

NACHRICHTEN

Wieder Oldtimer im Städtle



VADUZ – Am kommenden Sonntag, den 4. September, ab 10 Uhr, treffen sich die Mitglieder des Motor-Veteranen-Clubs-Liechtenstein zum traditionellen Sonntagstreff in Vaduz. Die Mitglieder dürfen bei diesem Anlass ihre Fahrzeuge in der Fussgängerzone parkieren, so dass an alten Fahrzeugen Interessierte Gelegenheit haben werden, die Fahrzeuge zu bestaunen. Die Einfahrt in die Fussgängerzone und das Abstellen der Fahrzeuge ist nur mit Fahrzeugen gestattet, die mit einer Plakette des Motor-Veteranen-Clubs Liechtenstein versehen sind.

Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden darauf hingewiesen, dass am gleichen Tag ab 11 Uhr das Konzert des Orchesters Liechtenstein-Werdenberg auf dem Rathausplatz stattfindet. Während des Konzertes ist der Rathausplatz damit nicht befahrbar, weder um zum Sonntagstreff zu kommen, noch um vorzeitig von dort gehen zu können. (PD)

Philosophie mit Kindern

TRIESEN – Manfred Schlapp lädt Kinder im Alter von 7 bis 12 Jahren zu philosophischen Gesprächen ins «NetzWerk» ein. Das Ziel dieser Gespräche ist die Sensibilisierung für ethische und philosophische Fragen. Beispielsweise: Wo bin ich, wenn ich tot bin? Wann hat Gott Geburtstag? Was war zuerst – Henne oder Ei? Die Themen sind vielfältig und werden den Jahreszeiten beziehungsweise den kalendarischen Festen angepasst.



NetzWerk

Verein für Gesundheitsförderung
Landstrasse 194, 9495 Triesen
Tel +423 399 20 82, www.netzwerk.li

Die Gespräche finden in Kleingruppen von maximal 12 Teilnehmern und Teilnehmerinnen statt. Geplant sind fünf Durchführungen pro Semester, jeweils am dritten Montag nachmittag im Monat von 17 bis 18 Uhr.

Folgende Daten gelten für das Wintersemester: 19. September, 17. Oktober, 21. November, 19. Dezember und 21. Januar 2006. Die Philosophierunde findet in den Räumlichkeiten des «NetzWerks», Verein für Gesundheitsförderung, statt.

Weitere Informationen und Anmeldung: «NetzWerk», Verein für Gesundheitsförderung, Landstrasse 194, 9495 Triesen, Telefon: 399 20 82, E-Mail: netz@netzwerk.li. (PD)

35 Jahre Pfadfinder
St. Georg Schellenberg

SHELLENBERG – Seit 35 Jahren bestehen die Pfadfinder in Schellenberg. Aus diesem Grund veranstaltet die Pfadfinderschaft Schellenberg am kommenden Sonntag, den 4. September, einen Anlass für Jung und Alt. Ein buntgemischtes Programm und verschiedenste Attraktionen unterhalten ab 10 Uhr. Neben Spiel und Spass in alter Pfadfinder-Manier sollen auch manche Erinnerungen rund um die Pfadfinder zu neuem Leben erweckt werden. (PD)

Erschöpft arbeiten

Burn-out-Syndrom: Eine Mode in der Zivilisation?

SCHAAN – Walter Kranz, Psychologe in Triesen und Mitarbeiter des Vereins «NetzWerk», nimmt Stellung zum Burn-out-Syndrom. Nicht sehr viele Personen lassen sich krank schreiben, sondern geben sich redlich Mühe, nach den bestehenden Möglichkeiten ihren Job weiterhin auszuüben.

• Nadine Kranz

Was genau ist ein Burn-out-Syndrom?

Walter Kranz: «Burn out» bedeutet ausgebrannt sein, sich verbraucht fühlen. Es ist ein Bild, eine Metapher für den Zustand einer lang dauernden hohen Energieabgabe für zu geringe Wirkung bei ungenügendem Energienachschub. Ein Vergleich ist eine Autobatterie, die nicht mehr über die Lichtmaschine nachgeladen wird. Der Begriff wurde 1974 in die Fachliteratur eingeführt.

