตรง เราไม่
ต้องจ่าย

- อีกใบหนึ่งคือ รายงานการรักษาเนื่องจาก
อุบัติเหตุครั้งนี้ (Unfallsschein UVG) ให้เรา
เก็บไว้ เมื่อไปรับการรักษา จะต้องให้แพทย์
หรือนักกายภาพลงบันทึกรายวันไว้ เราจะ
ต้องถ่ายเอกสารส่งกลับไปบริษัทที่ทำงาน
ทุกครั้ง จากนั้นบริษัทจะส่งต่อไปยังบริษัท
ประกันภัย

หลังจากรักษาด้วยรองเท้าพิเศษผ่านไป 1
อาทิตย์ ฉันก็ไปหาหมอนัด เพื่อเอ็กซเรย์
ซ้ำ ผลปรากฏว่า กระดูกยังอยู่ในลักษณะเดิม
ไม่เคลื่อน จึงไม่ต้องผ่าตัด และให้ใส่รองเท้า
พิเศษคู่นี้ ต่อไปอีก 5 อาทิตย์ และหมอนัด
ต่อไปวันที่ 28 มีนาคม ฉันได้ใบรับรองแพทย์
ใหม่ ให้หยุดงานไปจนถึง 31 มีนาคม พ.ศ.
2562 โดยได้เงินตามเปอร์เซ็นต์ที่ฉันทำงาน
และค่ารักษาพยาบาลทั้งหมด บริษัทประกัน
เป็นคนจ่ายให้

จากที่เล่ามาทั้งหมด จะเห็นได้ว่า ถึงแม้เรา
จะไม่ประมาทในการทำงาน แต่เหตุการณ์ไม่
คาดฝันก็เกิดขึ้นได้ ที่สำคัญก็คือ เมื่อเกิดขึ้น
แล้ว เราต้องรู้ว่าเราจะต้องทำอะไรเพื่อให้ได้
รับความคุ้มครองตามสิทธิที่พึงมีพึงได้ กับสิ่ง
ที่เกิดขึ้นแบบไม่คาดฝัน ที่เรียกว่าอุบัติเหตุ นี้
แต่ดีที่สุด คือ อย่าให้เกิดขึ้นเลยไม่ว่ากับใคร ๆ
นะคะ 

เด็ก ๆ เขาก็มีสิทธิ์ทำงาน ได้เงินเหมือนกันนะ

โดย โยทะกา



Bild von eroyka auf Pixabay

เมื่อลูกโตพอที่จะช่วยเหลืองานในบ้านได้ พ่อแม่ควรมอบหมายหน้าที่ในบ้านให้ลูกได้ช่วยทำตามกำลังความสามารถของเขา เช่น ช่วยเก็บเครื่องล้างจาน เอาจดหมาย ออกจากตู้จดหมาย พับเสื้อผ้าของตนเอง เก็บทำความสะอาดห้องของตนเอง เป็นต้น งานเหล่านี้จะช่วยให้เด็กมีความรับผิดชอบ ต่อหน้าที่ของตนเอง มีส่วนร่วมในครอบครัว รวมไปถึงช่วยสนับสนุนให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีภายในครอบครัว

เด็ก ๆ เกือบทุกคนจะได้ค่าขนมจากพ่อแม่เป็นรายวัน ราย อาทิตย์ หรือรายเดือน ตามแต่ข้อตกลงของแต่ละครอบครัว จะให้มากน้อยแค่ไหนก็ยึดตามความเหมาะสมของวัยเป็นหลัก เด็กบางคนใช้เงินค่าขนมหมดไปอย่างรวดเร็ว แต่เด็กบางคนอาจจะเก็บออมค่าขนมไว้ซื้อของที่ตนเองอยากได้นอกเหนือจากที่พ่อแม่ซื้อให้ รวมทั้งเริ่มคิดที่จะทำงานหาค่าขนมเพิ่มเติม และพ่อแม่หลายครอบครัวก็สนับสนุนให้ลูกได้ทำงาน

สำหรับเด็กอายุต่ำกว่า 13 ปี กฎหมายไม่อนุญาตให้ออกไปหารายได้ หรือทำงานเพื่อหาค่าขนมเพิ่ม ยกเว้นแต่การช่วยงานเล็ก ๆ น้อย ๆ ตามกำลัง ภายในครอบครัวเท่านั้น เมื่อเด็กมีอายุครบ 13 ปี จึงจะสามารถทำงานหาค่าขนมเพิ่มเติมได้ โดยที่กฎหมายมีข้อกำหนดคุ้มครองเด็กไว้อย่างชัดเจนว่า ต้องเป็นงานเบา ๆ เหมาะสมตามกำลังและความสามารถ ไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อเด็ก

ปิดเทอมสั้น ๆ ในช่วงที่ผ่านมานักเรียนที่โยทะกาสอนภาษาไทย เขามาเล่าให้ฟังว่า เขาไปทำงานดูแลม้า ที่บ้านของชาวไร่ และได้ช่วยทำคลอดให้วัวด้วย สนุกและตื่นเต้นมาก ที่ได้เห็นวัวตัวเล็ก ๆ คลอดออกมาจากท้องแม่ โยทะกาถามเขาว่า เห็นเลือดออกด้วยใช่ไหม ไม่กลัวหรือ เขาบอกว่า ไม่กลัวหรอก มันไม่ได้น่ากลัวอะไรเลย เขาชอบช่วยงานชาวไร่และต่อไปนี้ทุกวันพุธช่วงบ่ายที่ไม่มีเรียน เขาจะไปช่วยงานชาวไร่ที่อยู่ใกล้ ๆ บ้านทุกอาทิตย์ ได้เงินค่าขนมเพิ่มเติมด้วย เขาจะเก็บเงินไว้ไปซื้อรองเท้าสเก็ตน้ำแข็งคู่ใหม่ โยทะกาถามว่า ได้เงินเท่าไร และต้องทำอะไรบ้าง เขาบอกว่า ช่วยทำงานทุกอย่างที่ทำได้ เช่น เอาหญ้าแห้งให้วัว ช่วยทำความสะอาดคอกวัว บางทีก็ได้ดูเขาฉีดยาวัว หรือทำคลอดวัว ได้เงินชั่วโมงละ 10 ฟรังก์ แต่บางทีก็ไม่รับเงิน แต่ขอเป็นของกินไปฝากแม่แทน เช่น ชีส ไข่ไก่ ผักสดต่าง ๆ แต่เจ้าของไร่ใจดี

แถมเงินให้ทุกครั้ง นั่นเป็นข้อดีของเด็กที่ไม่ได้อยู่ในเมือง นอกจากได้อยู่ใกล้ชีวิตธรรมชาติแล้วยังมีงานสนุก ๆ ให้เขาทำด้วย

ตอนที่ลูกสาวของโยทะกามีอายุครบ 13 ปี ช่วงปิดเทอมสั้น ๆ เขาก็ไปสมัครเรียนคอร์สดูแลเด็ก (Babysitter) ค่าเรียน 3 วัน 240 ฟรังก์ เขาจ่ายจากเงินค่าขนมที่เก็บออมของเขาเอง เรียนเสร็จก็เอาบัตรที่เรียกว่า Babysitting Pass มาอวดและเล่าให้ฟังว่า ได้เรียนรู้อะไรบ้าง พร้อมยึดกฎที่มีใจว่า ต่อไปนี้จะสามารถทำงานดูแลเด็กได้แล้ว งานดูแลน้อง ๆ ส่วนใหญ่ก็เป็นลูก ๆ ของเพื่อน ๆ คนไทยที่โยทะการู้จักทั้งนั้น ได้เล่นสนุกกับน้อง ๆ แถมยังได้เงินด้วยนับว่าเป็นงานที่ถูกต้อง เขามาก ส่วนเพื่อนสนิทของลูกสาว เขาไปรับงานส่งหนังสือพิมพ์แถว ๆ บ้าน ส่วนอีกคนรับดูแลสัตว์เลี้ยง โดยพาหมาของคุณยายเพื่อนบ้านไปเดินเล่นทุกวัน

ในแถบที่โยทะกาอาศัยอยู่ เท่าที่ได้ยินจากบรรดาแม่ ๆ ในแวดวงที่รู้จัก งานเป็นพี่เลี้ยงเด็ก งานดูแลสัตว์เลี้ยง และช่วยคนสูงอายุซื้อของนั้น นับเป็นงานยอดนิยมของเหล่าสาวน้อยอายุ 13-14 ปี ส่วนงานล้างรถ ส่งหนังสือพิมพ์ ช่วยเก็บผลไม้ในสวน ไนไร้ ช่วยขนของ บรรดาหนุ่มน้อยเขาจะนิยมกัน

แม้ว่ากฎหมายจะอนุญาตให้เด็ก ๆ ไปทำงานหาค่าขนมเพิ่มได้ แต่เด็กอายุตั้งแต่ 13 ปีนั้นจะต้องได้รับอนุญาตจากผู้ปกครองก่อน และกฎหมายอนุญาตให้ทำงานได้ไม่เกิน 3 ชั่วโมงต่อวัน และไม่เกิน 9 ชั่วโมงต่ออาทิตย์ รวมทั้งทำงานได้ถึงเวลา 20.00 น. เท่านั้น แต่เด็กที่อายุมากกว่า 14 ปีขึ้นไปสามารถทำงานได้ 8 ชั่วโมงต่อวัน หรือ 40 ชั่วโมงต่ออาทิตย์


สำหรับเด็กอายุตั้งแต่ 13 ปีที่เลือกเรียนสายอาชีพ และจะต้องฝึกงานจะมีข้อจำกัดไว้ว่า ทำงานได้ 7 ชั่วโมงต่อวัน หรือ 35 ชั่วโมงต่ออาทิตย์ แต่ทำต่อเนื่องได้ไม่เกิน 2 อาทิตย์ และวันอาทิตย์ห้ามทำงาน ส่วนเด็กอายุ 16 ปีขึ้นไปสามารถทำงานได้ถึงเวลา 22.00 น. ผู้ที่มีความจำเป็นเท่านั้นที่จะได้รับข้อยกเว้นให้ทำงานในระหว่างเวลา 22.00-06.00 น.

