

Robert Rhiner

Herbert H. Scholl

-> in den Grossen Rat
FDP
Wir Liberalen.
Liste 4

Kompakt

regiolive.TV begleitet Schweiz aktuell

In der Sonderwoche mit dem Titel «Operation Rückbau» berichtet Schweiz aktuell während dieser Woche täglich live aus der Sondermülldeponie Kölliken. regiolive.TV hat sich an die Fersen der Fernsehmacher geheftet und sie beim Drehen begleitet. Den Beitrag finden Sie online unter www.regiolive.tv.

Erweiterung des Spitex-Angebots

Das neue kantonale Pflegegesetz verpflichtet die Gemeinden, im Bereich der Spitex weitere Leistungen anzubieten wie Onkologiepflege, Kinder-spitex und 24-Stunden-Betrieb bei der Pflege zu Hause. Mit dem Spitexverein Murgenthal besteht seit 2000 eine Leistungsvereinbarung. Diese soll bis auf Weiteres in Kraft bleiben und durch eine neue Vereinbarung in nächster Zeit abgelöst werden. Für die Zusatzdienste übernimmt der Spitexverein Murgenthal die Aufgabe, die entsprechenden Vereinbarungen mit den Anbietern abzuschliessen.

Glasfaserkabel beschädigt

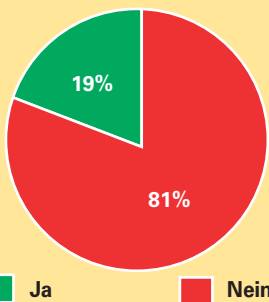
Gestern Mittwoch, kurz nach 0.15 Uhr, beschädigten unbekannte Personen in Willisau vor der Festhalle ein Glasfaserkabel. Dadurch konnte in Teilen der Gemeinden Willisau und Hergiswil bei Willisau kein Fernsehen und Radio empfangen werden. Auch das Internet fiel aus. Die Polizei, Tel. 041 2488117, sucht Zeugen.

Frage des Tages

Finden Sie Göläs Jury-Austritt bei Music-Star gut?

Stimmen Sie ab:
www.zofingertagblatt.ch

Letzte Umfrage: Heute ist Aschermittwoch. Beginnen Sie zu fasten?



«Stand vor emotionalem Bankrott»

Rothrist Krisencoach und Ex-Radiomoderator Ruedi Josuran spricht am Sonntag über Burn-out

Immer mehr Menschen leiden unter einem Burn-out oder Depressionen. Der Ex-Radiomoderator Ruedi Josuran weiss, wie es ist, mittendrin und nicht dabei zu sein. Am Sonntag spricht der selbstständige Krisencoach in Rothrist über seine Erfahrungen und wie er damit umgeht.

EMILIANA GUTZWILLER

Vor 17 Jahren veränderte sich Ihr Leben, als eine Überlastungsdepression diagnostiziert wurde. Wie kam es so weit?

Ruedi Josuran: Eigentlich ist es eine einfache Rechnung – ich habe mehr Energie verbraucht als getankt. Die Faktoren, die im Einzelnen dazu geführt haben, zu analysieren, ist schwierig. Ich habe es versucht, aber ich bin nicht hinter alle Ursachen gekommen. Das ist auch gut so.

Was waren die Anzeichen, die auf eine Depression hinwiesen?

Josuran: Ich wurde zunehmend lustloser, träger und verlor immer mehr meine Lebensfreude. Körperlich fing es mit leichten Beschwerden wie kalten Händen und Füßen oder Schlafstörungen an. Um den Alltag zu bewältigen, benötigte ich eine wahnsinnige Energie. Ich zog mich von Freunden und Bekannten zurück. Gefühle der Wertlosigkeit kamen immer mehr auf. Ich fühlte mich gegenüber meiner Umgebung klein, minderwertig und nutzlos. Ich stand vor dem emotionalen Bankrott.

Sie hatten also zuerst ein Burn-out, das schliesslich in eine Depression mündete?

Josuran: Im Prinzip sind die Schnittpunkte zwischen Burn-out und Depression nicht genau definierbar. Richtigerweise müsste man von Depression reden. Doch dieser Begriff hat immer noch einen schlimmen Nebengeschmack. Eigenartigerweise lässt es sich leichter über ein Burn-out reden. Es ist gesellschaftsfähiger, wird aber auch inflationär gebraucht.