Wie kann ein Burn-out-Syndrom medizinisch nachgewiesen werden?

«Burn out» ist eigentlich keine medizinische oder psychiatrisch-psychotherapeutische Diagnose. Bei den klinisch-diagnostischen Leitlinien der Weltgesundheitsorganisation lässt sich der Begriff «Erschöpfungssyndrom (Burn-out-Syndrom)» zwar finden, aber nicht unter der Klassifikation psychischer Störungen, sondern im Abschnitt «Probleme verbunden mit Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung». Weil der Begriff als Diagnose eigentlich nicht existiert, gibt es auch keine verbindliche Definition und Abgrenzung. Daraus folgt: Weil die einzelnen Symptome wie z.B. Depression oder Schlafstörung medizinisch klassifiziert sind, das Syndrom Burn-out aber nicht, werden eher die Symptome als offizielle Diagnosen gestellt werden als das Syndrom. (Ein Syndrom ist ein Muster, ein Komplex von Symptomen.)

Wie lange dauert ein Burn-out-Syndrom durchschnittlich?

Es handelt sich meistens um einen Prozess, der Monate oder sogar Jahre dauert. In der Literatur werden sieben Phasen beschrieben, die typischerweise durchlaufen werden. Zur ersten Phase gehören Warnsymptome wie z.B. chronische Müdigkeit und das Verdrängen von Misserfolgen und Enttäuschungen. Zur zweiten gehören z.B. Fluchtphantasien, Widerwillen und Überdross, Widerwillen täglich



Müde, verträumt, oder gar ein Burnout-Syndrom? Viele Menschen mit diesem Syndrom arbeiten weiter.

zur Arbeit zu gehen. Zur dritten Phase gehören reduzierte Selbstachtung, Angst und Nervosität etc. In der sechsten Phase werden dann vor allem körperliche (psychosomatische) Reaktionen beschrieben wie z.B. Alpträume, Panikgefühle, Magen-Darm-Geschwüre. Die siebte Phase ist jene der Verzweiflung, mit negativen Einstellungen zum Leben, Gefühl der Sinnlosigkeit, Suizidabsichten.

Wie sieht die Behandlung aus?

Oft gehen die betroffenen Personen in Behandlung, weil sie Schlafstörungen haben oder z.B. Depressionen. Dass sich diese Symptome im Rahmen eines Burn-out-Prozesses zutragen, ist dann eine Interpretation, die erst im Rahmen der Therapie gefunden wird.

Es geht also sehr stark um das Herausfinden von Zusammenhängen – natürlich nicht nur von äusseren Zusammenhängen, sondern auch von eigenen Handlungstendenzen. Eine wichtige Frage ist immer: Was habe ich zu dieser verfahrenen Situation beigetragen, auch unabsichtlich? Es ist für jeden Menschen möglich, seine Selbstkompetenz und seine soziale Kompetenz zu erhöhen. Dies wird immer ein Ziel der Therapie sein. Am Anfang ist das Ziel aber bescheidener, nämlich das innere Gleichgewicht wieder zu finden.

Gibt es verschiedene Krankheitsausprägungen?

Ja, das kann sehr unterschiedlich sein. Wir haben oben von sieben Phasen gesprochen. Zum Glück er-

reichen die siebte Phase nur wenige. Mildere Formen von Burn-out erleben hingegen sehr viele Personen, eventuell auch mehrmals im Leben.

Wie fühlt sich ein Patient dabei?

Das kann man sich aufgrund der genannten Symptome sehr einfach vorstellen, wobei man berücksichtigen muss, dass mehrere Symptome gleichzeitig oder abwechselnd auftreten, z.B. Versagensgefühle, Panikattacken und Schlaflosigkeit.

Wie kann von einem Arzt bzw. Psychologen festgestellt werden, dass ein Burn-out-Syndrom nur vorgetäuscht wird, um der Arbeit fern zu bleiben?

