

Fortsetzung von Seite 1

chen, dass dringend etwas an der eigenen Haltung geändert werden müsse. «Die Hälfte der Arbeit ist schon getan, wenn man sich sein Problem eingestehet und die Situation, so wie sie ist, annimmt.» Wichtig sei aber auch, dass man Kontakte nicht vernachlässige: «Die grössten Gefahren in unserer Leistungsgesellschaft sind wohl die Entwurzelung und die Isolation». iPod statt Konversation, Fitness-Studio statt Turnverein – überall sei ein Trend zur Vereinzelung auszumachen. Eingebettet in ein möglichst vielfältiges, soziales Netz wäre das Risiko eines Burnouts massiv geringer. «Geborgenheit und Zugehörigkeit gehören zu den tiefsten Sehnsüchten der Menschen. Und die sind nun einmal in der Isolation und Vereinzelung nicht zu finden», weiss Ruch.

Wer ist gefährdet?

Das Gefühl, mit den Kräften am Ende zu sein, trifft längst nicht mehr nur die unbelehrbaren Workaholics in den Teppichetagen. Hanspeter Ruch schätzt, dass zwei Fünftel der Schweizerinnen und Schweizer Burnout-Symptome zeigen. «Gut ein Fünftel der Schweizer Lehrerschaft gilt als ausgebrannt. Insgesamt 34 Prozent der Oberstufenlehrer fühlen sich psychisch besonders belastet, ein weiteres Fünftel gilt als stark Burnoutgefährdet.» Und auch in den Pflegeberufen sieht es laut Ruch nicht besser aus: Gemäss einer Lizenziatensarbeit leiden 40 Prozent des Pflegepersonals an mindestens einem Burnout-Symptom.

Fragen stellen, ausbrechen

Wie kann man einem Burnout am besten vorbeugen? «Wichtig ist», so Ruch, «dass man sich den grundlegenden Fragen stellt: Wie viel Gesundheitsrisiko ist mir mein Job wert? Lebe ich, um zu arbeiten, oder arbeite ich, um zu leben? Höre ich achtsam genug auf die Signale meines Körpers?» Und dann ist bewusstes Entscheiden und Handeln nötig. «Was kann und will ich tun, um meinen Ener-

giebedarf zu decken und die Batterien laufend aufzufüllen?» Hierzu sind regelmässige «Auszeiten» notwendig: Aktive Erholung zum Beispiel durch ausgedehnte Spaziergänge in der Natur, bewusste Pflege des sozialen Netzes, vielleicht aktives Mitmachen in einem Verein.

Dranbleiben!

Wichtig ist dabei, dass man, ist ein drohender oder tatsächlicher Burnout einmal überwunden, auch «dran bleibt». Die gefährlichste Phase», stellt Ruch aus langjähriger Erfahrung heraus fest, «ist dann, wenn es wieder besser geht. Die Krise macht wach, motiviert zu Verhaltensänderungen. Aber sobald es wieder besser geht, ist alles wieder vergessen!»

Auch Firmen sind gefordert

Aber nicht nur die einzelnen Menschen als Arbeitnehmende, auch die Firmen als Arbeitgeber sind gefordert. «Firmen brauchen dringend ein gutes Gesundheitsmanagement», fordert Ruch. «Hier liegt ein gewaltiges Potenzial, und zwar nicht nur mit Bezug auf die Gesundheit der im Unternehmen Beschäftigten, sondern durchaus auch aus rein finanziellen Überlegungen.» Firmen, die ihrem Personal zum Beispiel einen Ruheraum und damit die Möglichkeit bieten, sich während der Arbeitszeit auch einmal kurz zurückzuziehen, machen damit sehr gute Erfahrungen. Nicht nur die Leistungsfähigkeit und die Motivation steigern sich in einem Mass, welches die kurzen «Ausfallzeiten» mehr als nur kompensiert. Massnahmen zur Gesundheitsförderung schlagen sich auch markant in einem Rückgang der Ausfallzeiten infolge Krankheit nieder. «Das rechnet sich schnell», ist Hanspeter Ruch überzeugt.

Keine Panik, aber Achtsamkeit

Panik ist im Zusammenhang mit dem Thema Burnout nicht angebracht. Wer achtsam ist gegenüber den Signalen seines Körpers hat genügend Zeit, eine Burnout-Gefährdung frühzeitig zu erkennen und die notwendigen Gegenmassnahmen einzuleiten. www.hpruch.ch

Arbeit für alle

Stadt Winterthur bietet Perspektiven für junge Erwachsene.

Der Stadtrat fordert, dass Jugendlichen und jungen Erwachsenen in Winterthur Perspektiven für ihre berufliche Zukunft ermöglicht werden.

