

Universität Liechtenstein

Unterstützung für «Child's Dream»

VADUZ Anlässlich ihres 50-Jahr-Jubiläums veranstaltet die Universität Liechtenstein eine Kompaktprojektwoche, bei der die Studierenden die Möglichkeit haben, über den fachinternen Tellerrand zu schauen. Etwa 450 Studenten arbeiten eine Woche lang in einem der insgesamt 28 Workshops. Die Ergebnisse werden dem interessierten Publikum am Samstag, den 8. Oktober, von 13 bis 19 Uhr auf dem Campus der Universität präsentiert. Workshop Nummer 09 beschäftigt sich mit Marketing für Non-Profit-Organisationen. Die Gruppe entwickelt ein strategisches Marketingkonzept für die Kinderhilfsorganisation «Child's Dream» (www.childsdream.org), sammelt Spenden und dokumentiert die gesamte Arbeit für die Präsentation am Samstag. Geleitet wird der Workshop von der «Child's Dream»-Mitarbeiterin Manuela Bianchi, die sich gemeinsam mit den Gründern der Organisation Marc Jenni und Daniel Siegfried vor Ort in Thailand und vielen weiteren lokalen Mitarbeitern um die Ausbildung von Kindern in Myanmar, Laos, Thailand und Kambodscha kümmert. (red/pd)

Spendenkonto: Schweizer PC Konto: UBS AG 80-2-2 zu Gunsten von «Child's Dream»; Konto: 0274-821130.01J.



Studenten der Universität Liechtenstein setzen sich für die Kinderhilfsorganisation «Child's Dream» ein. (Foto: ZVG)



Klaus Büchel (Geschäftsführer VBO, ganz links) und Thomas Allgäuer (Präsidiumsmitglied, ganz rechts) bei der Diplomübergabe. (Foto: ZVG)

Guter Start ins Bauernleben

Ausbildungserfolg 16 landwirtschaftliche Praktikanten haben jüngst ihr Ausbildungszertifikat der Vereinigung Bäuerlicher Organisationen erhalten. Ein Grundstein für eine erfolgreiche Zukunft in der Landwirtschaft im Heimatland.

Ende September haben 16 Praktikanten das landwirtschaftliche Berufsförderungsprogramm der Vereinigung Bäuerlicher Organisationen (VBO) erfolgreich abgeschlossen. Sie konnten während ihres Praktikums wertvolle Praxiserfahrung sammeln, die sie auf ihrem weiteren Berufsweg nutzen können. Im Rahmen einer feierlichen Abschlussveranstaltung konnte die VBO an 16 Praktikanten ein Ausbildungszertifikat übergeben. «Mit dem Ausbildungszertifikat haben die Praktikanten einen wichtigen Nachweis für ihre praktische Ausbildung,

der ihnen den Berufseinstieg in die Landwirtschaft erleichtert», heisst es in der Pressemitteilung vom Donnerstag. In diesem Schreiben wird zudem eine Umfrage erwähnt, wonach die Praktikanten sich in Liechtenstein wohlfühlen, ihnen die Arbeit in den Landwirtschaftsbetrieben gefällt und sie in der Familie gut aufgenommen und integriert werden. Zudem sind sie überzeugt, dass sie dank dieses Praktikums bessere Berufschancen haben.

18 neue Praktikanten im Einsatz

Thomas Allgäuer (Vorstandsmitglied der VBO) und Klaus Büchel (Ge-

schäftsführer) verabschiedeten die Praktikanten persönlich und überbrachten die besten Wünsche für den weiteren Lebensweg. Klaus Büchel betonte in seiner Ansprache die Bedeutung einer fundierten Ausbildung. Die gemachten Erfahrungen und das erlernte Wissen in liechtensteiner Betrieben sollen die Grundlage bilden, um sich im Heimatland in der Landwirtschaft besser zurechtzufinden. Er bedankte sich auch bei den Bauernfamilien für die Beherbergung und Betreuung der Praktikanten. Einen besonderen Dank richtete er an das Ausländer- und Passamt für die stets grosse Un-

terstützung bei der Abwicklung der Formalitäten. Das landwirtschaftliche Berufsförderungsprogramm der VBO bietet jungen Menschen die Chance, die Arbeitsabläufe verschiedener landwirtschaftlicher Tätigkeiten zu erlernen und praktische Erfahrungen zu sammeln. Die Praktikanten stammen vor allem aus Brasilien und der Ukraine. Anfang Oktober haben 18 neue Praktikanten ihr Praktikum begonnen. Derzeit arbeiten 58 Praktikanten in 34 verschiedenen Betrieben. Die VBO ist zuständig für Leitung und Organisation des Programms. (red/pd)

Wir leben in einer Stressgesellschaft

Vortrag «Wenn Stress krank macht» war das Thema des Mittwochforums der liechtensteinischen Ärztekammer. Erklärt wurde, wie wir Stress begegnen sollten.

