



BURNOUT UND STRESSFOLGESTÖRUNGEN



PRIVATKLINIK WYSS

SEIT 1845

STATT AUSGEBRANNT WIEDER FEUER UND FLAMME FÜR DAS LEBEN

Mit Burnout wird eine arbeitsbedingte Stressfolgestörung bezeichnet, die zu einem anhaltend negativen Gemütszustand führt. Dieser Zustand ist typischerweise gekennzeichnet durch emotionale und körperliche Erschöpfung, verminderte Belastbarkeit, Gefühlsschwankungen bis zu erhöhter Reizbarkeit, Zynismus, mangelnde Motivation und einem Gefühl der reduzierten Leistungsfähigkeit. Dazu kommen häufig ein sozialer Rückzug und verschiedene psychosomatische Symptome wie beispielsweise Schlafstörungen oder Magen-Darm-Probleme. Betroffene entwickeln mit der Zeit dysfunktionale Einstellungen und Verhaltensweisen bei der Arbeit. Ein Burnout entwickelt sich schleichend

und wird von der betroffenen Person oft lange Zeit nicht bemerkt. Es resultiert aus einer chronischen Stressbelastung, welche Folge ist von mangelnder Passung zwischen der Person und ihrer Arbeit in den Bereichen Arbeitsbelastung, Gemeinschaftsgefühl, Unterstützung, Werte, Fairness und Kontrolle. Wenn ein deutliches Ungleichgewicht in einem oder mehreren dieser Bereiche vorhanden ist, reichen die individuellen Ressourcen nicht mehr aus, um mit den Verhältnissen bei der Arbeit klarzukommen. Zunehmend unzureichende Bewältigungsstrategien der Betroffenen führen dazu, dass ein Burnout zu einem negativen Selbstläufer wird.



Die Privatlinik Wyss bietet Patient*innen mit Burnout und Stressfolgestörungen stationäre und ambulante Lösungen an.

Anmeldung für stationäre Aufenthalte

Privatlinik Wyss AG
Fellenbergstrasse 34
3053 Münchenbuchsee
Tel. +41 (0)31 868 33 33
Fax. +41 (0)31 868 34 00

Kosten

Kostenübernahme durch die Krankenkasse bei ärztlicher Verordnung.



INTEGRIERTES BEHANDLUNGSPROGRAMM

Für stationäre Patient*innen mit Burnout-Syndrom

Das integrierte Behandlungsprogramm wird stationär in Münchenbuchsee angeboten und richtet sich an Menschen, die

- an psychischen und/oder körperlichen Nebenwirkungen ständiger Arbeitsüberlastung (wie Depressionen, Ängsten, Schlafstörungen, häufige Gereiztheit oder Anspannung, Konzentrations- und Gedächtnisstörungen, Entscheidungsunfähigkeit) leiden
- trotz verstärkter Anstrengungen das Gefühl haben, weniger leistungsfähig zu sein
- zunehmend resignieren, weil sie denken, nichts mehr bewirken oder verändern zu können
- ihre Gedanken ständig um die Arbeit kreisen lassen
- sich zunehmend vom Freundeskreis oder aus Freizeitaktivitäten zurückziehen



Das Angebot beinhaltet

- ausführliche psychiatrisch-psychologische Diagnostik
- Untersuchungen zum medizinisch-internistischen Zustand inklusive Routine-Labor
- gemeinsam mit der/dem Patient*in die Erarbeitung der Behandlungsziele und des Therapieplans
- individuelle Psychotherapie mit zwei Sitzungen pro Woche bei einer/einem Arzt*in bzw. einer/einem Psycholog*in sowie individuelle Bezugspersonenpflege
- vier- bis sechswöchige kognitiv-verhaltenstherapeutische Gruppenpsychotherapie mit zwei 90-minütigen Sitzungen zum thematischen Schwerpunkt Stressmanagement
- Körpertherapie in Gruppen zur Verbesserung der Körperwahrnehmung und Entspannung
- Kunsttherapie zur Förderung nicht-verbaler Ausdrucksformen
- Fitnessförderung durch Walking und andere sportliche Aktivitäten
- Analyse der Arbeitssituation und gemeinsame Gespräche mit dem Arbeitgeber
- Medikamentöse Therapie
- Bei Bedarf: Physiotherapie, Paargespräch, Unterstützung durch den Sozialdienst

Dieses Programm kann helfen

- einen besseren Umgang mit Stressbelastungen zu lernen
- Depressionen und Ängsten entgegenzuwirken
- sich vermehrt und entschiedener abzugrenzen
- die Selbstfürsorge zu verbessern
- die Konzentrations- und Gedächtnisstörungen zu vermindern
- ein besseres Gleichgewicht zwischen Arbeit und Freizeit zu erreichen (work-life-balance)

Aufnahmevoraussetzungen

Zuweisung durch Ihre*in Hausarzt*in oder Ihre*in ambulante*in Therapeut*in. Mithilfe des Zuweisungsschreibens holen wir vor Eintritt bei Ihrer Krankenkasse eine Kostengut-sprache ein.

