

In Rapperswil-Jona wurde das erste Schweizer Institut für Burn-out-Prävention gegründet

# Burn-out ganzheitlich anpacken

Was mit dem Thema «Burn-out» zu tun hat, wird in der Schweizerischen Akademie für Burn-out-Prophylaxe GmbH (SAB-P) in Rapperswil unter einem Dach vereint. Betroffene finden hier Hilfe. Aber auch Arbeitgeber erhalten wertvolle Tipps. Man kann sich jedoch auch zum dipl. Burn-out-Prophylaxetrainer ausbilden lassen.

Das Burn-out ist aktueller denn je. Aufgrund der immer höheren Leistungsansprüche in immer kürzerer Zeit erkranken immer mehr Menschen daran. Leider wird ein Burn-out aber oft erst erkannt, wenn es schon da ist. Denn die Prävention steckt noch in den Kinderschuhen. Bisher gibt es in der Schweiz weder eine spezifische Anlaufstelle für Betroffene und deren Angehörige, noch eine Ausbildung, die einzig dieses Thema zum Inhalt hat. Es existieren lediglich einzelne Seminare zum Thema. Doch kürzlich hat das erste Schweizer Institut, das alles rund um das Burn-out unter einem Dach vereint, die Arbeit aufgenommen. Die Schweizerische Akademie für Burn-out-Prophylaxe GmbH (SAB-P) ist im ersten Stock eines Altstadthauses in Rapperswil domiziliert.

## Ein neuer Lehrgang

Beatrice Triet ist die Geschäftsleiterin. Die ausgebildete dipl. Sozialbegleiterin, Personalfachfrau, Supervisorin, Organisationsentwicklerin und Coach erklärt das Konzept. «Mit unserer Akademie sprechen wir Menschen an, die bereits als Trainer, Berater und Coaches arbeiten oder in der Ausbildung dazu sind. Andererseits aber auch Betroffene und Unternehmen.» Ein Drei-Säulen-Konzept also. In erster Linie geht es Triet darum, einen neuen Lehrgang zum dipl. Burn-out-Prophylaxetrainer in der Schweiz zu etablieren. Einen solchen gibt es bisher nicht, wie die in Rapperswil wohnhafte 46-Jährige weiss. Sie ist als selbstständige Supervisorin, Lehrcoach und Coach tätig. Und im Zuge dessen sind ihr immer wieder Menschen mit Burn-out-Symptomen begegnet. Vielen habe sie helfen können. Aber sie wollte mehr und machte sich auf die Suche nach einer



Beatrice Triet, Geschäftsleiterin der Schweizerischen Akademie für Burnout-Prophylaxe GmbH: «Es ist wichtig, das Gesamtbild eines Burn-outs zu behandeln statt nur einzelne Symptome.» Foto: Manuela Talenta

geeigneten Weiterbildung. «Via Google stiess ich auf Tausende sogenannte Burn-out-Berater, aber nirgends in der Schweiz entdeckte ich einen Lehrgang, um sich auf dieses eine Thema spezialisieren zu können.» In Österreich wurde sie fündig und liess sich ein Jahr lang ausbilden. Der Ansatz dieses Konzepts sei gut gewesen. Aber nicht gut genug. Und so brachte Triet eine abgeänderte Form in die Schweiz. «In der Akademie bieten wir nun einen sechsmonatigen Basislehrgang für Kommunikation und Beratung sowie einen 18-monatigen Diplomlehrgang zum Burn-out-Prophylaxetrainer an.» Beide richten sich an Menschen, die sich auf die Burn-out-Prophylaxe spezialisieren wollen. «Wobei der Basislehrgang für Menschen ohne Vorkenntnisse gedacht ist.» Man könne den Basiskurs auch als Einstieg in den Diplomlehrgang nutzen. Dieser wiederum richtet sich vor allem an Fachkräfte – zum Beispiel Berater, Sozialarbeiter, Therapeuten, Supervisoren, Coaches oder Psychologen.

