



Dr. Giesen schreibt Buch über Burnout

„Wir müssen wieder lernen, was Erholung ist“

Rheda-Wiedenbrück (gl). „Man kann Burnout vorbeugen“, ist sich Dr. Klaus R. Giesen sicher. Er studierte Medizin in Bonn und praktizierte mehr als 25 Jahre als Hausarzt und Psychotherapeut in Rheda-Wiedenbrück. Sein Ratgeber „Burnout! Katastrophe, Bedrohung oder Chance?“ ist kürzlich als E-Book erschienen.

Bornout betrifft in letzter Zeit immer mehr Menschen – Männer, Frauen, jüngere und ältere gleichermaßen. Die Symptome von Burnout können vielfältig sein, die Gründe für die Erkrankung ebenso. „Faktoren wie Stress, Überforderung, Mobbing, fehlende Anerkennung, mangelndes Selbstbewusstsein, finanzielle Probleme oder zu lange Arbeiten können dazu führen“, erklärt Dr. Giesen (Bild).

Oft genug habe er mit der Krankheit zu tun gehabt. Als Hausarzt seien ihm jedoch häufig die Hände gebunden gewesen. „Man hat viel Kontakt zu Betroffenen, kann aber wenig tun, denn die Behandlung mit Pillen ist kein Königsweg.“ Als Psychotherapeut habe er ganz andere Behandlungsansätze. Gespräche und Therapien könnten viel bewirken. Die Patienten müssten allerdings mitmachen. Veränderungen im privaten oder beruflichen

seien meistens unumgänglich, stellt Dr. Giesen klar.

Auf 128 Seiten geht es in seinem Buch darum, einen Überblick über das Burnout-Syndrom zu geben, und vor allem um die Heilungsaussichten. Wie äußert sich Burnout? Was kann man im Fall einer Erkrankung tun? Was muss man verändern, um einem Burnout vorzubeugen? Mit Fragen wie diesen hat sich der 64-jährige Arzt nicht nur von berufswegen befasst. Im Lauf der Jahre und im Entstehungsprozess des Buchs hat er ebenso sämtliche Literatur zum Thema gelesen. Außerdem hat er einen Internetblog ins Leben gerufen.

Im Gespräch mit der „Glocke“ findet der Mediziner deutliche Worte: „Der Mensch halst sich immer mehr auf, privat und in der Arbeitswelt. Außerdem bieten Politik und Wirtschaft zu wenig Schutz. Alle sind den Anforderungen des Arbeitsmarkts ausgeliefert.“ Und so verstehe er auch nicht, warum die Politik erst jetzt Veränderungen angehe. Diskutiert wird beispielsweise über ein SMS- und E-Mail-Verbot nach Dienstschluss.

Dr. Giesens Ansatzpunkte sind naheliegend: „Wir verlieren im Lauf des Berufslebens, uns zu erholen. Dabei müssen wir unsere Batterien immer wieder auffüllen.“ Außerdem müsse man als Arbeitnehmer lernen, häufiger „Nein“ zu sagen. „Das ist unsere Lebensversicherung“, sagt der Mediziner. **Jo-Eike Vormittag**



Depressionen und Überforderung sind Anzeichen von Burnout. Dr. Klaus R. Giesen, der lange in Rheda-Wiedenbrück praktizierte, hat ein Buch über das Sich-Ausgebrannt-Fühlen geschrieben. Bild: dpa

Prioritätenliste erleichtert den Alltag

Rheda-Wiedenbrück (jev). Die moderne Welt verlangt immer mehr von den Menschen, die Belastungen werden zunehmend größer. Dr. Klaus R. Giesen rät deshalb: „Wir müssen uns den Kopf freimachen, uns auf das Wesentliche konzentrieren und deshalb viel mehr aufschreiben.“

Diese Technik sei empfohlen und anerkannt. Wenn man Dinge in die schriftliche Form gieße, könne man mehr Klarheit erreichen und man sei planvoller und

zielgerichteter. „Selbst Profis machen das“, unterstreicht der Buchautor. Eine Liste der Prioritäten anzulegen, könne er nur jedem ans Herz legen. Aber auch aktuelle „Baustellen“ sowie belastende Themen niederzuschreiben, sei von großer Wichtigkeit.

Weniger Druck, mehr Entspannung, mehr Ich und Prioritäten setzen: Das ist nach Auffassung Dr. Giesens der Schlüssel zum Erfolg – auch im Kampf gegen ein drohendes Burnout. Für den Arzt,

der auch ein Studium der Volkswirtschaft absolviert hat, ist Meditation Teil seines Lebens. Damit finde er allmorgendlich zu sich selbst zurück. Entspannungen wie diese, die bei jedem Menschen ganz unterschiedlich ausfallen können, seien bei regelmäßiger Anwendung ein sicherer Schutz vor einer Burnout-Erkrankung, betont der Hausarzt und Psychotherapeut.

www.burnoutvorbeugen.net

Christkindlmarkt

Das Programm für den Wiedenbrücker Christkindlmarkt am heutigen Mittwoch:
14.30 Uhr: Die Stände und Markthäuschen öffnen.
15.30 Uhr: Das „Hohnsteiner Theater“ führt das Stück „Weihnachten mit Kasper“ auf.
17 Uhr: Musikverein Avenwedde von 1911.
19 Uhr: Band „Exodus“.
21 Uhr: Die Turmbläser beenden den Markttag.

