

Zu eigenen Bedürfnissen und Gefühlen finden

Burnout – einer Zeiterscheinung näher gekommen

Dieser Tage kamen im Rahmen einer Veranstaltung der Jungen Wirtschaftskammer Appenzellerland rund 50 Mitglieder in die Rehabilitationsklinik Gais AG, um von Dr.med. Milan Kalabic, Chefarzt Psychosomatik, Einzelheiten über das immer häufiger genannte aber noch wenig bekannte Burnout-Syndrom zu erfahren.

Elisabeth von Hospenthal

Nach der Begrüssung durch Verwaltungsdirektor Georg Stoffels, der kurz die Klinik und ihre Entstehungsgeschichte vorstellte, hiess Hansjürg Freund, Bühler, Präsident 2006 der Jungen Wirtschaftskammer Appenzellerland, die Mitglieder willkommen und gab das Wort an Dr.med. Milan Kalabic, Chefarzt Psychosomatik an der Klinik Gais, weiter. Dieser hatte sein Referat unter den Titel: «Burnout – Erst Feuer und Flamme – dann ausgebrannt» gestellt und schilderte nun in einer, auch für medizinische Laien verständlichen Sprache, was es mit dem Burnout, wörtlich übersetzt, Ausgebrannt sein, auf sich hat. So verstand man in den 80er-Jahren unter dem, aus Amerika kommenden Begriff, typische Belastungsreaktionen in sozialen Berufen, stellte das Phänomen Burnout jedoch in den 90er-Jahren in allen Berufsgruppen fest, erklärte der Arzt und betonte, es handle sich dabei nicht um eine Krankheit, sondern um ein Syndrom, ein aus mehreren charakteristischen Symptomen zusammengesetztes Gesamtbild.

Typische Symptome

Als für ein Burnout typische Symptome nannte Milan Kalabic anfänglich unter anderem den Arbeitsrausch, die Arbeit, die



Von links: Hansjürg Freund, Bühler (Präsident JWKA), Monika Mösl, Gais (Vorstand), Georg Stoffels, Verwaltungsdirektor Klinik Gais, Milan Kalabic, Chefarzt Psychosomatik, Henrik Däppen, Appenzell (Vizepräsident JWKA). (Bild: Elisabeth von Hospenthal)

zur Sucht wird, der Verlust positiver Gefühle gegenüber Mitmenschen, die Überzeugung, ausgenutzt zu werden, Zynismus, Stimmungsschwankungen, negative Einstellung zur Arbeit genauso wie der Zweifel an den eigenen Fähigkeiten, Versagensängste, Pessimismus oder Alpträume, zunehmender Abbau der kognitiven Leistungsfähigkeit, Motivation und Produktivität sowie zunehmende soziale Isolation. Typische psychosomatische Beschwerden sind unter anderem, ein geschwächtes Immunsystem, Atembeschwerden, erhöhter Blutdruck, Rückenschmerzen, Konzentrationsstörungen, allgemeine körperliche Erschöpfung, das Gefühl, neben sich zu stehen.

Situationsanalyse

Milan Kalabic ging auch auf verschiedene Möglichkeiten der Behandlung ein, die individuell auf die Betroffenen abgestimmt, sowohl ambulant wie auch stationär zum Erfolg führen kann. Wichtig sei vor allem die Einsicht, dass etwas falsch läuft und der Wille, sich helfen zu lassen,

betonte der Arzt und nannte als weitere Voraussetzung einer erfolgreichen Behandlung die Situationsanalyse. Das heisst, Betroffene müssen wissen, wofür sie stehen, was sie anstreben und wie sie ihre persönliche Vorstellung von Glück definieren. Ausserdem gilt es zu erkennen, wo die eigenen Stärken liegen, ob am Arbeitsplatz, in der Partnerschaft, im Familien- und Freundeskreis oder bei Freizeit-

aktivitäten.

Die Voraussetzung aus dem Burnout heraus zu kommen ist allgemein der Zugang zu eigenen Gefühlen, eigenen Bedürfnissen bzw. diese wahrzunehmen, zu erkennen und durch sinnvolles Handeln umzusetzen.

