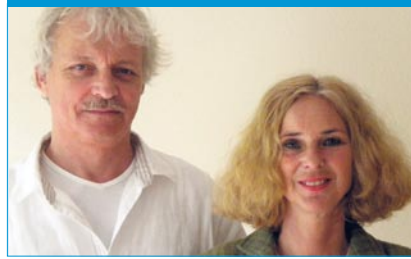


wochenschau



Gesund trotz Arbeitsstress

Winterthur: Die hohen Anforderungen der Arbeitswelt an die Leistungsbereitschaft der Menschen ist das Thema am Tag der offenen Tür in der Praxisgemeinschaft von Martin Deissler und Sonja Feuerstein. Bei drei Vorträgen können sich die Besucher im unteren Graben in der Winterthurer Altstadt zu den Themen Selbstmotivation, Zugang zu ungenutzten Möglichkeiten und Burnout informieren.

Martin Deissler ist diplomierter Feldenkrais-Lehrer. Er wird seine Arbeit vorstellen und eine Probelektion geben. Mit der Feldenkrais-Methode können schädliche Bewegungsmuster sowie Gewohnheiten im Denken und Fühlen besser wahrgenommen und leichter verändert werden. Sonja Feuerstein ist Arbeits- und Betriebspsychologin. Sie bietet klassische Tests an.

25. September, 11–17 Uhr
Praxisgemeinschaft Deissler und Feuerstein
Unterer Graben 25, 8400 Winterthur

Hände statt Stimme

Winterthur: Mehr als 500 gehörlose und gebärdensprachige Menschen erwarten die Organisatoren der Winterthurer Anlässe zum Welttag der Gebärdensprache am Samstag, 25. September. Am Welttag der Gebärdensprache organisiert der Schweizerische Gehörlosenbund in der Altstadt von Winterthur in Zusammenarbeit mit dem Kulturzentrum Alte Kaserne verschiedene Aktionen, um die Öffentlichkeit auf die Anliegen von gehörlosen und hörenden Personen in der Schweiz aufmerksam zu machen. Das Programm beginnt um 10.15 mit einem Sympathielauf vom Winterthurer Bahnhof zum Oberen Graben. Dort erwarten die Besucher verschiedene Ansprachen und ein Referat zu den Schwierigkeiten und Forderungen von Menschen mit Hörbeeinträchtigungen. Am Nachmittag und Abend veranstaltet die Projektgruppe «taktvoll» in der Alten Kaserne unter dem Titel «Sinne, Sinn, Unsinn» ein Kulturprogramm. *les.*

Ab 10.30 Uhr: Programm am Oberen Graben
Ab 14 Uhr: Programm in der Alten Kaserne

Wenn alles kollabiert

Der Psychotherapeut Hanspeter Ruch hat in seiner Praxis schon vielen Menschen mit Burnouts geholfen. Jetzt hat der 56-jährige Winterthurer ein Buch mit Checkliste und Antistress-Lebensplan geschrieben.

Ist das Burnout ein medizinischer Begriff oder bloss eine trendige Ausrede?

Hanspeter Ruch: Das Burnout gibt es wirklich. Es ist allerdings im Gegensatz zu einer Erschöpfungsdepression noch kein medizinischer Begriff.

Wie macht sich ein Burnout bemerkbar?

Wer gesund ist, hat viel Energie und ist dadurch geschützt. Bei einem Burnout verliert der Betroffene ganz langsam seine Energie. Er kann sich nicht mehr entspannen, hat Stress am Arbeitsplatz, kommt nicht zur Ruhe. Dann geht die Energie verloren. Dann kommen die Symptome. Es kommt ein Unwohlsein und er fühlt sich schutzlos und dünnhäutig. Er hat Angst. Kopf oder Bauch-

schmerzen, die immer wieder kommen, können auch ein Zeichen sein. Und dann plötzlich steht er vor einem grossen Scherbenhaufen.

Wie muss ich mir diesen Scherbenhaufen vorstellen?

Ihr ganzes Leben kollabiert: Sie können nicht mehr arbeiten, sie können nicht mehr aufstehen am Morgen. Es ist nicht so, dass sie das nicht wollen. Jemand der ein Burnout hat, will arbeiten, hat aber keine Energie. Ein klassisches Beispiel: Jemand mit Burnout geht im Supermarkt einkaufen. Mitten im Laden bekommt er einen Schreiausbruch und fühlt sich so dünnhäutig, dass er alles stehen lässt, aus dem Laden rennt und sagt, er muss nach Hause und schlafen.

Wer ist besonders gefährdet?

Der klassische Fall ist, dass Leute zwischen 40 und 50 Jahren ein Burnout bekommen. Dann geht die Energie im Körper zurück und gleichzeitig haben wir immer höhere Anforderungen an uns. Da geht eine Schere auf und da kann es sein, dass wir abstürzen.



Buchautor Hanspeter Ruch: «Wir haben verlernt, uns Sorge zu tragen.» Bild: les.

Gibt es auch Hausfrauen und Mütter, die ausbrennen?