Adventskrämchen

Das Programm für das Rhedaer Adventskrämchen am heutigen Mittwoch:
16 Uhr: Die Marktstände öffnen ihre Türen.
17 Uhr: Ökumenische Andacht mit dem CVJM-Posaunenchor in der Stadtkirche.
17.30 Uhr: Eröffnung des Adventskrämchens durch Marissa Prinzessin zu Bentheim-Tecklenburg.
18.30 Uhr: Akkordeonorchester „Hohnerklang“ Oelde.
20 Uhr: Adventliche Musik mit Klaus Wulfheide.
20.30 Uhr: Gemeinsames Abschlussingen auf der Bühne mit Peter Lippe.

ANZEIGE



EBR

Bürgerentscheid kostet 35 000 Euro

Rheda-Wiedenbrück (kaw). Für den Bürgerentscheid zur Frage, ob die Ernst-Barlach-Realschule (EBR) erhalten bleiben soll oder nicht, sind 35 000 Euro an Haushaltsmitteln außerplanmäßig bereit gestellt worden. Darüber wurde im Haupt- und Finanzausschuss informiert. Das Geld war unter anderem notwendig für das Informationsheft, das den Bürgern zugeht, für den Druck von Stimmzetteln, für Briefumschläge, Porto und das Erfrischungsgeld für die 60 Helfer in den Wahllokalen, das pro Wahlhelfer 40 Euro betrug. Gedeckt wurden die Kosten über Einsparungen im Haushaltsprodukt „Denkmalschutz und Denkmalpflege“.

Skigemeinschaft

Christkindllauf: Gymnastik entfällt

Rheda-Wiedenbrück (gl). Die wöchentliche Gymnastik der Skigemeinschaft Wiedenbrück/Rheda fällt am Freitag, 6. Dezember, ausnahmsweise aus. Grund dafür ist der Christkindllauf der LG Burg, der am Freitagabend in Wiedenbrück stattfindet.



Ihr Draht zu uns

Lokalredaktion
 E-Mail rwd@die-glocke.de
 Telefon (0 52 42) 92 65 - 20
 Telefax - 90
 Nimo Grujic (Leitung) - 21
 Nina Tiemann (Stv. Leitung) - 27
 Lars Nienaber - 22
 Volker Wassum - 24
 Katharina Werneke - 25

Lokalsport
 E-Mail rwd-sport@die-glocke.de
 Telefon (0 52 42) 92 65 - 90
 Henning Hoheisel - 30

Geschäftsstelle
 E-Mail gs-rwd@die-glocke.de
 Telefon (0 52 42) 92 65 - 0
 Telefax - 19

Öffnungszeiten
 Mo. bis Do.: 8.30 bis 13 Uhr und 14.30 bis 17.30 Uhr
 Fr.: 8.30 bis 13 Uhr und 14.30 bis 16.30 Uhr
 Sa.: 8.30 bis 11 Uhr

Postanschrift
 Lange Straße 44
 33378 Rheda-Wiedenbrück

Internet
www.die-glocke.de

Haupt- und Finanzausschuss

Restmüll- und Komposttonnen werden 2014 günstiger

Von unserem Redaktionsmitglied KATHARINA WERNEKE

Rheda-Wiedenbrück (gl). Für die Entsorgung von Restmüll und Kompost sollen die Rheda-Wiedenbrücker ab dem kommenden Jahr niedrigere Gebühren zahlen als bisher. 24 Euro weniger als zuvor werden zum Beispiel für die 14-tägliche Leerung der 80-Liter-Restmülltonne pro Jahr fällig, die 108 Euro statt derzeit 132 Euro kosten soll. Einstimmig hat der Haupt- und Finanzausschuss eine entsprechende Änderungssatzung für die Abfallentsorgung und Ab-

fallentsorgungsgebühren beschlossen, für die nun noch der Rat grünes Licht geben muss.

162 Euro (bisher 198 Euro) betragen die Abfallentsorgungsgebühren demnach für den 120-Liter-Restmüllbehälter und 324 Euro (bisher 396 Euro) für den 240-Liter-Behälter bei 14-täglicher Leerung. Bei monatlicher Entsorgung belaufen sich die Gebühren für die 80-Liter-Tonne auf 54 Euro (zurzeit 66 Euro) und auf 81 Euro (bisher 99 Euro) für die 120-Liter-Tonne.

Billiger wird es für den Bürger auch, wenn seine Komposttonne

geleert wird. 11,80 Euro spart er jährlich für die 14-tägliche Kompostabfuhr bei einem 80-Liter-Behälter (57 Euro statt bisher 68,80 Euro) und 17,70 Euro bei der 120-Liter-Tonne für Grünabfall (85,50 statt 103,20 Euro).