ในส่วนของค่าจ้างสำหรับเด็กนั้น กฎหมายไม่ได้ระบุไว้ตายตัวว่า ต้องจ่ายชั่วโมงละเท่าไร ส่วนใหญ่จะจ่ายตามความเหมาะสม เช่น เด็กอายุต่ำกว่า 15 ปี จะได้ชั่วโมงละ 9-10 ฟรังก์ อายุ 16 ปี ชั่วโมงละ 13 ฟรังก์ และ 17 ปี 14.50 ฟรังก์ เป็นต้น

การสนับสนุนให้เด็กได้ทำงานมีรายได้เล็ก ๆ น้อย ๆ เพิ่มเติมนี้ นอกจากจะช่วยเตรียมความพร้อมให้เขารู้จักหน้าที่ ความรับผิดชอบในอนาคต รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ แบ่งเวลาเป็นแล้ว และยังปูทางให้เขารู้จักอาชีพต่าง ๆ รวมทั้งรู้คุณค่าของเงิน รู้จักการเก็บออมเพื่อสิ่งของที่ตนเองอยากได้ มีความอดทนและมีวินัยอีกด้วย

หากไม่ออกไปทำนอกบ้านก็อาจจะเป็นงานที่ช่วยพ่อแม่ทำในบ้าน หรือช่วยงานในอาชีพที่พ่อแม่ทำอยู่ โดยมีค่าตอบแทนที่เหมาะสมให้เขา เพื่อเป็นแรงจูงใจ ไม่ใช่เป็นการบังคับ และไม่ได้ให้เขาทำงานหนักเกินกำลังความสามารถ

ตัวอย่าง เช่น พ่อแม่ของเจสซิกาเป็นเจ้าของโรงเรียนสอนศิลปะการป้องกันตัว เจสซิกาไปช่วยเก็บทำความสะอาดโรงเรียนตั้งแต่เด็ก ๆ และพ่อแม่ก็ให้เงินเป็นสินน้ำใจทุกครั้งที่ช่วยงาน ปัจจุบันเจสซิกาเลือกเรียนสายอาชีพ และบอกพ่อแม่ว่า ช่วงปิดเทอมจะไปเรียนศิลปะการป้องกันตัวที่เมืองจีน ด้วยเงินของตนเอง และจะมาสอนในโรงเรียน ทำเอาพ่อแม่และคนรอบข้างที่กับวัยรุ่นอายุ 18 ไปเลย

หากพ่อแม่มีโอกาสก็อย่าลืมสนับสนุนให้ลูกได้ลองทำงานดูนะคะ 

สุขภาพและการทำงาน



ปัจจุบัน ภาวะสังคมทำให้คนเรามีความกดดัน ต้องเคร่งเครียดในการทำงาน จนลืมดูแลสุขภาพร่างกาย ทำให้คนวัยทำงานมีสุขภาพแย่งลง ต้องพบแพทย์บ่อยขึ้น เพราะปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ รอบตัว ทั้งมลภาวะ ความเครียด การรับประทานอาหารที่ส่งผลต่อสุขภาพภายในของแต่ละบุคคล ฉะนั้นกลุ่มวัยทำงาน หนุ่ม สาว วัย 30++ กลายเป็นกลุ่มเสี่ยงที่โรคต่าง ๆ กำลังจะเข้ามาทำลายสุขภาพอย่างที่คุณอาจคาดไม่ถึง

วันนี้ผู้เขียน ในฐานะที่ทำงานด้านสุขภาพแบบองค์รวม (Holistic Wellness Consultant) มานานกว่า 15 ปี จะขอแนะนำข้อสังเกตอาการเริ่มต้น หรือข้อบ่งชี้ของโรคภัยต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นกับคนในวัยทำงานอย่างไร เราให้ได้รับทราบกัน เพื่อที่จะได้ป้องกัน และหาวิธีรักษาได้อย่างทัน่วงทีนะคะ



Bild von Peter H auf Pixabay

1. โรคทางเดินปัสสาวะอักเสบ

อาการ: ปวดท้องน้อย ปัสสาวะแสบขัดมีเลือดปนออกมา ลองเช็คดูค่ะว่า คุณมีอาการเหล่านี้หรือไม่?

ปัจจัยเสี่ยง มีมากมาย ลองสังเกตว่า คุณมีปัจจัยเสี่ยงเหล่านี้หรือไม่

1. ดื่มน้ำน้อย
2. กลั้นปัสสาวะบ่อย ๆ
3. ปัสสาวะแล้วทำความสะอาดไม่หมด
4. เป็นคนชอบนั่งอยู่กับที่
5. ท้องผูกหรือท้องเสีย
6. ผู้หญิงในวัยทอง
7. โรคผิวหนังในทางเดินปัสสาวะ
8. โรคอัมพาต
9. โรคเบาหวาน
10. รับประทานยากดภูมิคุ้มกันของร่างกาย
11. ได้รับรังสีบริเวณกระเพาะปัสสาวะ
12. รูปร่างอ้วน
13. การตั้งครรภ์
14. การคุมกำเนิดโดยการสวมห่วงอนามัย ใช้หมวก หรือใช้แผ่นอุดกั้นปากมดลูก
15. โรคต่อมลูกหมากโต
16. อ้วนมากเกินไป หรือผอมมากเกินไป
17. พันธุกรรม

การรักษาเบื้องต้น: การใช้ธรรมชาติบำบัด โดยพักผ่อนให้เพียงพอ ดื่มน้ำให้มากอย่างน้อยวันละ 2 ลิตร ไม่กลั้นปัสสาวะ หรือใช้ยารักษาตามอาการ เช่น ยาแก้ปวดท้อง ยาแก้ปัสสาวะบ่อย เป็นต้น และรีบไปพบแพทย์

การป้องกัน:

1. ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง ด้วยการกินอาหารให้ถูกสุขลักษณะ ดื่มน้ำให้มาก นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายเป็นประจำ
2. ดูแลน้ำหนักไม่ให้อ้วน หรือผอม
3. ละเว้นการนอนดึก ดื่มสุรา สูบบุหรี่
4. ดูแลสุขภาพอนามัยส่วนบุคคล
5. ระมัดระวังการทำความสะอาดอวัยวะเพศ
6. ระมัดระวังติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
7. อย่ากลั้นปัสสาวะ ไม่ควรนั่งเก้าอี้นานเกิน 2 ชั่วโมง
8. ไม่ควรกลั้นอุจจาระ
9. หากป่วยเป็นโรคที่ทำให้ภูมิคุ้มกันต่ำ พยายามดูแลตัวเองตามคำสั่งแพทย์อย่างเคร่งครัดเพื่อไม่ให้โรคกำเริบซึ่งจะทำให้ติดเชื้อง่าย



Bild von Gerd Altmann auf Pixabay

2. โรคปวดหัวไมเกรน

อาการ: เกิดจากความเครียด ปวดหัวมาก เหมือนมีอะไรแต่นตบ ๆ อยู่ในหัว

ปัจจัยเสี่ยง ความเครียดที่เกิดทางกายและใจ

1. แสงจ้าเข้าตา เสียงดัง กลิ่นหอมจุนจุนของน้ำหอม หรือกลิ่นเหม็นอย่างรุนแรง
2. เป็นภูมิแพ้
3. นอนไม่หลับ หรือนอนหลับไม่สนิท
4. หิวแต่ทานอาหารผิดเวลา
5. สูบบุหรี่ หรือได้รับควันบุหรี่จากเพื่อนร่วมงาน
6. ฮอร์โมนเอสโตรเจนจากยาคุมกำเนิด สมุนไพร หรือฮอร์โมนทดแทนการหมดประจำเดือน
7. อาหารบางชนิด (เฉพาะบางคน) เช่น กาแฟ เหล้า ช็อกโกแลต นม เนย ไอศกรีม น้ำตาลเทียม ผงชูรส หัวหอม ถั่ว ไข่กรอก ของหมักดอง ปลารมควัน ฯลฯ
8. ปัจจัยที่พบมากที่สุดในการกระตุ้นให้เกิดโรคนี้ได้แก่ ความเครียด พักผ่อนน้อย ความหิว และการไม่ได้ดื่มกาแฟ

การป้องกัน: ลดความเครียด ออกกำลังกายเป็นประจำ ไม่นอนดึก ไม่ทำงานเกินแรง ไม่อดอาหาร ไม่รับประทานอาหารที่ทำให้เกิดโรคไมเกรน ไม่รับประทานยาคุมกำเนิด ไม่รับประทานฮอร์โมนทดแทนการหมดประจำเดือน ฯลฯ

การรักษา: วิถีธรรมชาติบำบัด เช่น การนวด การประคบเย็น ร้อน ตีมหา กาแฟ น้ำขิง ทำสมาธิ ผังเข็ม นอนหลับพักผ่อน เป็นต้น

อาการปวดหัวที่เป็นอันตราย และควรไปพบแพทย์ คือ

1. ปวดหัวกระแทกหันอย่างรุนแรงอย่างที่ไม่เคยเป็นมาก่อน
2. ปวดหัวร่วมกับอาการชัก
3. ปวดหัวพร้อมกับการเปลี่ยนแปลงของสติ เช่น มึน เบลอ ซึม โคม่า
4. ปวดหัวหลังได้รับอุบัติเหตุทางศีรษะ
5. ปวดหัวที่มีอาการปวดหู ปวดตาอย่างรุนแรงร่วมด้วย
6. ปวดหัวเรื้อรังติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน ๆ
7. ปวดหัวชนิดเป็นซ้ำแล้วซ้ำอีก
8. ปวดหัวและมีไข้สูง