## Die Belegschaft gesund halten

Die zweite Säule ist für Führungskräfte konzipiert. «Hierbei geht es darum, wie es ein Arbeitsteam

schafft, Leistung zu erbringen und dabei gesund zu bleiben.» Zu diesem Zweck besucht Beatrice Triet Firmen, um festzustellen, wo es harzt, und um herauszufinden, was die Firma beziehungsweise die Belegschaft benötigt, um gesund zu bleiben. Die Akademie berät und begleitet die Unternehmen während des Prozesses. Denn Burn-out-bedingte Arbeitsausfälle seien für manchen Betrieb schon längst zu einem erheblichen Kostenfaktor geworden. Mit abgestimmten Massnahmen und Beratung will die Akademie aktiv helfen, dem vorzubeugen.

## Beratung für Betroffene

In der SAB-P finden auch Menschen Hilfe, die entweder von einem Burn-out betroffen sind oder Gefahr laufen, in ein solches zu schlittern. Hierbei kann Beatrice Triet von ihren persönlichen Erfahrungen profitieren. «Ich war eine alleinerziehende, berufstätige Mutter und weiss auch aus dieser Perspektive sehr genau, wovon ich spreche.» Die Anzeichen sind ihr vertraut, weshalb sie sie bei Ratsuchenden in einer detaillierten Standortbestimmung rasch erkennt. «Ich bin überzeugt, dass der Klient selbst die beste Fachperson für sein körperliches und geistiges Wohlbefinden ist.»

Manchmal brauche er Unterstützung und Begleitung. Hier setzt das Angebot «Beratung und Coaching» an.

## Ein Netzwerk an Fachpersonen

Neben Beatrice Triet gehören der SAB-P GmbH die Gesellschafter Sandra Martino und Fridolin Gossweiler an. Sie bilden das Kernteam. Unterstützt werden sie von einem Netzwerk an Fachleuten wie Dozenten, Ärzten, Therapeuten, Supervisoren, Coaches und Beratern. «Manchmal reicht meine Beratung allein nicht aus. Ich bin keine Medizinerin und kann zum Beispiel eine aus dem Burn-out entstandene Depression nicht behandeln. Ein Arzt aber schon.»

Das Drei-Säulen-Konzept der Akademie fasst zum ersten Mal zusammen, was zusammengehört. Damit wurde eine Art «Früherkennungssystem» geschaffen, das in Zukunft wohl immer wichtiger werden wird. Denn der Leistungsdruck wird nicht nachlassen – im Gegenteil ...

Manuela Talenta

Schweizerische Akademie für Burnout-Prophylaxe GmbH  
Halsgasse 28, Rapperswil  
www.sab-p.ch

## EDITORIAL

### EIN KONDOM FÜR DAS BURNOUT

Von Manuela Talenta



Prävention wird für fast alles betrieben, was unsere Gesundheit gefährdet. Millionen von Franken werden jedes Jahr dafür

ausgegeben. Aber kranke Menschen kosten Herrn und Frau Schweizer noch viel mehr. Deshalb ist Prävention ungemein wichtig. Wie schlimm hätte sich zum Beispiel HIV verbreitet, wenn wir nicht wüssten, dass uns ein Kondom vor diesem gefährlichen Virus schützt?

Doch ausgerechnet beim Burn-out ist von Prävention noch nicht viel zu spüren. Obwohl der Begriff schon in den 70er-Jahren erstmals aufgetaucht ist. Fehlende Präventionskampagnen mögen mit ein Grund dafür sein, dass das Burn-out bisher eine Art Stiefkind der Krankheitsbilder ist. Manche Psychiater halten das Syndrom sogar für eine Mode-Diagnose. Auch für den einen oder anderen Arbeitgeber gilt es lediglich als Mittel zum Krankfeiern. Diese Kritik ist ungerechtfertigt. Wer schon mal ein Burnout hatte, weiss, dass es kein Mythos ist.

Von diesen Betroffenen gibt es immer mehr. Oft aber nur, weil sie zu spät erkannt haben, dass sie in ein Burnout geschlittert sind. Die vermeintlich voneinander unabhängigen Symptome machen eine Diagnose nicht einfach. Denn wer denkt schon gleich an ein Burnout, wenn man zwischendurch mal ausgebrannt ist oder sich in Stresssituationen ein leichtes Übelkeitsgefühl bemerkbar macht?

