

közben átlapozza a terveket és rajzokat, hogy megmutassa milyen lesz az épület homlokzata.

„Az épület külső megjelenésével is utalni szeretnénk építészeti koncepciókra, amelynek alap gondolata, hogy az épület kapcsolódjon a városrész történelméhez” – magyarázza. „Ezért a homlokzatot nyerstéglával borítjuk, és hosszú, piros és függőleges vonalakkal díszítjük, mert ez is a történelmünkre emlékeztet” – utal Konior a Nikischschacht városrész műemlékvédelem alatt álló, nyerstéglából készült úgynevezett familok épületeire, amelyekben régen a bányászcsaládok laktak. Katowicében szokás volt az ablakkereteket pirosra festeni. „Sokaknak nem tetszik a szénbányászatra történő utalás, de ez akkor is hozzánk tartozik, városunk történelmének része. A kriti-

kusok szeretnék ezt az emléket háttérbe szorítani. Az új hangversenyterem azonban ott fog létesülni, ahol korábban Katowice legnagyobb, 2001-ben bezárt bányája volt.” Mostantól ez a városrész a kultúrát fogja szolgálni itt, Katowice szívében. Az új hangversenyterem szomszédságában épül fel a Sziléziai Múzeum új székhelye, valamint egy nemzetközi kongresszusi központ. Közvetlen mellette található a „Spodek”, amely sport- és egyéb rendezvényeknek ad otthont; az 1960-as években épült, ufóra emlékeztető épület Katowice jelképévé vált. „Ott hátul” – mutat rá Konior egy üres területre, egy operaházat fogunk felépíteni, egyszerűen valamikor.”

Most azonban az új hangversenyterem számára kell jól átgondolt koncepciókat létrehozni. „Az épület vegyes használatú lesz.

A Lengyel Rádió Nemzeti Szimfonikus Zenekarának előjogai lesznek a próbák és koncertek tervezésében, de az épület nem kizárólag a zenekarhoz kötődik majd” – hangsúlyozza Liebreich. „Szükség lesz egy programigazgatóra, amiről Varsóban tárgyalni fogok a kultuszminiszterrel. A programtervnek függetlennek kell lennie, és szükségünk lesz más rangos fellépőkre.” Ezt a kérdést a hangversenymester Tarcholik is hasonlóan látja. „Az új hangversenyterem nemcsak a mi zenekarunk hangzásvilágának fejlődése szempontjából lesz fontos. Reméljük, hogy kiváló külföldi zenekarok is fellépnek majd nálunk, hogy általuk is tovább tudjunk fejlődni. Ez minden zenekar és minden város számára fontos.”

(Marco Frei - Das Orchester 2013/02)

Edgar Voltmer/Claudia Spahn

# Kitekintés a zenekari árkon túlra

## Munkahelyi terhelés – nemcsak zenészeknél

**A zenészekkel szemben támasztott magas szakmai követelmények és az egészségüket érintő hatások ismert és elfogadott tények, amelyeknek a zenészek is egyre inkább tudatában vannak – a megelőzés fontosságával együtt. Mi a helyzet azonban a többi szakmával e téren, és mit tanulhatunk a többektől a zenekari árkon túl?**

A német Munkavédelmi és Munkaegészségügyi Intézet (BAuA) 2012. évi németországi stresszjelentés címen megjelentetett felmérése betekintést nyújt a munka világában végbemenő változásokba, és bemutatja a legfőbb problémákat, illetve az ellenük védelmet nyújtó tényezőket. A felmérésen 17 562 alkalmazott vett részt a közigazgatás, az irodai és szolgáltatói (egészségügyi, szociális, nevelői) tevékenység, a földművelés és erdőgazdálkodás, a gyártóipar (bányászat, építőipar, kézművesség), valamint a kereskedelmi és a műszaki (mérnökök) iparágak területéről. A vizsgálat eredményei alapján az érintett szakmák képviselő körében elterjedtek a lel-

ki eredetű és a stresszel összefüggésbe hozható fizikai problémák.

A megkérdezettek 84 százaléka számolt be legalább egy panaszról, 69 százalékuk legalább egy mozgásszervi panaszról és 57 százalékuk legalább egy a pszichoszomatikus rendszert érintő panaszról. A válaszadók szerint különösen a multitasking (58%), a határidők és teljesítménykényszer okozta nyomás (52%), az állandóan ismétlődő, monoton munkafolyamatok (50%) valamint a munkamenet zavaró tényezők (44%) jelentenek lelki terhelést a munkavégzés során. Az egészségük megőrzése szempontjából legfontosabb védelmi tényezőként a jó munkahelyi légkört, a kölcsönös támogatást, az új feladatok jelentette kihívásokat és az azoknak való sikeres megfelelést, valamint a munka tervezése és beosztása terén biztosított szabad mozgásteret nevezték meg.