3. โรคกรดไหลย้อน

อาการ: มีอาการจุกเสียด เสียวแปลงที่หน้าอกด้านซ้าย จนจุกไปถึงด้านหลัง

ปัจจัยเสี่ยง:

1. พันธุกรรม เช่น เด็กดาวน์
2. เป็นโรคไส้เลื่อนกะบังลม
3. เป็นโรคหอบหืด
4. เป็นโรคภูมิแพ้
5. อ้วน
6. ตั้งครรภ์
7. อายุ (40 ปีขึ้นไป) อาจเกิดจากความเสื่อมของหูรูด หลอดอาหาร และความสามารถในการย่อยอาหาร
8. เป็นนิ่วในถุงน้ำดี
9. มีกรดมากในกระเพาะอาหาร
10. มีแคลเซียมมากในเลือด
11. รับประทานอาหารมากเกินไป
12. โรคภูมิแพ้บางอย่าง เช่น โรคหอบหืด หรือทำให้ หลอดอาหารผิดปกติ
13. ได้รับสารสเตียรอยด์
14. การสูบบุหรี่
15. ความเครียด
16. อาหารบางอย่างที่เพิ่มกรด อาหารที่ย่อยยาก เป็นต้น
17. ยาบางชนิดที่ทำให้ กระเพาะอาหารหลั่งกรดมาก อาหารและกรดค้างคั้งในกระเพาะอาหาร หรือหูรูด หลอดอาหารคลายตัว เช่น แอสไพริน ยาขยายหลอดลม ยาแก้หัดเกร็ง ยาลดการเต้นของหัวใจ ยารักษาโรค ความดันโลหิตสูง ยากล่อมประสาท ยากันแหว่ง วิตามินซี เป็นต้น

การรักษา: ควรระมัดระวังเกี่ยวกับอาหารที่อาจทำให้เกิดโรคกรดไหลย้อน

1. ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มแอลกอฮอล์
2. หลีกเลี้ยงการใช้ยาที่ทำให้เกิดผลข้างเคียงเป็นโรคกรดไหลย้อน
3. ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน
4. การนอนควรสวมเสื้อผ้าที่ทำให้นอนหลับสบาย และควรนอนตะแคงซ้ายเพื่อลดอาการเกิดกรดไหลย้อน และนอนหนุนหมอนให้สูงพอประมาณ
5. การแต่งกายไม่ควรรัดรูปมากเกินไป การนั่ง การยืน ต้องให้ถูกสุขลักษณะ และพยายามลดความเครียด

4. โรคปวดกระดูกกล้ามเนื้อและข้อ

อาการ: ปวดไหล่จนยกของ หรือยกแขนไม่ได้ ควรไปพบแพทย์ เพราะอาจเกี่ยวพันกับกระดูกต้นคอ

สาเหตุการเกิดโรค: เอ็นอักเสบ กล้ามเนื้อและเอ็นเสื่อมสภาพ ถุงหุ้มข้ออักเสบ ข้ออักเสบ

อาการที่ควรไปพบแพทย์ ได้แก่ ปวดไหล่จนยกแขนไม่ขึ้น หรือใช้แขนไม่ได้ บาดเจ็บจากการกระทบกระทั่ง ทำให้ข้อไหล่ผิดปกติ ปวดจนนอนไม่หลับ มีอาการบวมรอบ ๆ ข้อไหล่ มีไข้ ข้อไหล่มแดง มีก้อนขึ้นที่ข้อไหล่ หรืออาการผิดปกติอื่น ๆ

การรักษา

1. รักษาเบื้องต้น เช่น พักผ่อน ประคบร้อน ประคบเย็น และการใช้ยาต้านการอักเสบ
2. การรักษาโดยแพทย์ ประกอบด้วย การฉีดสารสเตียรอยด์ ในกรณีที่เป็นแพทย์ทางเลือก ได้แก่ การฝังเข็ม นวด กดจุด การจัดการกระดูก การอบสมุนไพร ไปจนถึงการผ่าตัด

5. โรคหมอนรองกระดูกสันหลังเคลื่อน

อาการ: ลักษณะจะมีอาการปวดหลัง และร้าวมาที่ขาทั้งสองข้าง
ปวดจนต้องตื่นขึ้นมากลางดึก หรือปวดจนเดินไม่ได้

การรักษาวิธีธรรมชาติบำบัดหรือการรักษาเบื้องต้น ได้แก่

1. พักผ่อน
2. ประคบเย็น ในกรณีารู้สึกปวด และให้ประคบบริเวณกระดูกสันหลังที่กดปวด
3. ประคบร้อนในกรณีที่กล้ามเนื้อหลังแข็ง ขาเกร็งเพื่อช่วยลดอาการเกร็งได้
4. ออกกำลังกายแบบยืดกล้ามเนื้อจะช่วยลดอาการปวดได้
5. นอนบนพื้นที่นอนที่แข็ง
6. นวดอย่างถูกวิธี
7. จัดกระดูกสันหลัง
8. เรียนรู้อิริยาบถต่าง ๆ
9. ใช้เครื่องกระตุ้นไฟฟ้า
10. ธาราบำบัด
11. กายภาพบำบัด
12. พบแพทย์เพื่อฝังเข็ม
13. สวมปลอกคอ

รักษาโดยแพทย์แผนปัจจุบัน

1. เลือกใช้ยาในการรักษาภาวะอาการปวด
2. การผ่าตัด

ในฉบับหน้าผู้เขียนจะรวบรวมคำถามที่มีผู้รับบริการสอบถามกันมามากที่สุด พร้อมนำเสนอคำแนะนำ มาให้อ่านกันนะคะ เพื่อผู้อ่านมีปัญหาดตรงกับข้อไหนบ้าง จะได้ลองตรวจสอบกันดูนะคะ 📖

วันวิสา ข่างเหล็ก

- Holistic wellness Consultant
- Psychotherapist & Mindfulness Coach
- Yoga Teacher
- Happy at work place 's project Consultant



Bild von Jochen Pippir auf Pixabay



กฤษฎาสอนน้อง เวอร์ชัน หญิงไทยในเยอรมนี

โดย หนูพุด ลูกพ่อเพิ่ม

บนเครื่องบิน เทียวบินกรุงเทพฯ-ฝรั่งเศส หึงไทยต่างวัยสองคนที่ได้ที่นั่งคู่กันกล่าวทักทายกัน แล้วก็คุยกันด้วยเสียงดังฟังชัดสำหรับคนที่นั่งข้าง ๆ คนหนึ่งอยู่เยอรมนีมานานกว่า 20 ปี อีกคนเพิ่งจะเดินทางมาเป็นครั้งที่ 3 แต่คราวนี้จะอยู่นานกว่าสองครั้งก่อน หึงคนที่สองเรียกหึงคนที่หนึ่งว่า “พี่” บทสนทนาจึงเป็นท่วงทำนองการถ่ายทอดประสบการณ์จากรุ่นพี่ (ที่อยู่มาก่อน อยู่มานาน) สู่รุ่นน้อง (ที่เพิ่งมาใหม่) ที่น่าสนใจคือ หลังจากทักทายก็เข้าเรื่องทำงาน และเรื่องเงินกันเลย

พี่: อ้าวยังไม่ทำเรื่องแต่งเธอ

น้อง: ยังคะ หนูมาเรียน แพนทำวีซ่าให้มาเรียนภาษา ได้วีซ่าหนึ่ง พี่อยู่ที่ไหน

พี่: อยู่เมือง S อยู่มาจะสามสิบปีแล้ว ตอนแรก อยู่ B แล้วย้ายมาที่นี่ พี่ทำร้านนวด ลูกสาวก็ทำ พี่ให้ทำ ก็มีทั้งหมด 3 ร้าน น้องอยู่ไหนล่ะ

น้อง: บ้านแพนอยู่ A แต่มี Wohnung อยู่ที่ Ba .. เดียวไปพักที่นั่นก่อน พี่ทำร้านนวดเธอ

พี่: ที่นี่ทำอะไรจะได้เงินเท่าร้านนวด ที่ S เปิดกัน เยอะแยะเลย เพราะมันได้เงิน คนเยอรมันทำงานหนัก เดียวปวดคอ ปวดไหล่ ปวดหลัง ก็เข้ามานวด ชั่วโมงหนึ่งก็ 42 ยูโร ถ้านวดน้ำมันอุ่นก็ได้มากกว่านั้น เป็นเงินไทยก็พันกว่าบาท วันหนึ่งได้แขก 10 ตัว เอ๊ย 10 คน ก็ได้เป็นหมื่นแล้ว เดือนหนึ่งเห็นเงินเลยนะ

น้อง: งานเยอะนะ

พี่: เราก็จ้างคนมาเป็นคนนวด ให้เขาชั่วโมงละ 12 – 15 ยูโร ที่เหลือก็เป็นของเรา แล้วก็จ้างแบบแจ้งไม่เกิน 450 ยูโรบัตรไปหาหมอกี่ใช้ของผิว ไม่ต้องโดนหักโน่นนี่อะไร... ทำงานโรงงานนะเหนื่อยจะตาย พี่เคยทำมาแล้ว ได้ชั่วโมงละ 8.50 ยูโร ทำทั้งวัน หักโน่นหักนี่อีก เหลือไม่เท่าไร ทำงานนวดได้เห็นเงินจริง ๆ

น้อง: หนูนวดไม่เป็น

พี่: ก็ไปเรียนสิ อาทิตย์หนึ่งก็ได้แล้ว ไปเรียนที่ไทยก็ได้ ไปเรียนนิด ๆ หน่อย ๆ แล้วไปซื้อประกาศมาก็ได้ มีขายกันอยู่ เห็นว่า ห้า-หกพันบาท ก็ซื้อได้แล้ว แล้วก็มาหัดเอากับเพื่อน ๆ ในร้านนวดนั่นแหละ