ZUR PERSON

Ruedi Josuran (1956) war von 1992 bis 2007 Radio-Moderator, zuletzt bei DRS 1. Nun arbeitet er als Krisencoach und Autor. Letzten April erschien im Oltner Verlag Textwerkstatt das Buch «Seele am Abgrund». Den Ratgeber hat er mit Thomas Knapp

(Autor von «Burn-out – In den Krallen des Raubvogels») und Rolf Heim vom Institut für Arbeitsmedizin in Baden verfasst. Josuran ist verheiratet, zweifacher Vater und lebt in Stäfa. Ab 11. April moderiert er die Sendung «Fenster zum Sonntag» im Schweizer Fernsehen. (EGU)

Weshalb haben Sie Ihre Erkrankung öffentlich gemacht?

Josuran: Aus eigenem Antrieb hätte ich es nicht getan. Der Auslöser war eine Verlegerin, die einen Mann gesucht hat, der offen über Depressionen schreibt und spricht. Sie hat mich von der Wichtigkeit überzeugt, aus meinem Kokon auszubrechen und damit auch eine öffentliche Diskussion zu entfachen.

Wie gehen Sie mit Kritik um?

Josuran: Am Anfang konnte ich das nicht so gut. Obwohl ich lange in den Medien tätig bin, war ich mir der Folgen nicht bewusst. Es ist ein Unterschied, wenn man plötzlich selber in den Schlagzeilen steht. Es hat auch zu Rückschlägen geführt. Heute kann ich besser mit Kritik umgehen.

Können Sie sich gegen einen Rückfall wappnen?

Josuran: Das geht eigentlich nicht. Ich kann mich nur versuchen zu schützen, weil ich gelernt habe, besser mit der Krankheit umzugehen. Wichtig ist, dass ich meine Anforderungen runtergeschraubt habe. Vor allem habe ich mich vom Anspruch der Syndromfreiheit gelöst. Ich habe eingesehen, dass ich mich der Krankheit und dem Thema Depression wohl nie ganz entziehen werden kann.

War das ein Grund, dass Sie sich 2007 als Krisencoach selbstständig gemacht haben?

Josuran: Bestimmt, denn ich habe in den letzten Jahren viel über mich herausgefunden. So beispielsweise, dass es für mich gut

ist, wenn ich den Arbeitsrhythmus selber bestimmen kann. Obwohl ich stundenmässig heute zwar viel mehr arbeite. Die Weiterbildung zum Krisencoach und der Schritt in die Selbstständigkeit geschah flüssend.

Wie und wen unterstützen Sie?

Josuran: Ich mache keine Therapie, sondern helfe Betroffenen und Angehörigen praktisch weiter. Dabei sind meine eigenen Erfahrungen mit dem Thema und die fachliche Ausbildung ein unbezahlbares Kapital. Ein grosses Anliegen von mir ist der Aufbau einer kostenlosen Dienstleistung im Internet. Das Ziel ist es, Menschen für eine bessere Arbeits- und Lebensqualität zu sensibilisieren. Nach Schätzungen gerät hierzulande jeder vier-

te Mensch irgendwann in eine depressive Phase. Auf der neuen Plattform sollen Betroffene schnell Hilfe finden und sich austauschen können. Offene Gespräche könnten manche Erkrankung verhindern. Träger der Dienstleistung wird eine Stiftung sein, die mit namhaften Politikern gegründet werden soll.

Ihr drittes Buch «Seele am Abgrund» richtet sich an Angehörige und Freunde von depressiven Menschen. Wie stark hat Ihre Familie unter der Krankheit gelitten?

Josuran: Ich habe das Glück, dass meine Frau Krankenschwester ist. So gerät sie nicht so schnell in Panik. Unser Familienalltag ging relativ normal weiter. Meinen damaligen Arbeitgeber, die SRG, habe ich grosszügig erlebt. Es wurde mir ermöglicht, den Job zu behalten. Das Zeichen, dass man trotzdem auf mich setzt, war sehr wichtig.