Die Gebühren für die Biosaisontonne (Abfuhr Mitte April bis Mitte November) betragen nach der geplanten Anpassung zum neuen Jahr 35 Euro (80 Liter), 52,50 Euro (120 Liter) und 105 Euro (240 Liter).

Die letzte Gebührenanpassung hat es nach Auskunft der Verwaltung zum Januar 2011 gegeben.

Aufgrund positiver Ausschreibungsergebnisse für die Abfuhr von Restmüll und Kompost wurden die Gebühren gesenkt. Dennoch wurden bei den Kostenrechnungen für 2010 und 2012 weiterhin positive Ergebnisse verzeichnet. Der 2010 erzielte Überschuss in Höhe von 549 543 Euro reicht laut Verwaltung nicht nur aus, um den Fehlbetrag aus den Vorjahren auszugleichen, sondern es bleibt ein Überschuss von 344 199 Euro, der gemäß dem Kommunalabgabengesetz spätestens 2014 ausgeglichen werden muss.

Dies soll nun durch die vom

Ausschuss beschlossene Gebührenanpassung geschehen. Dabei werden sowohl für die Kompost- als auch die Restmüllentsorgung die Gebühren um 17,8 Prozent reduziert. Gemäß der Gebührenbedarfsrechnung für die Restmüll- und Kompostentsorgung (Basis 14-tägliche Abfuhr) beträgt die Gebühr pro Liter Restmüll künftig 1,36 statt 1,65 Euro und pro Liter Kompost 71 statt 86 Cent. Bei der Kostenaufstellung für 2014 kalkuliert die Verwaltung mit einem Volumen von 1,2 Millionen Litern Restmüll und 1,1 Millionen Litern Bioabfall.

Vermeiden geht vor Entsorgen

Rheda-Wiedenbrück (kaw). Die Idee, die Verwertung kompostierbarer Abfälle zu fördern, wird auch künftig beibehalten. Bei der vorigen Gebührenkalkulation wurde die Kompostgebühr mit 75 000 Euro zu Lasten der Restmüllgebühr subventioniert. Dieser Betrag wird sich auf 208 000 Euro erhöhen. Mit diesem Vorgehen befindet sich die Stadt auf einem guten Weg, erklärte Erster Beigeordneter und Stadtkämmerer Peter Bremhorst den Ausschussmitgliedern und verwies dabei auf Zahlen aus dem Entwurf des Abfallwirtschaftskonzepts des Kreises Gütersloh.

Wie Bremhorst informierte, liege die Abfallverwertungsquote für Rheda-Wiedenbrück mit 53,5 Prozent höher als der Kreisdurchschnitt mit einer Quote von 46,2 Prozent. Der Anteil des Bioabfalls liegt in der Doppelstadt höher als der des Hausmülls und beträgt jährlich 118,4 Kilogramm pro Einwohner. Laut Bremhorst gehe es in erster Linie darum, Müll zu vermeiden. Dann folge die Verwertung und erst im dritten Schritt die Entsorgung.



Die Gebühren für Restmüll und Kompost sinken im kommenden Jahr. Das dürfte viele Rheda-Wiedenbrücker Bürger freuen. Bild: Grujic

Reethus

Trödelmarkt am Sonntag

Rheda-Wiedenbrück (gl). Die Schlittschuhe der Kinder sind zu klein geworden und auch die Winterjacken passen nicht mehr richtig? „Dann nichts wie hin zum Trödelmarkt im Reethus“, rät die Flora-Westfalica-GmbH. Dort laden am Sonntag, 8. Dezember,

mehr als 70 Stände zum Stöbern ein. Die Preise sind grundsätzlich Verhandlungssache. Feilschen kann sich also lohnen.

Der Trödelmarkt im Reethus an der Mittelhegge ist zwischen 13 und 17 Uhr geöffnet. 1,50 Euro beträgt der Eintritt.

Unfall

28-Jährige mit Alkohol am Steuer

Rheda-Wiedenbrück (gl). Unter Alkoholeinfluss ist am Montag gegen 22 Uhr nach Polizeiangaben eine 28-jährige Rheda-Wiedenbrückerin mit ihrem Auto unterwegs gewesen. Im Fahrzeug saß auch ihre neunjährige Tochter. In Höhe der Grabbestraße

kam die BMW-Fahrerin nach links von der Nonenstraße ab und streifte mit dem Außenspiegel einen Baum. Durch den Aufprall wurde der Baum beschädigt und der Spiegel abgerissen.

Die 28-Jährige flüchtete. Sie wurde später auf dem Kunden-

parkplatz eines Einkaufsmarkts an der Schröderstraße von Polizeibeamten angetroffen. Da sie unter Alkoholeinfluss stand, wurde ihr eine Blutprobe entnommen. Die Polizei (☎ 05242/41002400) sucht weitere Zeugen, die den Unfall beobachtet haben.