น้อง: ห้าพันเธอคะ

พี่: ก็ประมาณนั่นแหละ หัดกับเพื่อน ๆ ในร้านนวดเดี๋ยวก็น่าทำได้ ค่อย ๆ ทำไปก็มีประสบการณ์เอง แต่เราต้องเป็นเจ้าของร้านนะถึงจะเห็นเงิน คนนวดเขาก็ได้แหละ เพราะได้เต็ม ๆ ไม่ต้องหักอะไร ก็แจ้งแบบ 450 นะ แล้วก็รับกับมือ

น้อง: หนูต้องเรียน A1 ให้ได้ก่อน ภาษาเยอรมันมันยาก

พี่: ใช้ แต่อยู่ ๆ ไปก็ได้เอง ก็คอยจำเอา พี่เรียนอยู่หน่อยนึงตอนท้องลูก แล้วก็ไม่ได้เรียนต่อ แต่ก็ได้เองแหละ ไม่ต้องเรียนเยอะหรอก เอาแค่พูดได้ก็พอแล้ว ทำงานนวดแหละเห็นเงินเร็ว ทำงานไปเดี๋ยวก็น่าได้ภาษาเอง

น้อง: ก็ยังไม่รู้คะ แพนหนูแกอยากไปอยู่ไทย แกว่าพอเกษียณแล้ว ได้เงินอะไรก็อาจย้ายไปไทย

พี่: อายุมากแล้วเธอ

น้อง: ก็เกือบ 50

พี่: ก็ต้องดูนะว่าประกันอะไรเอาไว้ จะได้เงินเท่าไร มันก็เป็นไปตามประกันแหละ ประกันอะไรก็ได้ตามนั้น

น้อง: ตอนนี้ก็ไม่ต้องเรียนภาษาคะ กลัวไม่ได้วี

พี่: ก็มีลูกสิ มีลูกแล้วก็ได้วีตลอดชีวิตเลย เพื่อนพี่มีคนหนึ่ง พอมีลูกได้วีเลย แล้วได้เงินช่วยเหลือด้วย เหมือนพวกเดิร์กนะ เห็นไหมเวลาไปซื้อของ พวกนี้ลูกเยอะเลย ได้เงินเด็กทั้งนั้น

พี่: เดี่ยวนี้พี่กลับบ้านบ่อย แล้วก็ไม่ค่อยชนของแล้ว เห็นไหมมีกระเป๋าใบเดียว เดี่ยวนี้เขามีสับข้างชนของ ก็เหมือนกันเป็นกระเป๋า เป็นใบ ๆ ว่ากันไปเลย ใบละเท่าไรก็ได้ค่าขนมนะ บางทีก็ได้ค่าตัวเลยนะ

น้อง: คนไทยชนเธอ


พี่: ใช่ เขาก็รับจ้างกัน เราอยากหารายได้พิเศษก็รับจ้างชนของได้นะ แต่ต้องดูนะว่า ของอะไร หากมาเป็นกระเป๋า ต้องเปิดดูก่อนว่า ของอะไร เดี่ยวเป็นยา เป็นอะไร เดี่ยวมีปัญหา ต้องให้แน่ใจว่า เป็นอะไร

.....

พี่: เงินที่หาได้ พี่ก็เอาไปซื้อหุ้นในไทย ก็มีหลายธนาคาร เราก็ไปซื้อที่มันไม่ค่อยเสี่ยงนะ อย่างที่พี่ซื้อ ชื่อวันนี้พุงนี้ก็ได้ดอกแล้ว แล้วก็เอากำไรซื้อต่อ บางหุ้นซื้อง่าย ขายก็ง่าย ให้เงินมันหมุน ทำนวดแหละ ได้เงินดีกว่างานอื่น ๆ

บทสนทนาระหว่างหญิงไทยผู้เดินทางทั้งสองรุ่น ยังคงดำเนินต่อไป วนเวียนอยู่ที่ งาน และ เงิน เงิน และ งาน สลับด้วยเรื่องราวส่วนตัวบ้าง สารเกี่ยวกับ เงิน และงาน เหมือนเป็นการส่งต่อสิ่งที่ผู้มาก่อนได้เรียนรู้วิธีแห่งความสำเร็จ (เงิน) ถูก หรือ ผิด (กฎหมาย หรือศีลธรรม) ผู้เดินทางรุ่นใหม่คงต้องใช้เวลาที่จะเรียนรู้เอาเอง แต่ ณ เวลานี้ สิ่งที่ได้รับรู้ได้ หรือ สารที่ส่งต่อ คือ โอกาส เงิน และงานนวด ที่อาจกลายเป็นแรงจูงใจ หรือ เป้าหมายในการใช้ชีวิตในต่างแดน

เอวัง ก็มีด้วยประการเช่นนี้ **๓**



D - WORK

เวิร์ค ดี ดี ในเยอรมนี

รวบรวมโดย ดี²

ดี² ได้มีโอกาสพูดคุยกับคนไทยหลายคนที่ย้ายมาอยู่เยอรมนีในเยอรมนี แม้ว่าภาษาเยอรมันจะเป็นอุปสรรคหลักในการเรียน การปรับตัวในสังคมเยอรมัน ฯลฯ แต่ทุกคนก็ได้ผ่านอุปสรรคนั้นมาได้ และเรียนจบ มีงานทำในสายอาชีพที่ตนเองเลือก และ ”อยู่เยอรมนี” เช่นคนทำงานในเยอรมนี ... เชิญอ่านเรื่องราวเล่าของพวกเขาทั้งนั้นนะคะ



„ชีวิตคือการเรียนรู้ เรียนรู้ในข้อผิดพลาดและต้องทำให้ดีกว่าเดิม“

อภิญา ภักดีสาร มีเลอร์ (อยู่เยอรมนี 6 ปี)
อาชีพ: เจ้าหน้าที่จัดทำแบบยื่นแสดงภาษี
(Steuerfachangestellte)

ในปี ค.ศ. 2013 ดิฉันย้ายถิ่นฐานมาอยู่เยอรมนี ในช่วงแรกได้ศึกษาหาข้อมูลการศึกษาต่อปริญญาโท แม้ว่านักศึกษาแทบจะไม่ต้องเสียค่าเทอมเลยก็จริง แต่ค่าครองชีพที่เยอรมนีค่อนข้างสูง ทั้งค่าเช่าบ้าน ค่าอาหารการกิน ค่าเดินทาง ค่าหนังสือเดือนหนึ่ง ๆ รวมแล้วก็หลายหมื่นบาท ดิฉันไม่ชอบรถกวนทางบ้านที่เมืองไทย ก็เลยตัดสินใจเรียนสายอาชีพที่เรียกกันว่า Berufsausbildung ใช้เวลาเรียน 2-3 ปี ระหว่างเรียนต้องฝึกงานไปด้วย และได้ค่าตอบแทนตลอดระยะเวลาที่เรียน

ก่อนที่จะเริ่มเรียน ทางบริษัทได้แนะนำให้ฝึกงานก่อน 4 เดือน (แบบได้ค่าตอบแทน) ถือว่าโชคดีมาก ๆ เพราะเราจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับอาชีพนี้ก่อน และได้เรียนรู้การทำงานกับคนอื่นในบริษัทด้วย ตอนนี้นิฉันเรียนจบได้เกือบ 1 ปีแล้วค่ะ และทำงานในบริษัทที่เป็นผู้อบรมและสอนภาคปฏิบัติ ด้วย

อาชีพ Steuerfachangestellte เหมาะสำหรับคนที่ชอบทำงานอย่างอิสระ คือ แต่ละเดือนเราจะต้องวางแผนเอง เพื่อให้งานเสร็จทันเวลา เพราะที่เยอรมนีจะมีภาษีหลายตัว และภาษีแต่ละตัวจะมีวันกำหนดส่งของมันอยู่ เช่น ภาษีมูลค่าเพิ่มของบริษัทจะต้องส่งทุกวันที่ 10 ของทุกเดือน ถ้าส่งไม่ทันตามกำหนดบริษัทต้องจ่ายค่าปรับ อาชีพนี้จะต้องเจอกับตัวเลขเยอะ ๆ ต้องมีความแม่นยำ ถือเป็นความท้าทายอย่างมาก เพราะมันจะมีกรณีใหม่ ๆ ให้คิดอยู่ตลอดเวลา แม้ว่าดิฉันอาจจะมีปัญหาในเรื่องภาษาเยอรมันบ้าง แต่ก็พยายามพูดและอธิบายให้เพื่อนร่วมงานเข้าใจ บางครั้งมันก็อดใจเพราะเพื่อนร่วมงานบางคนเข้าใจยาก และดิฉันก็หาคำอื่นมาอธิบายไม่ถูก

ระบบสวัสดิการของเยอรมันให้ความสำคัญกับคนทำงาน ที่เด่น ๆ เลยก็น่าจะเป็นเรื่องการขอลาพักร้อน โดยเฉลี่ยคนทำงานในเยอรมนีจะมีวันลาพักร้อน

ประมาณปีละ 25 วัน คนที่นิยมนลาพักร้อนติดต่อกันหลายวัน เพราะเขาถือว่า เป็นรางวัลให้กับตัวเองที่ทำงานหนักมาทั้งปี ดิฉันเคยลาสูงสุดติดต่อกัน 4 สัปดาห์ ทางบริษัทก็อนุญาต นอกจากนี้จะมีเงินพิเศษอื่น ๆ เช่น เงินสำหรับพักร้อน คริสต์มาส โบนัส เป็นต้น ซึ่งเงินพิเศษเหล่านี้บางบริษัทให้ตามความสมัครใจ บางบริษัทให้ตามที่สัญญาไว้