Zur Burnout-Therapie gehört eine umfassende Rückfallprophylaxe. Ziel ist es, dem Körper und der Psyche zukünftig genügend Raum zu geben. Hilfreich dafür sind ausreichender Schlaf, gesunde und ausgewogene Ernährung und tägliche körperliche Aktivität. Eine aktive Freizeitgestaltung und die bewusste Pflege von unterstützenden sozialen Beziehungen helfen ebenfalls. Für einen nachhaltigen Therapieerfolg sollten sich Personen mit hoher Arbeitsbelastung und ständigem Zeitdruck beim Wiedereinstieg beraten und begleiten lassen. Wir bereiten deshalb schon frühzeitig mit Ihnen die ambulante Weiterbehandlung und einen stufenweisen Wiedereinstieg in die Arbeit vor.

Weitere Informationen zum integrierten Behandlungsprogramm für stationäre Patient*innen mit Bunout-Syndrom erhalten Sie unter Tel. +41 (0)31 868 33 33.



FEUER UND FLAMME - AUSGEBRANNT? WEGE AUS DEM BURNOUT

Integriertes ambulantes Behandlungsprogramm für Patient*innen mit Burnout- Syndrom

Das Behandlungsprogramm richtet sich an Menschen, die aufgrund anhaltend hoher Stressbelastung bei der Arbeit in einen intensiven Erschöpfungszustand geraten sind.

Das Programm dient sowohl der ambulanten Behandlung eines Burnouts, als auch der nachhaltigen Sicherung des Therapieerfolgs nach einem stationären Aufenthalt.

Neben dem ambulanten Behandlungsprogramm in der Gruppe braucht es in der Regel zusätzlich eine ambulante psychotherapeutische Begleitung.



Ziel der Behandlung ist die Verbesserung des persönlichen Stressmanagements.

Die Behandlung beinhaltet folgende Themen

- Wissensvermittlung zu Stressmanagement
- Analyse des bisherigen Verhaltens in belastenden Situationen und Einüben neuer Verhaltensweisen
- Unterstützung bei geeigneter Freizeitgestaltung
- Pflege von unterstützenden sozialen Beziehungen

Teilnahmebedingungen

Eine regelmässige Teilnahme an den Gruppengesprächen wird erwartet.

Zeit

Die Durchführungszeiten sind auf der Website publiziert siehe:
www.privatklinik-wyss.ch/leistungsangebot/behandlung/ambulante-dienste/aktuelle-termine.

Ort

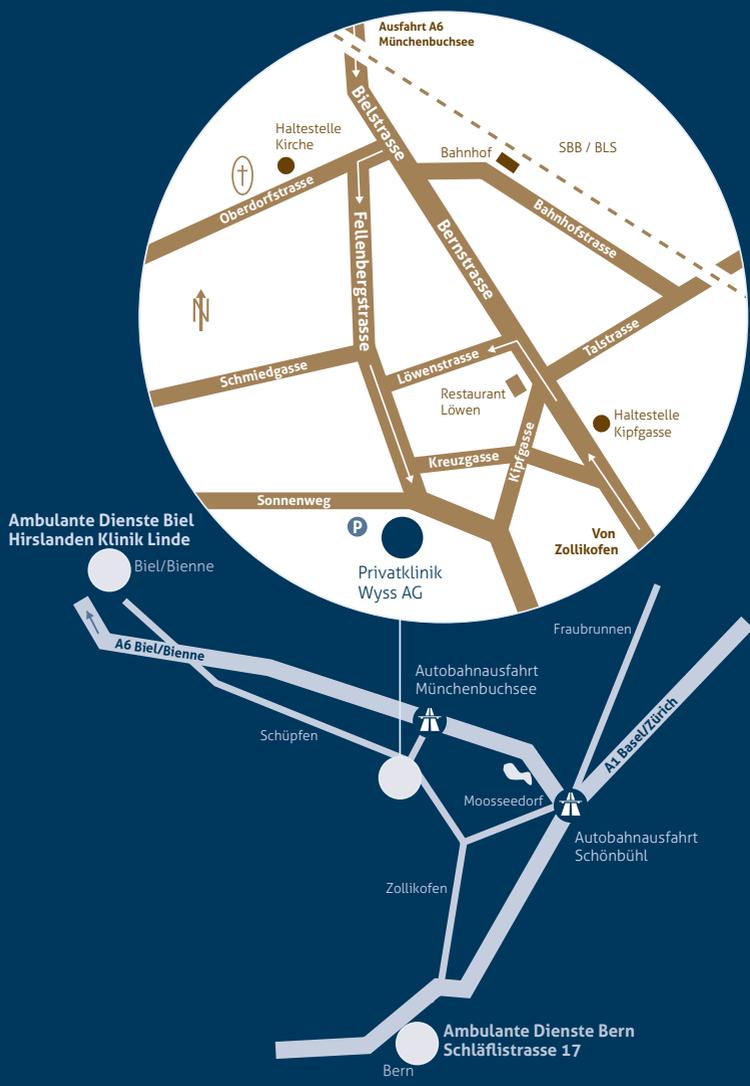
Die Gruppengespräche finden im Ambulanten Dienst in Bern statt.

Anmeldung ambulantes Behandlungsprogramm für Patient*innen mit Burnout- Syndrom

Ambulante Dienste Bern
Tel. +41 (0)31 868 37 60
Fax +41 (0)31 868 37 61
ambi.bern@privatklinik-wyss.ch

Kosten

Die Kosten für die ambulanten Gruppentherapien werden von der Grundversicherung übernommen.



Privatklinik Wyss AG
Fellenbergstrasse 34
3053 Münchenbuchsee
Tel. +41 (0)31 868 33 33
Fax +41 (0)31 868 34 00
info@privatklinik-wyss.ch
www.privatklinik-wyss.ch