Ja, das gibt es in allen Bereichen. Ich hatte Lehrer, Mütter, Hausfrauen. Es hat nicht nur mit dem Job zu tun, das ist nur der Auslöser. Es hat damit zu tun, wie viel Stress jemand im Leben hat und wie er damit umgeht. Es spielt auch eine Rolle, wie viele Ressourcen er im Leben hat und wie er damit umgeht.

Wie kann ich mich schützen?

Sie müssen erste Symptome ernst nehmen, Vereinbarungen treffen und sich regelmässig entspannen. Es gibt auch ganz einfache Atemübungen, damit Sie wieder Energie aufbauen können. Wenn Sie das regelmässig machen, merken Sie, wie sich die Energie wieder aufbaut. Die Schwierigkeit bei uns im Westen ist, dass wir so viel im Kopf haben, aber kaum Kraft und keine Werkzeuge, um Energie aufzubauen.

Welche Massnahmen kommen zum Zug, wenn das schon zu spät ist und jemand bereits erschöpft im Bett liegt?

Dann ist es wichtig, dass man zunächst eine Standortbestimmung macht und schaut, ob es reicht, dass jemand in eine Therapie geht, oder ob er in eine Klinik muss. Die Leute gehen da hin, haben ein Timeout, sitzen auf den Hometrainer, entspannen sich und gehen spazieren. Sie haben kein Telefon, kein Mail, keine quängelnden Kinder.

Vor einigen Jahrzehnten haben die Leute aber oft viel mehr gearbeitet als heute. Da sprach aber niemand von Burnout.

Es gab sicher, Leute, die erschöpft waren. Früher war das Leben aber einfacher. Die Leute hatten keinen Fernseher, kein Radio, kein Handy, kein Internet. Sie hatten viel mehr Freiräume. Sie waren auch besser eingebettet in der Familie, in der Kirchgemeinde oder im Turnverein. Heute haben die Leute weniger Kraft. Man sieht es bei Kindern: Wenn die Stress haben, werfen sie alles einfach weg.

Sind wir verweichlicht?

Wir haben den Umgang mit uns selbst verloren. Wir wissen nicht mehr, wie wir uns selbst Sorge tragen. Wenn wir am Morgen aufwachen, schon müssen wir ins Internet, ans Handy, den Börsenkurs studieren und dann weiter von Sitzung zu Sitzung. *Lena Sorg*

Weitere Informationen:

Buchvernissage «Burnout – Von der Erschöpfung in die Kraft»: 22. September, 19 Uhr
Orell Füssli, Marktgasse 3, 8402 Winterthur
Internet: www.hpruch.ch

kostprobe



Tino Becker empfiehlt:

Zitronen-Risotto

Zutaten:

- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 EL glattblättrige Petersilie
- 1 kleine Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 2 Tassen Risottoreis (z. B. Carnaroli)
- 1 Tasse Weisswein
- 1 Lt siedend heisse Gemüsebouillon
- 1 EL Mascarpone (oder 2 EL Butter)
- 3 EL geriebener Parmesan
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Zitrone mit warmem Wasser waschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Petersilie mit kaltem Wasser abbrausen, gut abtropfen lassen und grob hacken. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Das Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Den Reis begeben und ebenfalls glasig dünsten. Mit dem Weisswein ablöschen und bei kleiner Hitze rühren, bis die ganze Flüssigkeit aufgesogen ist. Die Bouillon nach und nach dazugossen und den Reis auf kleiner Hitze und unter gelegentlichem Rühren bissfest garen.

Mit Salz abschmecken. Die Pfanne von der Herdplatte nehmen. Mascarpone oder Butter, Parmesan, Zitronensaft und Zitronenschale unter den Risotto mischen, zudecken und einige Minuten ziehen lassen. Mit Salz abschmecken. Den Risotto anrichten und mit der gehackten Petersilie und etwas schwarzem Pfeffer bestreuen. «En Guete»!

Restaurant Bloom:

Stadthausstrasse 4, 8400 Winterthur
Tel. 052 265 02 65, Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag 6.30 bis 23 Uhr
Samstag und Sonntag 7 bis 23 Uhr

apropos

Tipps für ratlose Eltern

Embrach: Am Donnerstag stellt die Jugendkommission ihren neuen Elternratgeber vor. Der Ratgeber wird dem Mitteilungsblatt des Embrachertals beigelegt und kann zusätzlich auf der Gemeindeverwaltung Embrach bezogen werden. *red.*

ANZEIGE

FLEECE AKTION - 30%!

Damen

STATT 29.90 19.90	STATT 34.90 23.90	STATT 39.90 27.90	STATT 49.90 34.90
Grösse 36 - 44	Grösse 36 - 44	Grösse 36 - 44	Grösse 36 - 44

Herren

STATT 29.90 19.90	STATT 34.90 23.90	STATT 39.90 27.90	STATT 49.90 34.90
Grösse S-XXL	Grösse S-XXL	Grösse S-XXL	Grösse S-XXL

Kinder

STATT 15.90 10.90	STATT 19.90 13.90	STATT 29.90 19.90
Grösse 116-164	Grösse 116-164	Grösse 116-164

30% Rabatt auf diese Fleece Artikel. Gültig vom 21.09. bis 9.10.2010. Auch auf: www.athleticum.ch