คนเยอรมันทำงานจริงจัง เป็นระบบ ไม่ก้าวก่างานของคนอื่น แบ่งหน้าที่อย่างชัดเจน แบ่งเวลาทำงาน และเวลาส่วนตัวชัดเจน มีคนเคยบอกกับดิฉันว่า คนเยอรมันทำงานเน้น ประสิทธิภาพไม่เน้นปริมาณ อันนี้ดิฉันเห็นด้วยเป็นอย่างมาก มีประโยคขำ ๆ ที่ดิฉันชอบมากคือ Fun Fact About Germany: No Fun in Germany. Go Back to work. คือเป็นคำล้อเลียนว่า คนเยอรมันไม่มีอารมณ์ขันและทำแต่งงานอย่างเดียว แต่แท้จริงแล้ว คนเยอรมันมีอารมณ์ขันนะคะ คนเยอรมันเป็นคนที่พูดตรง พูดตามความคิดของเขา บางทีอาจ

จะแรงสำหรับเรา แต่จริง ๆ มันไม่มีอะไร คนเยอรมันจะเคารพในพื้นที่ส่วนตัว หนาวแต่เป็นมิตร small talk เกิดได้ทุกที่ โดยเฉพาะในเมืองเล็ก ๆ หรือในหมู่บ้านคนจะทักทายกันตลอดแม้จะเป็นคนแปลกหน้า ฟังดูเหมือนคนเยอรมันจะเข้าถึงง่าย แต่จริง ๆ การจะสร้างความสัมพันธ์เป็นเพื่อนกันคนเยอรมันนั้น คงต้องใช้เวลาค่ะ

ดิฉันคิดว่า การใช้ชีวิตในเยอรมนีแตกต่างจากในเมืองไทยมาก เมืองไทยอาจจะมีความสะดวกกว่า ความสะดวกในที่นี้คือ ไม่ต้องรีบเร่ง เพราะทุกอย่างมีให้พร้อมหมด เช่น ร้านค้าที่เปิดตลอด 24 ชั่วโมง มีตลาดนัด ตลาดสด ห้างสรรพสินค้าที่เปิดทุกวันแม้กระทั่งวันหยุดและวันอาทิตย์ ซึ่งแตกต่างจากในเยอรมนี ที่ทุกอย่างกำหนดวันและเวลาเปิดปิด แม้เวลาไม่สบาย จะไปหาหมอ ก็ต้องโทรนัดล่วงหน้า ทุกอย่างต้องวางแผนล่วงหน้าไว้ การใช้ชีวิตในเยอรมนีทำให้ดิฉันเติบโตจากคนที่ไม่มีความมั่นใจในตัวเอง ไม่กล้าปฏิเสธคน พอมาอยู่เยอรมนีต้องเข้มแข็ง ต้องยืนด้วยขาตัวเองให้ได้



„ไม่มีใครทำทุกอย่างเป็นมาตั้งแต่เกิด ขยันขันแข็งอดทน ตรงต่อเวลา ซื่อสัตย์ในงานที่เราทำ“

ชาญชัย พูลเกษร (แมน) อยู่เยอรมัน 34 ปี
อาชีพ: บุรุษไปรษณีย์

ผมทำงานเป็นบุรุษไปรษณีย์ได้ 10 ปีแล้วครับ ผมไม่ได้เรียนสายอาชีพนี้แต่อย่างไร แต่มีผู้ใหญ่ใจดีแนะนำให้ผมไปสมัครงาน แล้วผมก็ได้งานนี้ครับ

บุรุษไปรษณีย์มีอิสระในการทำงาน มีวันหยุดราชการ และที่สำคัญคือได้ออกกำลังกายสม่ำเสมอครับ ไม่ว่าจะสภาพอากาศจะเป็นเช่นใด ผมก็ต้องปฏิบัติหน้าที่บุรุษไปรษณีย์อย่างเคร่งครัด ทำงานเสร็จในแต่ละวัน จะจดหมาย พัสดุภัณฑ์เอาไว้ไม่ได้

ช่วงวันหยุด ผมก็แปลงกายเป็นพ่อบ้าน ดูแลภรรยาและลูก เวลาทุกข์เราอยู่ด้วยกัน สุขก็สุขด้วยกัน เราไม่ทิ้งกัน ภรรยาและผมเลี้ยงลูกแบบครึ่ง ๆ เยอรมัน-ไทยครับ เก็บส่วนข้อดีทั้งสองฝ่ายเอามาเลี้ยงลูก





„ทำหน้าที่ของเราให้ดีที่สุด“

ธชกร ชมิด (ยุ้ย) อยู่เยอรมนี 8 ปี
อาชีพ: ผู้บริหารผู้สูงวัย (Altenpflegerin)

ยุ้ยประกอบอาชีพนี้มา 6 ปีแล้ว เริ่มจากเป็นผู้ช่วยผู้บริหารผู้สูงวัย 1 ปี จากนั้นก็เรียนต่ออีก 3 ปี เพื่อขอใบประกอบวิชาชีพ

การทำงานกับผู้สูงอายุไม่ใช่เรื่องง่าย แต่ผู้สูงอายุก็มีความน่ารักอยู่ในตัวนะคะ ยุ้ยดีใจที่ได้มีโอกาสดูแลผู้สูงวัย และบ่อยครั้งที่ยุ้ยไม่ได้คิดว่า เป็นการทำงาน แต่เป็นการดูแลผู้เฒ่าในครอบครัว พอคิดเช่นนี้ที่ไร ก็ทำให้ยุ้ยยิ้มได้ทุกที ยุ้ยมีความสุขในการทำงาน ที่ทำงานของยุ้ยถือเอาความไว้วางใจและความซื่อสัตย์เป็นเรื่องสำคัญ มีการจ่ายสวัสดิการเพียงพอในระยะยาว ยุ้ยไม่ต้องมานั่งพะวงว่า ถ้าเราตงงาน หรือทำงานไม่ได้ ณ วันใดวันหนึ่งเราจะทำอย่างไร เพราะทุกอย่างจะเป็นไปตามกติกาของการจ้าง ยุ้ยสบายใจค่ะ

สิ่งที่ยุ้ยคิดว่า สำคัญที่สุดในการทำงานและดำรงชีวิตในเยอรมนี คือ ภาษาเยอรมัน การใช้ชีวิตในต่างแดน ภาษาใหม่วัฒนธรรมใหม่ ใครจะไปอยู่เยอรมนี ต้องเริ่มต้นใหม่แทบทุกอย่างคือ ช่วงแรก ๆ ก็ยากไปหมดล่ะคะ แต่ถ้าเรามีความตั้งใจจริง ไม่ท้อถอย เราก็จะผ่านมันไปได้ ยุ้ยเชื่อว่า ทุกคนต้องเคยสัมผัสกับความเหงาอย่างแน่นอน แต่ถ้าหากิจกรรมทำ หางานทำ เราก็จะลืมมันไปได้ค่ะ



„do the best“



อรพรรณ ชินเดอร์ (หนิง)
**อาชีพ: พนักงานบริษัททัวร์และโฮสเทลใน
งานแสดงสินค้า**

หนิงเรียนจบ Hotel and Tourism ตอนที่มาอยู่เยอรมนีใหม่ ๆ ก็ไปเรียนภาษาเยอรมันที่ โรงเรียนผู้ใหญ่ของเมืองเนิร์นแบร์ก (Volkshochschule Nürnberg) และได้รู้จักแฟนเจ้าของบริษัททัวร์ในชั้นเรียน เขากถามว่า อยากทำงานไหม หนิงไม่รอช้า ก็ตอบตกลง แล้วไปสัมภาษณ์งาน และก็ได้งานทำเลยล่ะ ก็เริ่มทำงานที่บริษัททัวร์แห่งนี้ตั้งแต่ 1 สิงหาคม 2007 จนถึงปัจจุบัน

ขอท้าวความนิดหน่อยนะคะว่า หนิงเรียนอะไรมา หนิงจบเรียนจบปริญญาตรีจากมหาวิทยาลัยรังสิต วิชาเอกคือการโรงแรมและท่องเที่ยว และ ปริญญาโท Master of Arts (MA Hospitality Management) Birmingham College of Food, Tourism and creative studies (University of Birmingham) ก่อนที่หนิงจะไปเรียนต่อปริญญาโทที่อังกฤษ หนิงเคยทำงานที่ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์ ผู้จัดการฝ่ายปฏิบัติงานมาก่อน (operations Manager) พอมาอยู่เยอรมนี ก็ยังสนใจงานด้านนี้ ก็เลยเขียนจดหมายสมัครงานไปที่ Nürnberg Messe เพื่อขอสมัครงานเป็นโฮสเทลในแฟร์ต่าง ๆ ซึ่งทาง Nürnberg

Messe ก็ตอบรับหนิงให้เข้าทำงาน แต่เป็นงานที่หนิงต้องเดินทางไปต่างประเทศบ่อย ๆ และทำงานเต็มวัน แต่สามีไม่เห็นด้วย เพราะตอนนั้นลูกสาวคนแรกของหนิงอายุเพียงขวบครึ่ง ทาง Nürnberg messe ก็เลยแนะนำให้หนิงทำงานเป็นโฮสเทลประจำบูธ (Hostess am Stand) ซึ่งไม่ใช่งานประจำ หนิงสามารถเลือกรับงานตามความสะดวก งานแฟร์แต่ละครั้งก็จะไม่เกิน 3 วัน และที่สำคัญคือ หนิงไม่ต้องเดินทางไปไหนไกล ๆ เริ่มทำมาตั้งแต่ วันที่ 1 พฤศจิกายน 2008 มาจนถึงปัจจุบัน หนิงชอบงานที่ทำอยู่ทั้งสองงานเลยล่ะ ได้พบปะคนหลายแบบ หลายภาษา และเป็นงานที่ตรงกับสายงานที่หนิงเรียนมา หนิงสนุกกับงานค่ะ เจ้านายก็ให้เสรีในการทำงาน มอบความวางใจ หนิงรับผิดชอบการงานของตัวเองตรงต่อเวลา และทำตามขั้นตอน

ปัจจุบันนี้หนิงทำงานควบทั้งสองงาน และเป็นแม่บ้าน มีลูกสาวสองคนที่ยังอยู่ในวัยเรียน หนิงต้องบริหารจัดการเวลาให้ลงตัว หนิงโชคดีที่ได้รับความช่วยเหลือจากคนรอบตัว เช่น เพื่อนบ้าน แม่สามี





