

Rheinfelden
medical

«Burnout» – ein Türöffner



Dr. med. Hanspeter Flury, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie FMH, Chefarzt, Klinik Schützen Rheinfelden.

Burnout wurde in den 60er Jahren in der Arbeitswelt beschrieben, als Folge hoher Belastungen: Erschöpfung, Konzentrationsstörungen, Überforderung, Schlafstörungen, körperliche Schmerzen und Ängste. Aber auch Vorstufen davon: fehlende Kreativität, Gereiztheit, Angespanntheit, Schwierigkeiten abzuschalten und sich zu erholen, resignative Grundhaltung, Ängstlichkeit gegenüber Neuem sowie Alkohol- und Medikamentenmissbrauch. Entscheidend für die Bezeichnung «Burnout» ist die Einschätzung, dass äussere Belastungen diese Symptome verursachen, bei der Arbeit oder bei Doppelbelastungen Beruf/Privat.

Burnout ist keine medizinische Diagnose, weil aus medizinischer Sicht äussere Belastungen unterschiedliche Folgen nach sich ziehen können. Dem Frühstadium eines Burnouts mit milder Ausprägung der Symptome kommt kein Krankheitswert zu; dann sind arbeitsbezogene Massnahmen nötig, beispielsweise Aufgaben mehr zu priorisieren, Arbeit und Freizeit besser abzugrenzen und für genügend Erholung zu sorgen. Einem fortgeschrittenen «Burnout» hingegen kommt Krankheitswert zu, meist liegen aus medizinischer Sicht Erschöpfungs-Depressionen, Angstkrankheiten oder somatoforme Störungen (z.B. lang anhaltende, nicht durch eine körperliche Krankheit begründete Schmerzen) vor.

Psychische Krankheiten und Schwierigkeiten werden tabuisiert und erst mit Verzögerung behandelt – leider! Psychische Krankheiten sind häufig – jeder 4. Mensch erkrankt im Laufe seines Lebens an einer Depression – und sie lassen sich gut und erfolgreich behandeln. Früh einsetzende Behandlungen sind weniger aufwändig, reduzieren das Leiden der Betroffenen und ihrer Angehörigen stärker, verkürzen die Krankheitsdauer und verhindern psychosoziale Folgen wie Arbeitsunfähigkeit oder sozialen Rückzug, die die Krankheit noch verstärken würden.

Dass heute viel von «Burnout» gesprochen wird, wirkt der Tabuisierung psychischer Schwierigkeiten und Krankheiten entgegen und macht es Betroffenen, Angehörigen und am Arbeitsplatz leichter, davon und über Belastungen generell zu sprechen, früh Hilfe zu suchen und Lösungen und Verbesserungen zu erzielen. Entscheidend ist dabei, mit jemandem, der Anspielungen über Belastungen, Schwierigkeiten oder Überforderung macht oder Sorge auslöst, ein persönliches Gespräch zu ermöglichen und hinzuhören, was Sache ist und helfen könnte, allenfalls auch mit Fachleuten. Dagegen sollte nicht abgewimmelt oder über Burnout im Allgemeinen diskutiert werden. Betroffene selber wie ihre Angehörigen und Bezugspersonen aus Beruf, Freizeit und Alltag können so zu Frühintervention beitragen und einen Beitrag leisten, dass es mehr Menschen in unserer Gesellschaft weniger schlecht geht. Wer das macht, hilft nicht nur Betroffenen, sondern macht auch selber wertvolle Erfahrungen in der Begegnung mit anderen.

«Rheinfelden medical» ist eine Kooperation der vier bedeutenden Rheinfelder Unternehmen im Gesundheitsbereich: Gesundheitszentrum Fricktal AG, Salina im Parkresort Rheinfelden, Reha Rheinfelden sowie Klinik Schützen Rheinfelden. In Zusammenarbeit mit der Neuen Fricktaler Zeitung wird regelmässig ein Ratgeber publiziert.

Grünes Licht für Jugendarbeit und Pastoralraum

Römisch-Katholische Kirchgemeinde Frick/Gipf-Oberfrick

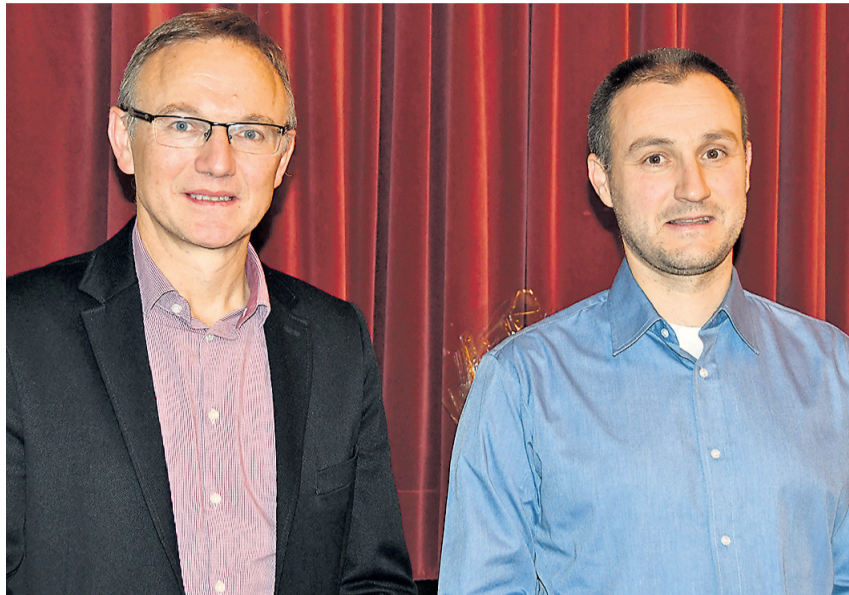
Engagiert und interessiert, so wirkte die Kirchgemeindeversammlung Frick/Gipf-Oberfrick und traf dabei wichtige Entscheidungen für zukünftige Umsetzungen.

