

familie

- Keine Sozialfälle
- Vitalstoffe
- Kartoffeln-Kürbis-Püree
- Starke Frauen

Tipps und News

BUCH-TIPP

Was der Körper braucht!

Ein umfassender, systematisch aufgebauter Ratgeber über die Vitamine, Mineralstoffe, Enzyme und Spurenelemente. Er zeigt, wozu der menschliche Organismus die einzelnen Stoffe benötigt und zu welchen gesundheitlichen Störungen es bei einem Mangel kommen kann. Ein Vitalstoffmangel kann verschiedene Ursachen haben. Falsche Ernährung, aber auch Stress, Überforderung in Beruf und Privatleben sowie die Umweltbelastungen führen zu einem erhöhten Bedarf. Aus dem Inhalt: Ernährung, das Eiweiss oder Protein, Fette, Kohlenhydrate, Vitamine, Mineralstoffe und das Säure-Basen-Gleichgewicht, Enzyme, Behandlungsmethoden aufgrund von Symptomen, Mineralsalze und Spurenelemente. «Vitalstoffe - Vitamine, Mineralstoffe, Enzyme, Spurenelemente» von Bé Mäder, mit 174 Seiten ist für 29,90 Franken im Midenav-Verlag erschienen.

KOCH-TIPP

Kartoffeln-Kürbis-Püree

Zutaten: 400 g mehlig-kochende Kartoffeln, 250 g Kürbisfleisch, 1 EL Rahm, 1 EL Olivenöl extra nativ, geriebene Muskatnuss, Meersalz, Pfeffer aus der Mühle, 2 EL fein gehackte Petersilie.

Zubereitung: Die Kartoffeln schälen und klein würfeln. Den Kürbis klein würfeln. Beides im Dampf oder in wenig Gemüsebrühe weich garen, ca. 20 Minuten. Die Gemüsebrühe abgessen und auffangen. Das Gemüse durch das Passivite drehen. Das Gemüsepüree zusammen mit dem Rahm und dem Olivenöl unter Rühren erhitzen, je nach Konsistenz die aufgefangene Gemüsebrühe unterrühren. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Das Püree portionieren, d. h. mit einem Esslöffel Klopse abstechen, auf Tellern anrichten. Mit der Petersilie garnieren. Variante: Den Kürbis durch Karotten ersetzen.

REKLAME

www.mauren.li

Forum, die
Diskussionsplattform
der Gemeinde Mauren

surfen Sie

Interdisziplinäre Problemlösung

Vorstellung des Amtes für Soziale Dienste - Teil 2: Der Therapeutische Dienst

Selten stehen finanzielle Probleme für sich alleine, sondern meistens steckt dahinter sehr viel mehr. Deshalb wurde zur Ergänzung der anderen Angebote des Amtes für Soziale Dienste der Therapeutische Dienst geschaffen. Dieser umfasst psychologische Beratung und sozialpsychiatrische Hilfestellung, wobei die Dienstleistungen von der kurzen, einmaligen Beratung bis zur längeren Therapie reichen.

Christine Lingg

Die Dienstleistungen, die der Therapeutische Dienst anbietet, sind sehr vielfältig:

- Beratung bei Suchtproblemen
- bei Paar- und Beziehungsproblemen
- familiären Schwierigkeiten
- bei Depressionen
- Ängsten und Zwängen
- anderen psychischen Beschwerden
- bei allgemeinen Krisen.

Aber auch bei migrationsbedingten Traumata und Störungen, wie sie bei Menschen aus Kriegsgebieten auftreten können, bietet der Therapeutische Dienst seine Hilfe an. Dass mit Lora Vidic eine Psychotherapeutin und Ärztin beim Therapeutischen Dienst tätig ist, die die Sprache der Menschen aus Ex-Jugoslawien spricht, war in den letzten Jahren oft eine Erleichterung für die Betroffenen.

Schweigepflicht als oberstes Gebot

Der Therapeutische Dienst steht allen offen. Doch oftmals generieren sich die Leute, dass sie diesen Dienst in Anspruch nehmen müssen. Deshalb ist es der Dienstleiterin Bettina Eberle-Frommelt wichtig zu betonen, dass alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowohl unter beruflicher als auch amtlicher Schweigepflicht stehen.

1999 verzeichnete der Therapeutische Dienst insgesamt 232



Im vergangenen Jahr verzeichnete der Therapeutische Dienst insgesamt 232 Klienten. Die wenigsten davon kamen freiwillig. Im Bild von links: Dr. Walter Simma, lic. phil. Bettina Eberle-Frommelt und Dr. Lora Vidic. (Bild: I.D.)

Klienten. Die wenigsten davon kommen freiwillig. Wichtigster Zuweiser ist der Soziale Dienst, der ebenfalls zum Amt für Soziale Dienste gehört: Wenn die Mitarbeiter vom Sozialen Dienst merken, dass hinter finanziellen Notsituationen auch psychische Probleme stehen, machen sie die Klienten auf die Angebote des Therapeutischen Dienstes aufmerksam oder machen unter Umständen die Auflage einer Beratung beim Therapeutischen Dienst abhängig.