**„รับผิดชอบต่อหน้าที่ ทำงาน
ทำหน้าที่ของตัวเอง
ให้ดีที่สุด“**

เยาวภา ฟอส (เยาว์)
อยู่เยอรมนี 10 ปี
อาชีพ: ผู้ช่วยทันตแพทย์
(Zahnmedizinische
Fachangestellte)

เยาว์เรียนจบผู้ช่วยทันตแพทย์เมื่อปี 2015 หลังจากเรียนจบก็ทำงานอยู่ในสายอาชีพนี้มาตลอดจนกระทั่งถึงปัจจุบันค่ะ เริ่มจากสมัครงานในสาขาที่ตนเองเคยทำมาจากเมืองไทยมาก่อน แต่ไม่ได้ก็เลยมีความคิดที่จะเรียนต่อ จึงเข้าไปศึกษาหาข้อมูลจากเว็บไซต์ของสำนักงานจัดหางาน นั่งอ่านและรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับสายอาชีพต่าง ๆ หลังจากนั้นก็ลองไปฝึกงานในสายอาชีพต่าง ๆ ที่สนใจดูเพื่อเป็นตัวช่วยในการตัดสินใจ สุดท้ายก็ได้มาลงเอยที่สายอาชีพนี้ค่ะ

อาชีพของเยาว์ต้องทำงานแข่งกับเวลา บางที่ตารางนัดไม่เป็นไปตามที่วางแผนเอาไว้ มีบ้างที่คนไข้มาช้าหรือบางครั้งมีคนไข้ปวดฟันแทรกเข้ามา หรือการรักษาใช้เวลานานกว่าที่วางแผนเอาไว้เราก็ต้องเร่งมือเพื่อไม่ให้คนไข้อื่นรอนานค่ะ เวลาที่ทำงาน ก็ให้อยู่กับงาน ตรงต่อเวลา แม่นยำ คนเยอรมันจะเน้นการสื่อสารที่ชัดเจนมีอะไรก็คุยกันโดยตรงไปเลย เยาว์รักอาชีพนี้ คนไข้บางคนเข้ามาด้วยความทุกข์ แต่เขากลับออกไปด้วยความสุข เยาว์คิดว่า อย่างน้อยเยาว์ก็มีส่วนเล็ก ๆ ที่สร้างรอยยิ้มและคืนความสุขให้แก่คนไข้ เวลาเห็นคนไข้ยิ้มกว้างสดใสได้ดังเดิม ก็พลอยทำให้เรามีความสุขไปด้วยค่ะ

ภาษาเยอรมันสำคัญในการใช้ชีวิตอยู่ในเยอรมนี เป็นกุญแจสำคัญที่จะช่วยให้เราเข้าใจทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นสังคมวัฒนธรรม หรือกฎหมายของที่นี่ เมื่อเราเรียนรู้เข้าใจและสามารถปรับตัวให้เข้ากับที่นี่ได้ ก็จะทำให้เราใช้ชีวิตอยู่ที่นี้ได้อย่างง่ายขึ้นค่ะ





„Where there's a will, there's a way! เมื่อความหมายเกิด วิถีทางย่อมปรากฏ“

**เบญจมาศ กันเซอร์ (เบน) อาศัยอยู่ในเยอรมนี 19 ปี
อาชีพเจ้าหน้าที่ประสานการบริหารจัดการภายในองค์กร
(Sachbearbeiterin Vertriebsinnendienst)**

ตั้งแต่ปี 2002 เบนเริ่มทำงาน ในตำแหน่งผู้ช่วยโครงการ (Project Team Assistant) ส่วนงานปัจจุบันเริ่มทำเมื่อปี 2018 เรียนจบ Computer Programmer จากเมืองไทย พอมาอยู่ที่นี้เรียนภาษาแล้วก็ทำงาน ช่วงที่ทำงานก็เรียนไปด้วย โดยเรียนต่อด้านการบริหารจัดการองค์กร (Betriebswirt (VWA)) ซึ่งถือเป็นการศึกษาสายอาชีพขั้นสูง เมื่อเรียนจบก็มาสมัครงานที่บริษัทใหม่ ดีใจค่ะที่ได้ทำงานตรงกับที่เรียนมา เพื่อนร่วมงานดี เจ้านายดี เป็นงานที่สนุกและดีมาก

ปัญหาในการทำงานส่วนใหญ่จะเป็นปัญหาด้านภาษา แต่ก็ก็เป็นปัญหาเล็กน้อยเท่านั้น เราคนไทยใช้ภาษาเยอรมันได้ไม่ลึกซึ่งพอ บางทีเราก็ตีใจ สับสน โชคดีที่เพื่อนร่วมงานดี เข้าใจและช่วยเหลือเรา

เบนคิดว่า ระบบการทำงานของเยอรมนี มีการแข่งขันค่อนข้างสูง ทั้งแข่งกับเพื่อนร่วมงานและแข่งกับตัวเอง ต้องพยายามพัฒนาตนเองตลอดเวลาเพื่อให้ทันงานและทันคนอื่น ส่วนเรื่องสวัสดิการในการทำงาน เบนพอใจมากค่ะ เบนทำงานสัปดาห์ละ 40 ชั่วโมง มีวันหยุดปีละ 30 วัน ได้รับเงินเดือนรวมเงินคริสต์มาส 13 เดือน

เบนชอบชีวิตที่เยอรมนี สำหรับเบนแล้ว สังคมมีความเสมอภาค ไม่แบ่งแยก คนเยอรมันเป็นคนพูดตรง ปากกับความคิดตรงกัน เราต้องเปิดใจรับฟัง อย่ามีอคติ ยอมรับความคิดเห็นใหม่ ๆ เรียนรู้สังคมที่เราอยู่อย่างไม่หยุดยั้ง ปรับตัวให้เข้ากับสังคม เรียนรู้กฎหมายที่พึงรู้ หาข้อมูลต่าง ๆ ที่มีประโยชน์จากเทคโนโลยีสมัยใหม่ รวมทั้งข้อมูลต่าง ๆ เกี่ยวกับคนไทย เพื่อที่จะได้รู้ทันเหตุการณ์ ... แล้วชีวิตก็จะอยู่ได้ง่ายค่ะ



„ไม่ต้องกลัวที่จะล้มเหลว ขอแค่ให้ลงมือทำ สิ่งสำคัญคือความตั้งใจ“

สุธิดา เกดสุวรรณ (อ้อ) ปรินญาโท สาขาพลังทดแทน ภาควิชาไฟฟ้า อาชีพ: วิศวกร (Entwicklungsingenieur) ทำงานเกี่ยวกับรถยนต์ไฟฟ้าของ Deutsche Post พัฒนาระบบซอฟต์แวร์ของรถไฟฟ้าทั้งระบบ



อ้อมาเรียน ปรินญาโท สาขาพลังทดแทน ภาควิชาไฟฟ้า ที่ประเทศเยอรมนี เมื่อเรียนจบ ก็ได้ทำงานตามที่เรียนจบ มาโดยตรง อ้อได้ใช้ความรู้ความสามารถเต็มที่ ตรงกับงาน วิจัยตอนที่เรียนอยู่ งานที่ทำอยู่ตอนนี้มีความสำคัญในอนาคต เพราะรถยนต์ในเยอรมนีเริ่มที่จะปรับมาเป็นรถไฟฟ้า ซึ่งจะปรับให้ใช้ไฟฟ้าทั้งหมดภายในปี 2030

ระบบการทำงานในเยอรมนีค่อนข้างเร็ว เวลาพบปัญหา ส่วนมากจะมีการประชุม แล้วสรุปผลภายใน 1-2 วัน ใช้เวลา ไม่นาน สามารถสื่อสารโดยตรง ไม่อ้อมค้อม สวัสดิการการ

ทำงานอยู่ในระดับที่ดี สามารถรองรับความต้องการ ชั้นพื้นฐานได้

อ้อรู้ดีว่า อ้อยังมีปัญหาเรื่องการสื่อสาร อ้อมีปัญหาเวลา อธิบายงานเป็นภาษาเยอรมันให้เพื่อนร่วมงานฟัง บางทีมัน หงุดหงิดใจ เพราะไม่สามารถอธิบายเป็นภาษาเยอรมันได้ อย่างใจ ตอนนี้อ้อเริ่มเรียนภาษาเพิ่มเติมด้วยตนเอง และ ถ้าอ้อพูดผิด เพื่อนคนเยอรมันก็จะคอยแก้ไขให้ แล้วอ้อก็ จดจำค่ะ อ้อเชื่อว่า ภาษาเป็นกุญแจสำคัญในการทำงานใน เยอรมนีค่ะ



„ถ้าเรารักงานที่เราทำ ต่อให้งานหนักแค่ไหน มันก็ไม่เหนื่อย“

ทิพวรรณ ชอยเกนฟลุก (อยู่เยอรมนี 8 ปี) อาชีพ: Kinderpflegerin ผู้ช่วยครู โรงเรียนอนุบาล

ดิฉันเรียนจบสายอาชีพด้านดูแลและเลี้ยงเด็ก (Ausbildung Kinderpflegerin) ตอนนีทำงานเข้าปีที่ 3 แล้วค่ะ ดิฉันทำงาน ในโรงเรียนอนุบาลของหมู่บ้านที่อยู่ จึงเป็นที่รู้จัก ไปไหนมา ไหนก็มีแต่คนทักทาย ทำให้ดิฉันไม่รู้สึกรู้ว่า ตนเองเป็นคน ต่างชาติหรือเป็นคนแปลกหน้า แต่อย่างใด

ดิฉันชอบระบบการทำงานของคนเยอรมันที่มีความโปร่งใส ตรงไปตรงมา เจ้านาย ลูกน้อง มีความเสมอภาคกัน ให้