Was kann man als Angehöriger tun, um nicht auszubrennen?

Josuran: Ja nicht den Therapeuten spielen, sondern unbedingt Fachleute beiziehen. Für eine Partnerschaft ist es eine wahnsinnige Zerreissprobe. Es ist unvorstellbar, wie schwierig es ist, seinen Partner nicht mehr zu erreichen – plötzlich einen Fremden vor sich zu haben. Beziehungen können dabei in die Brüche gehen, wenn man sich nicht Hilfe und Entlastung holt. Kein Partner kann und muss einen Depressiven alleine tragen.

Was haben Sie aus Ihrer Krankheit gelernt?

Josuran: Einen Gewinn konnte ich der Depression in Krisenzeiten nicht abgewinnen. In so einem schwarzen Loch zu stecken, macht keinen Sinn. Im Nachhinein habe ich aber sehr viel dazu gelernt. Ich lebe viel bewusster. Für mich zählt das Hier und Jetzt viel mehr. Vor allem akzeptiere ich meine Grenzen.

«10 NACH 10» Am Sonntag, 1. März, 10.10 Uhr, spricht Ruedi Josuran im Zehntenhaus der Evangelisch-methodistischen Kirche zum Thema Burn-out.

Investition von 25 Millionen geplant

Rothrist Zwei Baugesuche für Neunutzung des Tissu-Areals ausgearbeitet

Die Bauherrschaft Rimaprojekt AG, Regensdorf, beabsichtigt als Bauherrin das Rothrist-Tissu-Areal neu zu nutzen. In einer Stellungnahme zum Artikel in dieser Zeitung (4. Februar) präzisiert sie ihre Vorstellungen.

Die Rimaprojekt AG schreibt, dass im Vordergrund der Arealentwicklung eine kommerzielle Mischnutzung, sprich die Vermeidung einer Arbeitsplatz-Monokultur stehe. Die angestrebten unterschiedlichen Nutzungen sowie die Grösse des Areals bewegen die Bauherrschaft, zwei Baugesuche einzureichen. Das erste Baugesuch betrifft die Realisierung eines Abholmarktes für Grossverbraucher mit entsprechenden Logistik-Lagerflächen, An- und Auslieferung, Parkplätzen für Kunden und Mitarbeiter.

Das zweite Baugesuch beinhaltet die Erstellung eines Gewerbebauts für einen bereits in der Region ansässigen Gewerbebetrieb mit den erforderlichen Produktions-, Büroräumlichkeiten, Sozialräumen usw.

Die Grösse der Fläche des zweiten Baugesuches erlaubt die Ansiedelung einer Landi, welche offensichtlich einem Bedürfnis entspricht. Das Landi-Projekt präsentiert sich in der bewährten Durchmischung von Garten- und Ausstellungsflächen für Pflanzen, Gartenzubehör etc. im Aussenbereich und eigentlichen Verkaufsflächen für die Güter aus dem Bereich Food und Non Food. In der Hauptsache sind es Produkte der regional produzierenden Landwirtschaftsbetriebe. Eine Tankstelle mit Waschstrasse und Fahrzeugpflegeeinrichtungen runden die multifunktionale Nutzung des Areals ab.

100 neue Arbeitsplätze

Die zukünftigen Nutzer des Areals rechnen mit rund 100 neuen Arbeitsplätzen am Standort Rothrist. Die Vielfalt der Arbeitsbereiche erlaubt auch die Schaffung zusätzlicher Ausbildungsplätze.

Die geplanten Investitionen von über 25 Mio. Franken (ohne Mieterinvestitionen) dürften nicht

nur in Anbetracht der zu erwartenden wirtschaftlichen Entwicklungen für das örtliche und regionale Gewerbe von erheblicher Bedeutung sein. (PD)

INSERAT

Grossratswahlen 8. März 2009

Liste 2

Manfred Dubach
Zofingen, bisher

«Für ein Bildungssystem, das jedem Kind eine gerechte Chance bietet.»

www.liste-2.ch

SP

INSERAT

Grossratswahlen, 8. März 2009

Liste 3

Irma Jordi

Besser für den Aargau
www.cvp-zofingen.ch

CVP