FRICK/GIPF-OBFRICK. 84 Anwesende füllten den Pfarreisaal, wie Kirchenpflegepräsident Markus Schmid erfreut feststellte. Nach einer kurzen Rückschau, die ein erlebnisreiches Kirchenjahr zeigte, wurden Protokoll und Rechnung 2016 ohne Diskussion angenommen. Mehr zu reden gab es bei der Neuorganisation der Jugendseelsorge Fricktal und der Schaffung einer Jugendarbeitsstelle für die Seelsorgeverbände Tierstein und Homberg. Da der Zweckverband der Jugendseelsorge Fricktal (Juseso) auf Ende Juli 2018 aufgelöst wird, ist eine Neuausrichtung der Jugendarbeit, auch im Rahmen des geplanten Pastoralraumes AG 20, notwendig. Diese sieht vor, dass jeder zukünftige Pastoralraum eine eigene Jugendarbeitsstelle schafft, die direkt vor Ort wirkt, unter anderem für Firmvorbereitung, Unterstützung beim Religionsunterricht oder neue Angebote für junge Erwachsene schafft.

Die neue Juseso-Zentralstelle wird daneben gesamthaft als Vernetzungsstelle dienen für die kirchliche Jugendarbeit in den einzelnen Orten des Pastoralraumes oder bis dahin für die Seelsorgeverbände und sich um die regionalen Anlässe kümmern. Beide Anträge wurden mit grosser Mehrheit angenommen.

Diskussionspunkt Pastoralraum

Mit neun Pfarreien und sieben Kirchgemeinden als Mitglieder des Pastoralraumes ist die Umsetzung nicht



Tony Schmid (links) tritt als Kirchenpfleger zurück und übergibt das Amt an Beat Strebel. Foto: zVg

einfach, viele pastorale, personelle, strukturelle und finanzielle Fragen sind vorab zu klären. Um dafür Entscheidungsgrundlagen zu schaffen und den gemeinsamen Weg zu definieren, soll laut Antrag eine Projektleitungsstelle mit ca. 20 Stellenprozenten geschaffen und die Kosten nach Finanzkraft auf die beteiligten Kirchgemeinden aufgeteilt werden. Klärend wurde noch betont, dass dieser Antrag kein «Ja» oder «Nein» zur Bildung des Pastoralraumes sei, sondern nur den strukturierten Start dieses Projektes gewährleisten soll. Bislang war noch unklar, wer Projektleiter wird, zur Diskussion standen die Gemeindeleiter Martin Linzmeier, Gipf-Oberfrick, und Bernhard Lindner, Oeschgen. In der Versammlung stellte sich nun Martin Linzmeier für diese Stelle zur Verfügung. Damit nahm er eine gewisse Unsicherheit, die dieses Thema noch belastete und mit einem grossen Mehr wurde der Schaffung einer Pro-

jektleitungsstelle für den Aufbau des Pastoralraumes AG 20 zugestimmt, ein Meilenstein in der Umsetzungsphase.

Genehmigt wurde auch der Investitionskredit für die Umgestaltung der Büros und diverse Renovationen im Pfarrhaus Frick, da dort die Zentralstelle der Juseso sowie die neue Jugendarbeitsstelle ihren Platz finden wird. Das einstimmig angenommene Budget 2018 weist bei einem unveränderten Steuerfuss von 22 Prozent einen Aufwandüberschuss von 47'500 Franken aus. Bei der Finanzplanung rechnet die Kirchgemeinde mit stagnierenden Steuer- und Mieteinnahmen.

Nach elfjähriger Tätigkeit tritt Tony Schmid per 31.12.2017 als Kirchenpfleger zurück. Für ihn wurde Beat Strebel aus Gipf-Oberfrick einstimmig in das Amt gewählt und Tony Schmid gebührend für seine Arbeit geehrt und verabschiedet. (mgt)

Sprache als Schlüssel zur Integration

FRICKTAL. Auf dem Weg zur Integration von Asylsuchenden und anerkannten politischen Flüchtlingen ist die Sprache der erste, wichtige Schlüssel. Im Fricktal werden heute in acht Gemeinden von Freiwilligen Programme zur Betreuung von Geflüchteten angeboten. Dabei geht die Spannweite von Alphabetisierungskursen für Menschen, die nicht lesen und schreiben können bis zu Konversationskursen für Fortgeschrittene, die schon flüssig deutsch sprechen. Für Geflüchtete sind die Kurse gratis, Migranten mit eigenen Einkommen tragen durch einen Unkostenbeitrag zur Finanzierung der Schulbücher bei.