เกียรติซึ่งกันและกัน คนเยอรมันมีความจริงจังในเวลาทำงาน และตรงต่อเวลา สวัสดิการดี ดิฉันอาจจะมีปัญหาในการใช้ ภาษาเยอรมันอยู่บ้าง จึงพยายามที่จะพัฒนาการใช้ภาษา เยอรมัน เพราะคิดว่า การที่จะดำรงชีวิตอยู่ที่นี่ได้ อย่างแรก สุดเลยคือ ต้องใช้ภาษาเยอรมันให้ได้ดีระดับหนึ่ง แล้วทุก อย่างจะง่ายขึ้น เข้าสังคมเพื่อหาโอกาสให้ได้ใช้ภาษาเยอรมัน มากขึ้น แล้วภาษาเยอรมันก็จะพัฒนาเร็วขึ้น





**„อย่าเห็นแค่สิ่งนอกกาย
รู้จักขยายงานการจัดตั้ง
คิดเสียบ้าง อย่ามัวแต่ท้องบน
รู้จักแยกแยะเหตุผลชัด
แตกตื่นตัวประวัติศาสตร์
เข้าหาปรัชญาประสบการณ์
สังรอบด้านล้วนเป็นครู“**

**ณัฐพนธ์ วิบุญนัตติพงษ์
(อยู่เยอรมนี 20 ปี)
อาชีพ: ผู้จัดการฝ่ายบาร์และเครื่องดื่ม
(Bar- & Beverage Manager)**

ผมก้าวเข้าสู่อาชีพนี้ เมื่อ 15 ปีที่ผ่านมา หลังจากจบชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (mittlere Reife) และได้ฝึกงาน (Praktikum) ในครัวและแผนกต่าง ๆ ในบริษัท Karstadt ที่คุณแม่เคยทำ และหลังจากนั้นได้เรียนสายอาชีพ (Ausbildung) ด้านการจัดการร้านอาหาร (Restaurant Management) ในร้านอาหารแห่งหนึ่งรวมทั้งได้ศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับแชมเปญ (Lanson Champagner Ausbildung) เริ่มจากการผลิตประวัติศาสตร์ การชิมแชมเปญ และการตลาด ที่ประเทศฝรั่งเศส และศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับกาแฟ (Barista Ausbildung) ทฤษฎีว่าด้วยกาแฟ เมล็ดพันธุ์ แหล่งผลิต วิธีคั่ว และการชง ที่ Rosenheim Oberbayern หลังจากเรียนจบได้ทำงานในหลาย ๆ บริษัท ใต้เต้าและพัฒนาตัวเองมาเรื่อย ๆ จนปัจจุบันนี้ ผมทำงานในตำแหน่งผู้จัดการฝ่ายบาร์และเครื่องดื่มที่ Chef de Rang ก่อนที่จะมาถึงตำแหน่งนี้ ก็ต้องเผชิญกับปัญหาในการทำงานมากมาย เช่น ปัญหาการวางแผนกำลังคน ปัญหาการคุมสต็อกสินค้า ราคาต้นทุน และ ผู้ผลิตที่ป้อนสินค้าให้ร้าน การบริหารงานในเครือบริษัทที่ผมทำอยู่ มักจะเป็นลักษณะ -Top - Down Management แบบลูกโป่ง: ล่างคิด บนเอาไปทำ หรือ แบบลูกหิน: บนสั่งล่างทำ- งานของผมจึงไม่ได้เป็นงานที่เพียงว่า เรียนรู้หัวใจงานด้านบริการเพียงทฤษฎีเท่านั้น หากแต่ต้องลงสนามปฏิบัติงานจริง ๆ เพื่อสะสมข้อมูลเอาไว้ด้วย ผมมีโอกาสได้พบปะผู้คนหลากหลายระดับ หลายเชื้อชาติ และศาสนา ซึ่งเป็นโอกาสให้ผมได้เห็นโลกกว้างขึ้น

แม้ว่า ผมจะอยู่เยอรมนีมา 20 ปี อยากจะบอกทุกคนว่า จำไว้นะว่า พ่อแม่คืออรากแก้ว คุณครูคืออรากฝอย วัคซีนเข็มแรกจากพ่อแม่คือ สอนลูกแต่สิ่งดี ๆ สิ่งไม่ดีเดี๋ยวลูกก็เรียนรู้เอง ให้ความรัก ก่อนให้ความรู้ พุดให้จำ ทำให้ดู



หลังจากที่เรียนจบวิศวกรรมอิเล็กทรอนิกส์ ก็เริ่มทำงานในบริษัทด้านโทรคมนาคมที่เมืองไทย โดยทำงานในบริษัทของต่างชาติ เมื่อแต่งงานย้ายมาเยอรมนี ก็เลยมาสมัครงานที่บริษัทแม่ที่เคยทำที่เมืองไทยและได้งานที่นั่น ต่อมาก็เปลี่ยนที่ทำงานใหม่ที่บริษัทนี้มา 6 ปีแล้ว

ความประทับใจในการทำงานอาชีพนี้ก็คือ การจัดการโครงการต่าง ๆ ซึ่งต้องมีความคิดอย่างเป็นระบบ มีการวางแผน และพร้อมที่จะแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในระหว่างทาง เพื่อให้โครงการสำเร็จตามเป้าหมาย มีความสนุกในการทำงานที่ได้ทำงานเป็นทีม ทุกคนมีเป้าหมายร่วมกัน และช่วยเหลือกันให้งานเสร็จลุกล่วง ดิฉันชอบระบบการทำงานแบบเยอรมัน เพราะคนเยอรมันไม่สนใจว่า ใครจบมาจากไหน ขอให้ทำงานจริงจัง มีความสุขกับสิ่งที่ตนทำสิ่งที่ตนเป็น ไม่ได้ทำเพื่อให้ได้ตำแหน่ง ให้ความสำคัญกับคนที่มีความสามารถ ให้ความสำคัญเรื่องความสมดุลระหว่างการงานและชีวิต (work-life-balance) ทำให้สามารถเลือกเวลาทำงานเองได้ จัดการกับชีวิตส่วนตัวได้

เรื่องสวัสดิการลูกจ้างก็เป็นที่น่าพอใจ ทำงาน 30 ชั่วโมง/สัปดาห์ มีวันหยุดพักร้อน 29 วัน/ปี โดยไม่รวมวันหยุดทางราชการ เงินเดือนรวมเงินคริสต์มาส 13 เดือน ข้อไม่ดีคือ ไม่มีวันหยุดชดเชยเหมือนเมืองไทย สวัสดิการสำหรับคนมีลูกดีมาก ลาคลอดได้ตามกฎหมาย 14 สัปดาห์ และใช้สิทธิ์หยุดดูแลบุตรได้ 3 ปี โดยที่ปีแรกได้รับเงินเดือน ปีต่อไปไม่ได้เงินเดือนแต่บริษัทไม่สามารถให้เราออกจากงานได้ กรณีที่ลูกป่วยก็สามารถลางานได้สูงสุด 10 วัน

ปัญหาในการทำงานมักจะเป็นปัญหาด้านการสื่อสาร ในบริษัทที่มีคนหลากหลายเชื้อชาติ มีความแตกต่างทางด้านวัฒนธรรมและด้านภาษา รวมทั้งมีวัฒนธรรมการทำงานที่แตกต่างกัน ทำให้เกิดการเข้าใจผิดได้ เช่น คนเอเชียอย่างเราอาจจะไม่ได้แสดงความคิดเห็นที่ตรงมาอย่างคนเยอรมัน

ดิฉันคิดว่า การใช้ชีวิตในเยอรมนีง่ายกว่าที่เมืองไทย รถไม่ติดเดินทางไปทำงานสะดวก จัดการเรื่องเวลา ลูก และครอบครัวได้ โดยส่วนตัวจะสร้างมิตรภาพกับเพื่อนบ้าน และเพื่อนร่วมงานโดยใช้อาหารไทยเป็นสื่อสัมพันธ์ ชวนไปกินอาหารไทย หรือทำอาหารไทยให้กิน เป็นต้น



„ทำวันนี้ให้ดีที่สุด“

สุชาดา ราชเพ (โอปอล)
(อยู่ในเยอรมนีประมาณ 14ปี)
อาชีพ: วิศวกร ตำแหน่งผู้จัดการโครงการ
(Project Manager)
ที่ Comtel Electronics GmbH
Grasbrunn / München





„คิดดี พุดดี ทำดี สิ่งดีๆจะเกิดขึ้นกับเรา“

สุภาวดี ริคเทอร์ (เบญ)
อยู่เยอรมนีตั้งแต่ปี ค.ศ.2007
อาชีพ: พนักงานต้อนรับบนรถไฟ
(Stewardess der Deutsche Bahn)

ช่วง 10ปีแรกที่ย้ายมาอยู่เยอรมนี เบญเป็นแม่บ้านดูแลลูก ๆ และสามี มีรายได้เสริมจากการขายของมือสองในอีเบย์ และรับตัดเย็บเสื้อผ้า แก้วทรง ตัดขากางเกง พอลูกชายคนเล็กเริ่มโตในระดับหนึ่ง เบญก็ออกไปทำงานเป็นพนักงานงานเสิร์ฟ และผู้ช่วยในครัว

เบญเริ่มงานกับการรถไฟเยอรมัน (Deutsche Bahn (DB)) เมื่อวันที่ 2 มกราคม ปี 2019 ก็ไม่รู้ว่าจะเป็นที่โชคชะตาหรือความบังเอิญ เบญเห็นโฆษณาประกาศรับสมัครของ DB เมื่อประมาณปลายเดือนพฤศจิกายนปี 2018 เลยส่งอีเมลสมัครไป ตอนที่ส่งไปก็ไม่คิดว่า เขาจะเรียกสัมภาษณ์ เพราะคิดว่า เราไม่ได้ได้วุฒิการศึกษาสูง หรือจบอะไรเป็นเรื่องเป็นราวมา ภาษาเยอรมันก็แค่ B1 หลังจากส่งเมลไปสองวันก็ได้รับเมลตอบกลับมา นัดให้ไปสัมภาษณ์ วันที่ไปสัมภาษณ์แอบตื่นเต้นเล็กน้อยค่ะ และก็ไม่ได้หวังว่าจะได้งาน เพราะคิดว่า ภาษาเราไม่ดีพอ ด้วยความที่ไม่คาดหวังว่าจะได้งาน ตอนสัมภาษณ์ก็เลยพูด ๆ ไปแบบไม่ได้คิดอะไรมาก การสัมภาษณ์เขาจะสมมุติสถานการณ์บนรถไฟ แล้วให้เราแก้สถานการณ์