Sehr oft, vor allem bei Suchtproblemen, kommen auch die Angehörigen auf den Therapeutischen Dienst zu. Ein weiterer wichtiger Zuweiser ist das Gericht, das zum Beispiel bei Drogendelinquenten oder bei wiederholtem Führerscheinentzug eine psychotherapeutische Behandlung gesetzlich vorschreiben kann. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Therapeutischen Dienstes betreuen aber auch Gefängnisinsassen und Patienten, die sich

in einer Sucht- oder einer Psychiatrischen Klinik befinden, während und nach dem Aufenthalt.

Beratung einmalig bis regelmässig

Nicht nur in der Art der Probleme der Klienten, sondern auch in der Art der Unterstützung ist der Therapeutische Dienst in vielfacher Hinsicht tätig. Angeboten werden Beratungsgespräche, die einmal, sporadisch oder regelmässig stattfinden können. Dann gibt es die sogenannte Behandlung, womit die Durchführung von länger dauernden, systematisch aufgebauten psychotherapeutischen Gesprächen und/oder die medizinisch-psychiatrische Behandlung mit Medikamenten gemeint ist. Unter Betreuung werden die Durchführung gesetzlicher Massnahmen und die Betreuung der Klienten gemeinsam mit anderen Institutionen wie zum Beispiel der Therapeutischen Wohngemein-

schaft in Mauren verstanden.

Der Therapeutische Dienst ist aber zudem auch Anlaufstelle bei absoluten Notfällen, wie zum Beispiel wenn jemand Selbstmordabsichten äussert. In solchen Notsituationen wird schnelle Hilfe vor Ort geleistet oder man bekommt sofort einen Termin. Dies kommt aber glücklicherweise nur selten vor. Oft würden sich die Leute schon sehr beruhigen, wenn sie nur schon mit jemandem am Telefon reden können, berichtet Bettina Eberle-Frommelt aus ihrer Erfahrung.

Schliesslich hat der Therapeutische Dienst auch noch behördliche Aufgaben zu erledigen, beispielsweise Abklärungen und Stellungnahmen oder gutachterliche Tätigkeiten.

Wichtige Zusammenarbeit

Psychische Probleme ziehen oft auch finanzielle und familiäre Schwierigkeiten nach sich.

REKLAME

Ihr Maler
seit über
20 Jahren

MALERBETRIEB
INNENDEKORATIONEN
FARBEN-DEPOT

OSPELT AG
MARTIN Telefon: +423/232 64 70

Zu tiefer Blutdruck beim Arzt

Viertel der Bluthochdruck-Fälle werden in Arztpraxis nicht erkannt

Eine von vier Personen, denen der Arzt einen normalen Blutdruck bescheinigt, hat in Wirklichkeit einen zu hohen Blutdruck. Zu diesem überraschenden Ergebnis kommt eine kanadisch-amerikanische Untersuchung an über dreihundert freiwilligen gesunden Personen.

Alle haben zwölf Stunden lang ein Gerät zur ständigen Aufzeichnung des Blutdrucks getragen und sich daneben auch zur klassischen Blutdruckmessung im Labor eingefunden. Diese zeigt bei jeder vierten

Person einen wesentlich tieferen Wert als den Durchschnittswert, den das Gerät aufzeichnet. Selbst eine fünfmal wiederholte Messung vermag diesen Fehler nicht zu korrigieren.

Bisher war nur der umgekehrte Fall unter der Bezeichnung «Weisskittel-Hochdruck» bekannt: Der Patient kommt in die Praxis, und vor lauter Aufregung über ein möglicherweise nachteiliges Ergebnis schnell sein Blutdruck in die Höhe.

Aber wie entdeckt man einen hinter «Weisskittel-Normaldruck» versteckten Bluthoch-

druck? Eine 12-Stunden-Überwachung ist teuer und lohnt sich bei Gesunden nicht. Die Selbstmessung zu Hause kann ebenso falsche Ergebnisse liefern wie die Messung in der Praxis. Zum Glück ist der Fehler jedoch meistens nicht grösser als zehn Millimeter Quecksilber.

REKLAME

Lebensberater Konrad
Allein? Sorgen? Arbeit?
Partnerschaft? Krankheit?
Ich lege Ihnen auch die Karten - Pendel.
Tel. 079 - 254 26 54

Unser Lese-Tipp

Dieses kleine Buch stärkt Frauen im Alltag den Rücken. Die hier zusammengestellten zehn Gebote sind die Pfeiler eines guten Selbstwertgefühls. Sie bewahren vor falscher Bescheidenheit, vor allzu grosser Harmoniesucht und dem «Nettigkeitssyndrom» und helfen, das Leben leichter zu nehmen, Erfolg zu haben und ihn ohne schlechtes Gewissen zu geniessen.

«10 Gebote für starke Frauen» von Ursula Nuber. Mit kleinen, präzisen Eingriffen kann man die Strukturen einer Firma, den Erfolg einer

Marke, die Verbrechensrate in einer Grossstadt, das Verhalten der Menschen verändern. Das ist die Botschaft des Tipping Point, eines Buches, das viele unserer konventionellen Annahmen über das Verhalten von Menschen auf den Kopf stellt. In einer Reihe von klugen und amüsanten Fallstudien stellt Malcolm Gladwell die Wirkungsweise der Tipping Point dar.

«Der Tipping Point» von Malcolm Gladwell. Beide Bücher können in der Landesbibliothek in Vaduz ausgeliehen werden.