VON MARLEN FRICK-EBERLE

Im Rahmen der Kampagne «Herzengesundheit» sprach die Chefarztin der Clinica Holistica in Susch (Engadin), Doris Straus, im Mittwochforum über das Thema Stressbelastung bis zum Burnout, die Stressauslöser, Beschwerden und was dagegen zu tun ist. Wo liegt die Grenze zwischen gesunder Herausforderung und krankmachendem Stress? Eine Studie des schweizerischen Staatssekretariats für Wirtschaft (SECO) von 2010 zeigt

auf, dass das Stressniveau in der Schweiz ansteigend ist: 34 Prozent fühlen sich gestresst, 25 Prozent fühlen sich gefährdet, 32 Prozent nehmen Medikamente, um die Aufgaben zu bewältigen, 47 Prozent gehen krank zur Arbeit und 30 Prozent leiden unter dem Burnout-Syndrom.

Chronische Erschöpfung

Die Belastung aufgrund der Reiz-, Informations- und Möglichkeitsüberflutungen haben zugenommen. Von jedem wird immer mehr verlangt, sei es von der Gesellschaft, bei der Arbeit in der Familie oder in Beziehungen. Viele Menschen entwickeln heute infolge anhaltend hoher Stressbelastung eine chronische Erschöpfung und körperliche Beschwerden, wie etwa Nervosität, Rücken- und Magenschmerzen und Bluthochdruck. Das kann bis hin zum Herzinfarkt oder der Burnout-Erkrankung führen.



Doris Straus, Chefarztin der Clinica Holistica in Susch (Engadin), referierte am Mittwochforum zum Thema «Wenn Stress krank macht». (Foto: Paul Trummer)

Der Begriff Burnout wurde erstmals 1974 vom New Yorker Arzt Herbert Freudenberger verwendet und bedeutet soviel wie «ausgebrannt». Um nicht in den Teufelskreis eines Burnout zu kommen, sei es wichtig, erklärte Doris Straus, die Frühwarn-

symptome auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene zu erkennen und zu behandeln. Stress sei kaum noch aus unserem Leben wegzudenken, daher müsse er reguliert und individuell abgebaut werden. Stress nicht ignorieren und Warnsig-

Von Eu- und Disstress Was ist Stress?

Eustress bedeutet lebensnotwendiger Stress, hingegen Disstress ist negativer Stress und wir empfinden Belastung und Druck, körperlicher oder seelischer Natur. Die Stressauslöser können unterschiedlicher Art sein und jeder reagiert jeweils anders darauf.

- **Körperliche Stressoren:** Kälte, Hitze, Lärm, Hunger, Schlafentzug.
- **Psychische Stressoren:** Unsicherheit, Wut, Angst, Enttäuschungen, Zeitdruck, Über- oder Unterforderung.
- **Soziale Stressoren:** Konflikte, Verlust von Angehörigen, Ablehnung, Mobbing.
- **Chemische Stressoren:** Alkohol, Drogen, Nikotin.
- **Arbeitspezifische Stressoren:** Hohes Arbeitstempo, Termindruck, Umstrukturierungen.

nale beachten, heisst also das Motto für ein gesünderes Leben.

Das nächste Mittwochforum der Ärztekammer findet am 2. November im kleinen Saal in Schaan statt. Thema: Tinnitus und Hyperakusis; Referent: Andreas Schapowal aus Chur.

ANZEIGE

Mehr Gemütlichkeit sitzen und Schlafen mit Stil: 10. Okt. bis 6. Nov. für weniger Geld.



Sofa Home Cinema, Stoff, Rücken- und Fussteil verstellbar, statt Fr. 4'568.- **Fr. 3'890.-**

Bett Lara, Arve roh, 180 cm x 200 cm, statt Fr. 1'254.- **Fr. 990.-**



Stressless Sessel Consul mit Hocker, statt Fr. 2'095.- **Fr. 1'745.-**

6. November Sonntagsverkauf
Zu allen Stressless Bequemsesseln 1 Swing-Tisch gratis.
Leselampe nur 69.- statt 129.-



möbel stocker im stockercenter Masanserstrasse 136 7001 Chur

möbel stocker für Möbel & Einrichtungen