ยกตัวอย่าง

1. ถ้ารถไฟวิ่งไม่ตรงเวลา แล้วผู้โดยสารโวยวาย ว่าทำไมรถไฟล่าช้า ควรจะทำอย่างไร
2. ถ้าผู้โดยสารบอกว่า ว่ากาแพที่เราขายรสชาติแย่มาก จะพูดกับผู้โดยสารอย่างไร

3. ถ้าเราพบผู้โดยสารพูดจาหยาบค้ายกับเรา ต้าว่าเราจะแก้ไขสถานการณ์อย่างไร
อะไรประมาณนี้ค่ะ

ตอนเบญสัมภาษณ์ เขาถามคำถามสุดท้ายว่า “ให้บอกเหตุผลว่า ทำไม Deutsche Bahn ต้องรับคุณเข้าทำงาน”

เบญก็ตอบอย่างมั่นใจว่า

1. Ich komme aus Thailand „Land of smile“. Ich bin immer freundlich von Natur (ดิฉันมาจากประเทศไทย “เมืองยิ้ม” ดิฉันเป็นคนที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีโดยธรรมชาติ)
2. Ich bin nicht dumm und kann neue Sachen schnell lernen. Ich bin sicher, dass ich bei diesem Job gut arbeiten könnte. (ดิฉันไม่ใช่คนเขลา และสามารถเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ได้เร็ว ดิฉันแน่ใจว่า ดิฉันสามารถทำงานในหน้าที่นี้ได้ดี)
3. Ich bin hübsch und gut aussehend. (ดิฉันเป็นคนสวยและดูดี)

พอพูดจบทั้งเบญและคนสัมภาษณ์ก็หัวเราะ ฮากับคำตบแล้วคนสัมภาษณ์ก็บอกว่า โอเค Fr. Richter เรายอมรับคุณเข้าทำงาน

สิ่งที่เบญประทับใจในงานอาชีพนี้ อย่างแรกสุดคือ เพื่อนร่วมงาน พนักงานDB กว่า 99% มีมนุษยสัมพันธ์ดีมาก เป็นกันเองไม่ถือตัว ไม่มีการเหยียดว่า เราเป็นต่างชาติ

ความประทับใจอย่างที่สองคือ การที่ได้เดินทางไปในเมืองต่าง ๆ ได้พบปะผู้คนหลากหลาย ได้พบสถานการณ์ที่น่าตื่นเต้น ได้มีโอกาสช่วยเหลือผู้โดยสารหลาย ๆ คน เช่น ช่วยบอกทาง ช่วยให้ข้อมูลในการต่อรถไฟ ช่วยเด็ก คนแก่ ยกกระเป๋า

ความประทับใจอย่างที่สามคือ ทุกครั้งที่ผู้โดยสารยิ้มและกล่าวคำขอบคุณที่เราช่วยเหลือ หรือบริการเขาอย่างดี มันทำให้เบญรู้สึกดีมาก ๆ ค่ะ รู้สึกเหมือนตัวเรามีประโยชน์ไม่ได้หายใจทิ้งไปวัน ๆ หรืออยู่อย่างไร้คุณค่า

ระบบการทำงานของ DB เป็นระบบที่ดีมาก แต่ละคนมีหน้าที่ประจำ ทุกคนมีความรับผิดชอบ ทุกคนสามารถแสดงความคิดเห็นได้ในทุก ๆ เรื่อง ส่วนสวัสดิการก็ดี ทำงานกะดึกก็ได้เงินพิเศษ หากต้องค้างคืนก็ได้เงินพิเศษ วันหยุดราชการก็ได้เงินพิเศษ มีเงินของขวัญคริสต์มาส (Weihnachtsgeld) เงินสำหรับวันหยุดพักผ่อน (Urlaubsgeld) เบญทำงาน 36 ชั่วโมง ต่อสัปดาห์ มีวันหยุด 28 วันต่อปีค่ะ

เบญมีความคิดเห็นเกี่ยวกับการใช้ชีวิตในต่างแดนว่า ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน ในประเทศไทยหรือว่าต่างแดน ครอบครัวคือสิ่งสำคัญที่สุด ความรัก ความเข้าใจกันของสามีภรรยาจะเป็นรากฐานมีมั่นคงให้กับลูกและทุกคนในครอบครัว ให้

อยู่และเติบโตอย่างมีความสุข ในต่างแดนเราไม่ได้มีญาติพี่น้องอยู่ใกล้ ๆ เหมือนในประเทศไทย อาจจะทำให้เหงาและคิดถึงบ้านเกิดบ้าง เราจึงต้องหากิจกรรม งานอดิเรก หรือหางานทำ

ข้อดีของประเทศเยอรมนีที่เบญทราบคือ เขาจะมีหน่วยงานคอยให้คำแนะนำ ให้คำปรึกษาในทุก ๆ ด้านโดยไม่มีค่าใช้จ่ายใด ๆ โดยเฉพาะการเลี้ยงดูบุตรในเยอรมนีเบญพูดได้เลยว่า เคยมีปัญหาเยอะมากตอนมาอยู่ช่วงแรก ๆ แต่ก็ผ่านปัญหาทุกอย่างมาได้จากการช่วยเหลือของผู้ให้คำปรึกษาด้านการดูแลบุตร (Erziehungshilfe) จาก สำนักงานดูแลคุ้มครองเด็กและเยาวชน (Jugendamt) ยังมีคนไทยอีกจำนวนไม่น้อยที่ไม่รู้ หรือกลัวที่จะติดต่อขอความช่วยเหลือจาก Jugendamt อีกเรื่องหนึ่งที่แม่ ๆ คนไทยหลายคนยังไม่รู้คือเรื่อง การบำบัดและฟื้นฟูสำหรับแม่และเด็ก (Mutter und Kinder Kur) มันคือสวัสดิการของประเทศเยอรมันที่มีให้แม่ทุกคน เบญไปมาสองครั้งแล้ว ดึงมากจริง ๆ พยายามบอกต่อเรื่องดี ๆ อย่างนี้ให้คนไทยหลาย ๆ คน แต่บางคนก็ยังไม่เข้าใจว่า มันคืออะไร พอได้ยินคำว่า Kur ก็คิดว่าจะต้องป่วยเท่านั้นถึงจะไปได้ ซึ่งจริง ๆ ไม่ป่วยก็ได้ ดีทั้งกับตัวเราเองและตัวลูกด้วยจริง ๆ ค่ะเบญยืนยัน **๓**



IMPRESSUM

ผู้ผลิต:

สมาคมเครือข่ายคนไทยในต่างแดน

บรรณาธิการประจำฉบับ:

ดร.พัทยา เรือนแก้ว

กองบรรณาธิการ:

อัษฎชัย เฮียร์ลิง, พษมลวรรณ เกริกสุวรรณชัย, นฤมล ชวินต์,
จริยา มีลเลอร์, อรณี ไฟฟ์เพอร์, กุหลาบ ไทรโพธิ์, ศักดา บัวลอย

ผู้ร่วมงานในเล่ม:

คมสกล บุญณะ, ศิรินธร จิระเสถียรพงศ์, วันวิสา ช่างเหล็ก

พิสูจน์อักษร:

สุรรัตน์ นิชาพัฒน์

ศิลป์และจัดรูปเล่ม:

อัษฎชัย เฮียร์ลิง, ชลัช วรยรรยง

เว็บมาสเตอร์:

อัษฎชัย เฮียร์ลิง, ชลัช วรยรรยง

www.d-magazine.de

e-mail: info@d-magazine.de

นิตยสารตีพิมพ์ออกทุก ๆ สี่เดือน

(เมษายน, สิงหาคม และธันวาคม)

บทความตีพิมพ์ในนิตยสาร „ดีมาก“ สงวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย ไม่อนุญาตให้
คัดลอกข้อความ บทความและรูปภาพต่าง ๆ ก่อนได้รับอนุญาตจากผู้ผลิต
คัดลอกหรือพิมพ์ซ้ำบทความหรือรูปภาพที่เคยพิมพ์เผยแพร่ที่อื่นมาแล้ว
กรุณาติดต่อเจ้าของบทความโดยตรง

Herausgeber:

Networks Thais Overseas e.V.

Chefredakteurin:

Dr. Pataya Ruenkaew

Redaktion:

Aunchun Hirling, Pasamolwan Kerksuwanchai, Naruemol Schwind, Chariya
Müller, Oranee Pfeiffer, Kularp Saipopoo, Sakda Bualoi

Mitarbeiter/innen:

Komsakon Boonna, Sirinthorn Jirasteapong, Wanwisa Changlek

Korrektor:

Sureerat Nichaphat

Art und Layout:

Aunchun Hirling, Chalot Worayanyong

Webmaster:

Aunchun Hirling, Chalot Worayanyong

www.d-magazine.de

e-mail: info@d-magazine.de

„D-mag“ erscheint vierteljährlich:

April, August und Dezember

Vervielfältigung von Artikeln und Fotos ist nur

mit Genehmigung von dem Herausgeber erlaubt.

Vervielfältigung oder Nachdruck von bereits in anderen Medien

erschienenen Artikeln oder Fotos wenden Sie sich bitte direkt an Autors.



- Feierabend -



www.d-magzine.de
www.n-t-overseas.de