Transparenz

Durch das Referat ist es Milan Kalabic gelungen, den neuen, immer öfter genannten Begriff

Junge Wirtschaftskammer Appenzellerland

(EvH) Die Junge Wirtschaftskammer Appenzellerland mit rund 50 Mitgliedern aus beiden Appenzell ist eine der 75 lokalen Kammern von Junior Chamber Switzerland (JCS) und gehört zur Junior Chamber International (JCI), die weltweit mit 200 000 Mitgliedern zwischen 20 und 40 Jahren, in über 100 Ländern auf allen fünf Kontinenten, vertreten ist. Ziel dieser Organisation ist es unter anderem:

Durch die Knüpfung eines Beziehungsnetzes unter Gleichgesinnten, die Entwicklung der individuellen Eigenschaften ihrer Mitglieder zu fördern und so Projekte zu realisieren, die der Gesellschaft, wohlthätigen Zwecken, einzelnen Regionen, usw. zugute kommen. Der jedes Jahr wechselnde Präsident der Jungen Wirtschaftskammer Appenzellerland ist für 2006 Hansjürg Freund, Bühler.

«Burnout» transparenter zu machen. Dabei stellte sich allerdings die Frage, ob und wie die Menschen vor «Burnout» auf besondere Belastungen und Risikofaktoren reagiert haben. Diesen auch früher zu bewältigenden Extremsituationen stimmte der Referent zu, wies aber auf die veränderten Bedingungen hin und erklärte: Burnout sei ein Erschöpfungssyndrom, das in engem Zusammenhang mit der heutigen, rein leistungsorientierten Gesellschaft stehe. Doch nicht alle Menschen sind gleichermaßen Burnout gefährdet. Persönlichkeitsfaktoren wie eine von Wechselbädern zwischen Angst, Bestrafung und verwöhnt werden bestimmte Erziehung wirken sich genauso negativ aus, wie Zwanghaftigkeit, Narzissmus oder eine Lebenseinstellung, die jedes NEIN-Sagen verbietet. Doch wer zu seinen Bedürfnissen und Gefühlen stehe und diese nie aus den Augen verliere, habe ein Burnout kaum zu befürchten, erklärte der Chefarzt überzeugend.

FEG: Familie Storz verlässt das Appenzellerland

(FEG/ws) Am vergangenen Sonntag fand in der Freien Evangelischen Gemeinde Gais (FEG) der Aussendungsgottesdienst für Familie Storz statt.

In einem feierlichen Gottesdienst, der auch musikalische Überraschungen beinhaltet hatte, wurden Karin und Thomas Storz aus Gais zusammen mit ihren Kindern Carmen und Timo verabschiedet. Sie verlassen das Appenzellerland und beginnen in Singapur eine anspruchsvolle Arbeit. Für die ÜMG (Überseeische Missionsgemeinschaft, die ehemalige China-Inland-Mission) werden sie in Asien das Swiss Hostel leiten. Zu ihren Aufgaben gehört, dass sie elf Kinder betreuen, die aus fünf Missionarsfamilien aus Asien (Japan, Indonesien, Mongolei, Thailand) stammen. Diese Kinder besuchen in Singapur die Schweizer Schule oder bereits das College. Armin Keller, der Leiter der ÜMG Schweiz, betonte in seiner Predigt die Wichtigkeit der Aufgabe von Familie Storz. Wörtlich führte er aus: «Wenn es im Hostel nicht klappt, sind fünf weitere Familien betroffen.» Keller betonte, dass das anhaltende Gebet einerseits für die uns verlassende Familie wie auch für die ganze Gemeinde und jedes Einzelne ganz wichtig sei. Mit den Worten: «Siehe, ich habe dir geboten, dass ihr getrost und freudig seid!», wurde Familie Storz ausgesendet.

Auffahrtswanderung der VAW ab Stein

(VAW) Am Donnerstag, 25. Mai, organisiert die Vereinigung Appenzell A. Rh. Wanderwege (VAW) eine geführte Wanderung, zu welcher alle Wanderfreudigen herzlich eingeladen sind. Die Route führt von Stein via Altberg-Schluchwald-Bruggli-Störgel-Witenau hinunter zum Kubel, wo die Flüsse Sitter und Urnäsch zusammentreffen. Nach der Mittagsrast geht es über Sturzenegg-Wald-Ruine Urstein-Burg nochmals hinunter an die Urnäsch zum Syphon. Über Wilen-Mösl gelanget man wieder zurück zum Ausgangsort Stein. Besammlung zu dieser Wanderung ist um 10.45 Uhr bei der Schaukäserei Stein. Verpflegung aus dem Rucksack oder Grillwürste, Brot und Getränke vom Verkaufstand am Rastplatz. Auskunft über die Durchführung erteilt ab Mittwoch, 17.00 Uhr Tel: 1600 (Rubrik 3). Weitere Infos sind beim Sekretariat VAW, Heiden, Tel. 071 898 33 00 erhältlich. Das Wanderprogramm der VAW ist auch auf der Homepage zu finden unter www.appenzeller-wanderwege.ch