Es ist sehr einfach zu sehen, ob ein Patient für die Lösung des Problems arbeitet und an einer Lösung interessiert ist.

Gibt es verlässliche Möglichkeiten, ein Burn-out-Syndrom nachzuweisen?

Wie schon gesagt, ist ein Burn-out-Syndrom keine «richtige» Diagnose gemäss Klassifikation psychischer Störungen der Weltgesundheitsorganisation. In diesem Sinne ist der Begriff eher schwammig.

Wie verhält sich ein Psychologe beim Verdacht, dass die Anzeichen nur vorgetäuscht werden?

Vorauszuschicken ist, dass ich es für ziemlich schwierig halte, psychische Krankheiten vorzutäuschen, weil diese sehr komplex

sind. Persönlich würde ich als Therapeut der Frage nachgehen, warum ein Mensch krank sein oder als krank angesehen werden will. Ist es schlicht eine Bereicherungsabsicht, also eine Betrugsabsicht, oder hat der Mensch andere Gründe, wie z.B. eine Lebenskrise, die «behandelbar» sein könnten. Betrugsabsichten würde ich gegenüber dem Patienten sicher klar verurteilen.

Gibt es so etwas wie eine Meldepflicht des Psychologen bzw. des Arztes, wenn ein Verdacht der Täuschung vorliegt? Oder wird der Patient einfach nicht krank geschrieben?

Eine Meldepflicht gibt es meines Wissens nur für Ärzte bei Vorliegen gefährlicher ansteckender Krankheiten.

Kann das Burn-out-Syndrom zur Zeit als einer der Hauptfaktoren gesehen werden, weshalb Arbeitnehmer krank geschrieben werden?

Diese Frage kann ich klar mit Nein beantworten. Ich kenne auch viel mehr Personen, die trotz Burn-out-Problematik sich riesig Mühe geben, ihre Arbeitsaufgabe zu erfüllen, als solche, die als arbeitsunfähig beurteilt wurden.

Man muss auch wissen, dass nicht nur Arbeitnehmer, sondern auch Selbständigerwerbende Burn-out-Syndrome zeigen. Ärzte, Krankenschwestern und Personen aus helfenden Berufen sind besonders anfällig. Leute, die sich nicht engagieren, sind hingegen immunität gegen Burn-out.

SONNTAGSBRUNCH

Sonntagsbrunch im Jugendtreff Papperlapapp

MAUREN – Am vergangenen Sonntag, den 28. August, hat der Jugendtreffpunkt Papperlapapp die Bevölkerung zu einem Sonntagsbrunch eingeladen.

Den Besucherinnen und Besuchern wurde ein Frühstücksbuffet offeriert, welches für jeden etwas zu bieten hatte. Auch der Vorsteher von Mauren, Freddy Kaiser, war mit seiner Familie unter den Gästen.

In den Räumen des Papperlapapp duftete es nach frischem Kaffee und Gipfeli. Es gab unter anderem verschiedene Brötchen, Zopf, «Konfi», Nutella, diverse Müsli, Obst, Wurst und natürlich Kaffee,



Den Besucherinnen und Besuchern wurde ein Frühstücksbuffet offeriert, welches für jeden etwas zu bieten hatte.

Kakao und Orangensaft. Nach der Sonntagsmesse trafen die ersten Gäste und so mancher sonstige «Morgenmuffel» ein.

Nachdem die Gäste geschlemmt hatten und für das leibliche Wohl gesorgt war, konnten sie sich im «Papperlapapp» bei diversen Spielen vergnügen. Kinder konnten sich mit ihren Eltern bei einem Spiel messen, manche ihren Eltern «ihren Jugendtreffpunkt» zeigen.

Obwohl der Sonntagsbrunch offiziell nur bis 13 Uhr gedauert hätte, blieben einige Jugendliche bis in den späten Nachmittag, um sich dem Rest des Buffets hinzugeben. Mit dem Sonntagsbrunch meldete sich der Maurer Jugendtreff wieder mit viel Spass und Action von der Sommerpause zurück. (PD)