Die vom Sozialdepartement konkretisierte Strategie zur Arbeitsintegration von jungen Erwachsenen hat das Ziel, den immer noch hohen Anteil Jugendlicher und junger Erwachsener in der Sozialhilfe dauerhaft zu senken. Vielen Jugendlichen gelingt es nicht, ins Berufsleben einzusteigen. Gründe dafür gibt es viele – ungenügende schulische Qualifikationen, sprachliche Barrieren, Probleme in der Familie und Drogenmissbrauch. Die Voraussetzungen für ein selbstbestimmtes Leben sind damit denkbar schlecht. «Dies ist einer der Brennpunkte im Sozialdepartement», so Stadträtin und Vorsteherin des Sozialdepartements, Maja Ingold. Allen Jugendlichen sollen nun Perspektiven geboten werden, dass auch sie, trotz Problemen, den Einstieg ins Berufsleben schaffen können. Dazu braucht es entsprechende Angebote, die dort ansetzen, wo die betroffenen Jugendlichen Probleme haben. 2007 betrug die Sozialhilfequote der 18- bis 25-Jährigen 5,5 Prozent. Dies bedeutet, dass im vergangenen Jahr rund jede 20. Person in dieser Altersgruppe mindestens einmal jährlich von der Sozialhilfe unterstützt wurde. Dies sind erschreckende Zahlen. Auch zeigt sich, dass die Quote ausländischer Jugendlicher mit 8,3 Prozent deutlich höher ausfällt als diejenige der Schweizer Jugend mit 4,6 Prozent.

Fachstelle Junge Erwachsene

In der Fachstelle Junge Erwachsene werden Jugendlichen und jungen Erwachsenen ohne Erstausbildung und Arbeit Chancen für eine erfolgreiche berufliche



Ernst Schedler, Leiter Soziale Dienste und Stadträtin Maja Ingold

Zukunft ermöglicht. Durch intensive sozialpädagogische Begleitung werden die jungen Leute gefördert und gefordert. Ja, auch gefordert. Denn ohne Wille und Einsatz geht nichts. Auf jeden einzelnen der Jugendlichen wird intensiv eingegangen. Eine vertiefte Abklärung und individuelle Förderplanung stehen im Vordergrund.

Harte Kindheit

«Viele Jugendliche, welche uns aufsuchen, haben Krisen erlebt, sind demotiviert und resigniert», so Herbert Dügge von der Fachstelle Junge Erwachsene. Die Fälle gehen von Scheidung der Eltern über Missbrauch im privaten Umfeld bis zu Drogenkonsum. Auch gelingt bei einer wachsenden Gruppe von jungen Menschen der Übergang von der Schule in die Ausbildung und anschliessend in den Arbeitsmarkt nicht ohne Schwierigkeiten. Es kommt vermehrt zu Abbrüchen, Warteschlangen und Umwegen auf dem Weg in die Arbeitswelt. Etliche junge Erwachsene scheitern oder landen ohne Ausbildung im

lange andauernden Sozialhilfebezug. In der Verhaltensweise der Klienten gibt auch durchaus Unterschiede zwischen dem männlichen und dem weiblichen Geschlecht. «Männer sind oft aggressiv und verweigern die Arbeit, bei Frauen treten eher psychosomatische Syndrome auf – sie tauchen plötzlich einfach nicht mehr auf», sagt Dügge weiter. Das Ziel der Fachstelle Junge Erwachsene ist es, gemeinsam mit den Klienten nach optimalen Lösungen zu suchen und den Weg raus aus den Problemen und rein in die Arbeitswelt gemeinsam zu gehen. Dazu gehören auch, Kooperationsbereitschaft aufzubauen, eine Ausbildung zu beginnen oder Erwerbsarbeit aufzunehmen und die soziale Integration zu erhalten und aufzubauen.

Hilfe für alle

Die Angebote der Fachstelle Junge Erwachsene stehen grundsätzlich allen Jugendlichen und jungen Erwachsenen aus Winterthur mit entsprechendem Unterstützungsbedarf zur Verfügung.

Was halten Sie von Bundesrat Schmidts Rücktritt?



Reinhold Müller, Winterthur

«Ich begreife Samuel Schmid und finde es sehr stark von ihm, dass er zurückgetreten ist. Meiner Meinung nach, hat er seine Arbeit gut gemacht. Jeder macht schliesslich mal einen Fehler. Wer seine Nachfolge antritt, spielt mir eigentlich keine grosse Rolle, auf keinen Fall aber Christoph Blocher. Die SVP hat genug andere gute Leute.»



Christoph Schmidli, Effretikon

«Das ist absolut seine Entscheidung. Ich bin eben erst aus meinen zweiwöchigen Ferien zurückgekehrt, deshalb habe ich das Ganze erst gerade mitbekommen und mich noch nicht so damit auseinandergesetzt. Wie das Thema um Schmid in den Medien aufgebauscht wurde, finde ich aber schlecht.»



Stephan Probst, Winterthur

«Mir ist es eigentlich ziemlich egal, dass Samuel Schmid zurückgetreten ist. Es gab ja sowieso immer nur Theater um ihn. Schade, dass er seine Amtszeit nicht durchgezogen hat, aber ich verstehe ihn auch, wenn er aus gesundheitlichen Gründen geht. Ich hoffe einfach nicht, dass Blocher jetzt wieder kommt.»



Rolf Schmid Müri, Hettlingen

«Ich verstehe Samuel Schmid. Es sind einfach viel zu viele Dinge zusammengekommen, die dann wahrscheinlich zu seinem Rücktritt geführt haben. Wenn wieder jemand aus der SVP in den Bundesrat kommt, dann soll das so sein, aber bitte einfach nicht Christoph Blocher. Das muss echt nicht sein.»



Sandra Stamm, Zürich

«Für mich kam Schmidts Rücktritt nicht überraschend. Nach allem was im Vorfeld passiert war, wundert es mich nicht. Es ist wohl unbestritten, dass jemand von der SVP die Nachfolge antreten wird. Frau Fuhrer wäre meine Wunschkandidatin, leider denke ich aber, dass Ueli Maurer möglicherweise das Amt übernimmt.»

Für Sie war unterwegs: Eva Monsch