A számok azt mutatják, hogy a munkahelyi terhelés, amely egészségügyi problémákhoz is vezethet, a zenészeken kívül más szakmák képviselői körében is elterjedt. A jelentés beszámol arról is, hogy a lelki terhelés és a stressz okozta pszichoszomatikus tünetek száma az elmúlt évtizedben minden szakmára jellemzően nagymértékben megnövekedett. Csak kevés tudományos vizsgálat készült a zenészeknek és más szakmai csoportoknak a

munkájukhoz való viszonyulásuk, valamint testi és lelki egészségük szempontjából történő közvetlen összehasonlítására. A saját praxissal rendelkező orvosok és operai vagy hangversenyzenekari zenészek összehasonlítása azt mutatta, hogy az orvosok egészségi állapota jelentősen rosszabb, mint a zenészeké. Kérdés azonban, hogy a zenészek tényleg jobb egészségnek örvendenek-e, vagy csak arról van szó, amit már számos más vizsgálat is kimutattott, hogy a zenészek hajlanak arra, hogy testi tüneteiket eltussolják, vagy figyelmen kívül hagyják, különösen, ha az érinti a mindennapi zenélést. A lelki egészség kérdésében nem mutatkozott különbség a két szakma között. A lakosság általános állapotával összevetve azonban a zenészek és az orvosok esetében egyaránt jelentősen alacsonyabb értékek mutatkoztak a lelkiállapot terén.

A munkához való hozzáállásnak és a munkahelyi viselkedésnek meghatározó szerepe van abban, hogy az ember közép- és hosszú távon képes-e megőrizni egészségét és teljesítőképességét. Ha az illető nem rendelkezik megfelelő tapasztalatokkal és viselkedési mintákkal, megnövekedhet a munkahelyi túlterheltség és a kiegészítő kockázata. Az erre a célra kidolgozott kérdőív segítségével különböző szakmai csoportok körében végezhető felmérések, majd összehasonlító értékelések.

Alapvetően négy viselkedési minta különböztethető meg. Az „egészséges” minta a komolyan elkötelezett, de önmagát nem túlterhelő, regenerálódásra képes és az életével elégedett hozzáállást mutatja be, amelynek fontos eleme az egészséges perfekcionizmus és a megfelelő távolságtartásra (a munka félre tételére) való képesség. A „védekező/kímélő” minta is elégedett az életével, de ezt az alacsonyabb szintű elkötelezettség és önkímélet révén éri el, tehát nem kiegyensúlyozott. A „kockázatos” minta képviselője rendkívül elkötelezett a munkája iránt, és hajlamos önmagát túlterhelni. A „kiégett vagy kiégés előtt álló” típus pedig nagyon elégedetlen az életével, és túlterheltnak érzi magát.

Az orvosok és zenészek összehasonlítása azt mutatta, hogy az orvosok nagyon csekély mértékben az egészséges és nagyobb mértékben a védekező/kímélő, illetve a kiégés által veszélyeztetett mintát követik. Az önmagukat túlterhelő minták követőinek aránya kétszer olyan magas a zenészeknél, mint az orvosoknál. Figyelembe kell venni ehhez azt a tényt is, hogy a vizsgálatra kiválasztott zenészek nagyobb arányban voltak 50 év felett (22,5% vs. 0,6%). A 35 év alatti zenészek nagyobb szakmai lelkesedést mutattak, mint az orvosok, míg a 35 és 49 év közöttieknél nagyobb perfekcionizmus és kevesebb távolságtartás, valamint sikertelenség esetén a rezignációra való gyengébb hajlam volt tapasztalható.

A tanulmány azt is igazolja, hogy a zenészeknek más szakmák képviselőihez képest nehezebben esik pozitív értelemben véve távolságot tartani a munkájukkal szemben, aminek oka természetesen a munkájuk tárgyához, a művészetéhez való erős kötődésben, a zenéléssel való nagyfokú azonosulásban és a zenész által önmagával szemben támasztott, illetve a kívülről érkező rendkívül magas elvárásokban keresendő. Az egészség szempontjából mindezek együttese komoly stresszhatást jelent, amellyel szemben a zenészek közül csak kevesem próbálnak meg védekezni, és a krónikus túlterheltség és tehetetlenség állapotába kerülnek.

A különböző szakmák összehasonlítása kimutatta, hogy a segítő, illetve pedagógusi munkát végzők (plébános, betegápoló, orvos és tanár) körében hasonlóságok fedezhetők fel a hivatással kapcsolatos viselkedési minták, illetve a hivatás megélése terén. Náluk ugyanis kis arányban van jelen az egészséges, és nagy arányban a védekező/kímélő, illetve a kiégés által veszélyeztetett minta. Egészen más a helyzet a kezdő (önálló) vállalkozóknál, az ő esetükben alig találni védekező/kímélő, sokkal inkább egészséges és önmagukat túlterhelő típusokat. A nagyobb arányú egészséges és alacsonyabb arányú önmagukat túlterhelő mintákat követő zenészek a segítő szakmák és a vállalkozók között helyezkednek el.