Der Erfolg dieses Deutschunterrichts ist leicht messbar: Wer regelmässig an Deutschkursen teilnimmt und in der Schweiz bleiben darf, steigt durchweg auf einer höheren Stufe in die Integrationskurse des Kantons ein. Zur Zeit kommen nur wenige Menschen neu in die Schweiz. Trotzdem verzeichnen die Kurse ein zwar langsames, aber stetiges Wachstum. Die Schlüsselrolle der Deutschkurse wird bei den Betroffenen immer mehr erkannt.

Bei der Wohnungs- und Arbeitssuche sind bessere Deutschkenntnisse natürlich hilfreich. Aber auch hier leisten Freiwillige eine nicht zu unter-



Asylsuchende bedanken sich für Spenden, die sie erhalten haben. Foto: zVg

schätzende Arbeit: Je schneller jemand gut deutsch spricht und eine Arbeit findet, desto früher kann diese Person auf eigenen Beinen stehen und muss keine Sozialhilfe mehr beziehen.

Die Freiwilligen in Rheinfelden suchen neue Menschen, die bereit sind, einen Teil ihrer Freizeit für die Integ-

ration von Geflüchteten einzusetzen. Es werden damit Menschen angesprochen, die offen und neugierig auf neue Kulturen sind und die bereit sind, anderen Menschen auf Augenhöhe zu begegnen. Eine pädagogische Ausbildung ist dazu nicht notwendig. (mgt) netzwerk-asyl.ch

Erfolg für Tillotts Pharma

RHEINFELDEN. Die in Rheinfelden ansässige Tillotts Pharma AG hat in Deutschland die Zulassung für ihr Produkt Colpermin erhalten. Im Rahmen dieses Verfahrens wurde das rezeptfreie Antispastikum in 18 Mitgliedstaaten der Europäischen Union (EU) gleichzeitig zugelassen. Colpermin ist ein krampflösendes Mittel mit verzögerter Freisetzung auf der Basis von Pfefferminzöl, das zur symptomatischen Behandlung von schmerzhaften Darmkrämpfen und Blähungen bei Reizdarmsyndrom (RDS), einer chronischen Erkrankung des Verdauungsapparates, eingesetzt wird.

Tillotts ist derzeit auf der Suche nach einem geeigneten Partner, der die Vermarktungsrechte für Colpermin in der Europäischen Union übernehmen soll. In der Schweiz erfolgt die Vermarktung bereits seit einigen Jahren durch Tillotts selbst.

«Die Zulassung von Colpermin in 18 europäischen Staaten ist das Ergebnis harter Arbeit der Mitarbeitenden von Tillotts. Sie belegt unser grosses Engagement im Bereich der Magen-Darm-Gesundheit», sagte Thomas A. Tóth von Kiskér, CEO von Tillotts. «Mit unserem Wachstum im Jahr 2017 sind wir sehr zufrieden. Wir setzen unsere Strategie fort, indem wir Partnerschaften mit Unternehmen eingehen, die ebenfalls an der Behandlung von Magen-Darm-Erkrankungen arbeiten.» Tillotts Pharma AG, Teil der japanischen Zeria-Gruppe, ist ein schnell wachsendes, hoch spezialisiertes Pharmaunternehmen mit rund 300 Mitarbeitenden in der Schweiz und an anderen Standorten weltweit. (nfs)

Schwerer Unfall auf Hauptstrasse



Der 8-jährige Knabe auf seinem «Kickboard» wurde vom Auto erfasst und weggeschleudert. Foto: zVg

FRICK. Eine 67-jährige Schweizerin fuhr am Montagmorgen um 07.20 Uhr mit ihrem Auto auf der Hauptstrasse in Frick Richtung Hornussen. Im Bereich der Einmündung Geissgasse erfasste das Auto beim Fussgängerstreifen einen 8-jährigen Jungen, der mit einem «Kickboard» die Fahrbahn überqueren wollte. Durch den Aufprall wurde der Knabe weggeschleudert und schwer verletzt.

Ambulanzbesatzung sowie Kantons- und Regionalpolizei rückten unverzüglich an die Unfallstelle aus, nachdem der Notruf bei der Kantonalen Notrufzentrale eingegangen war. Passanten kümmerten sich sofort um das verletzte Kind. Der zusätzlich aufgebotene Rettungshelikopter flog den Knaben in der Folge ins Spital.

Die Kantonspolizei hat die Ermittlungen zur Klärung des Unfallherganges aufgenommen. Der Unfallfahrerin aus der Region nahm die Kantonspolizei den Führerausweis vorläufig ab. Gemäss ersten Erkenntnissen nahm sie den Knaben erst beim Aufprall mit ihrem Fahrzeug wahr. (nfs)