A vizsgálati dokumentumok alapján minden szakmára jellemző a testi és lelki egészség veszélyeztetése. Ebből következően fontos tehát már a tanulmányok folytatása, illetve a szakmai képzés során tudatosítani a legtöbb szakma képviselőiben – nemcsak a zenészekben – az egészségmegőrző viselkedésmódokat és azok alkalmazási lehetőségeit, valamint azt, hogy milyen erőforrásokra támaszkodhatnak későbbi munkájuk során. Az orvosoknak is nagy szükségük van a megelőzésre. Csak kevesebb mint egy harmaduknak van saját háziorvosa, és ők is nehezen szánják rá magukat, hogy egészségügyi problémáikkal orvoshoz forduljanak, különösen, ha azok lelki eredetűek.

Az elmúlt években éppen ezért néhány német egyetemen (pl. Lübeckben és Freiburgban) az orvosképzés keretében az „egészség és az egészség megőrzése az orvosképzés és az orvosi szakma gyakorlása során” témakörében vezettek be kurzusokat, amelyek az orvosi szakmával való azonosulás, valamint az orvosok pszichoszociális egészsége szempontjából komoly kockázatot jelentő túl magas, perfekcionista elvárások és az önkiszűrésre való hajlam kérdésével foglalkoznak. Fontos témái továbbá, hogy hogyan lehet a rendszeres szünetek beiktatása és más kikapcsolódási módszerek segítségével a stresszszintet csökkenteni, a regenerációra való képességet fejleszteni, valamint a hivatás és a magánélet közötti egészséges kapcsolatot megtartani.

Általánosságban elmondható az is, hogy a zenészek a szakma gyakorlása következté-

ben fellépő egészségügyi kockázatok tekintetében alapvetően „jó társaságban” mozognak, és hogy a túlterheltségből eredő stressz általános társadalmi jelenséggé vált. Ez azonban sürgetővé teszi az egészségmegőrző módszerek alkalmazásának és lehetőségeinek, valamint annak kérdését, hogy milyen pozitív, védelmet biztosító tényezőkkel rendelkezik a zenész szakma más szakmákkal szemben. Érdemes elgondolkozni például azon a tényen, hogy az orvosok és tudósok körében évszázados hagyománya volt a zenélésnek, amit különleges erőforrásként gyakoroltak, mert rendkívül fontosnak tartották a zenélés nyújtotta teljességérzetet, valamint, hogy az összhangzás érdekében közösen végzett tevékenység azonnali eredménnyel jár, és az érzelmeket is megmozgatja. A zenész szakma veszélye azonban, hogy a szakmai keretfeltételek és a zenéléssel járó nagy igénybevétel következtében a zenélésben rejlő említett erőforrások veszendőbe mennek. Ennek kérdésével egyéni szinten (egészségmegőrző gyakorlás és zenélés, a kommunikációfejlesztés és a csapatjátékra való készség) és szervezeti szinten is (a beleszólás joga, gyakorlási idők) foglalkozni kell. Ha sikerül a zenekarnak pozitív és élő szervezetként működni, és jelen tudnak lenni az egészségmegőrzés szempontjából lényeges tényezők, mint a társas élmények, az egymás támogatása, az alkotó és értelemmel megtöltött munka és az elért cél felett érzett öröm, akkor a zenészekről elmondhatjuk, hogy az ő szakmájuk – másokéval ellentétben – egy álomszakma.

## A SAVARIA SZIMFONIKUS ZENEKAR

### próbajátékot hirdet

#### MELLÉKHANGSZER KÖTELEZETTSÉGGEL II. KLARINÉT állásra

##### Kötelező anyag:

Mozart: Klarinétverseny I. tétel

Egy szabadon választott mű

##### Zenekari anyag:

Klarinét:

Beethoven: VI. szimfónia

Mendelssohn: Szentivánéji álom – Scherzo

Kodály: Galántai táncok

Bartók: Concerto – II. klarinét szólam

Basszus klarinét:

Liszt: Tasso

Bartók: II. szvit

Verdi: Aida

Stravinsky: Le Sacre

R. Strauss: Don Quixote

A zenekari részletek letölthetők a zenekar honlapjáról: [www.sso.hu](http://www.sso.hu)

##### Követelmények:

– felsőfokú végzettség

– erkölcsi bizonyítvány (az állás elnyerése esetén)

– magyarországi munkavállalási engedély

##### A jelentkezéshez szükséges dokumentumok:

– szakmai önéletrajz

– zenei végzettséget igazoló dokumentum

**A próbajáték helyszíne:** Bartók Terem, Szombathely, Rákóczi F. u. 3.

**A próbajáték időpontja:** 2014. július 9. szerda, 14 óra

*Az állás 2014. október 1.-től tölthető be.*

**Jelentkezési határidő:** 2014. július 1.

**Jelentkezés:** Savaria Szimfonikus Zenekar, 9700 Szombathely, Rákóczi F. u. 3

**Információ:** Kiss Barna +36 20 5550599

Szombathely, 2014. április 24.

Mérei Tamás  
igazgató