Um einem Burnout vorzubeugen, müssen die Menschen alle Symptome kennen und sie in einen Zusammenhang bringen können. Denn der Stress als Ursache wird nicht verschwinden – wohl ebenso wenig wie das HI-Virus. Wir brauchen also sozusagen auch ein Kondom für das Burnout.

### BUDGET DER WOCHE

#### 1,5 Millionen Defizit für Rapperswil-Jona

Die Jahresrechnung der Rosenstadt schliesst mit einem Ausgabenüberschuss von rund 1,5 Millionen Franken. Budgetiert worden war ein Defizit von 743 500 Franken. Insgesamt steht einem Ertrag von 139 991 704 Franken ein Aufwand von 141 489 595 Franken gegenüber. Wie die Stadt mitteilt, betrifft die wichtigste Abweichung die Steuereinnahmen. Hier resultierte ein Minderertrag gegenüber dem Voranschlag von 6,7 Millionen Franken. Die Stadt ist aber zufrieden, weil auf der Ausgabenseite wesentliche Kostenreduktionen erzielt werden konnten. Das Defizit wird der Eigenkapitalreserve belastet. Sie beträgt noch immer über 25 Millionen Franken.

### URTEIL DER WOCHE

#### Balkon-Fall Uznach: Schuldspruch

Am Karfreitag vor zwei Jahren stürzte in Uznach der Balkon eines Wohnhauses ein (Foto). Zwei Männer, die darauf gesessen hatten, wurden verletzt. Nun wurde der Eigentümer des Hauses der fahrlässigen Gefährdung durch Verletzung der Baukunde schuldig gesprochen, wie die «Südostschweiz» schreibt. Der Richter sprach eine Strafe von zehn Tagessätzen à 300 Franken bedingt aus. Hinzu kommen eine Busse von 700 Franken und die Gerichtskosten von fast 400 Franken. Vor Gericht hat sich der Eigentümer nicht für das Unglück entschuldigt.

### EMPFANG DER WOCHE

#### Wireless für Busse in Ausserschwyz

Das wird die ÖV-Nutzer in March und Höfe freuen: Die 13 Postautos auf den Linien Reichenburg-Pfäffikon (via Galgenen), Reichenburg-Pfäffikon (via Wangen) und Feusisberg-Schindellegi erhalten ab dem 10. April einen Wireless-Zugang, wie die «Zürichsee Zeitung» schreibt. Sie gehören damit zu den ersten 300 Bussen in der Schweiz mit diesem Zugang. Damit können die Fahrgäste gratis ins Internet – sie müssen sich lediglich auf [www.postauto.ch/wifi](http://www.postauto.ch/wifi) registrieren. Das ist nur im Fahrzeug möglich. Die Gäste erhalten bei der ersten Nutzung des Angebots per SMS einen Code, der auf der Registrierungsseite eingegeben werden muss.

### HEIMKEHR DER WOCHE

#### Sven Berger wieder ein Laker

Sven Berger (Foto) kehrt «nach Hause» zurück. Der 24-jährige Verteidiger wechselt zu den Rapperswil-Jona Lakers, nachdem er eine Saison für Kloten auf dem Eis stand. Bei den Flyers wurde Berger jedoch nicht richtig glücklich. Daher löste er seinen Vertrag in Kloten auf und ermöglichte so erst den Transfer zurück zu seinem Stammverein. Berger unterzeichnete bei den Lakers einen Dreijahresvertrag. Damit stehen für nächste Saison acht Verteidiger im Kader der Lakers. Noch immer nicht geklärt ist die Torhüterposition.

### IMPRESSUM

OBERSSEE NACHRICHTEN AG  
Hauptplatz 5, 8640 Rapperswil-Jona  
TELEFON: 055 220 81 81 FAX: 055 220 81 91  
www.obersee-nachrichten.ch  
inserate@obersee-nachrichten.ch  
redaktion@obersee-nachrichten.ch  
administration@obersee-nachrichten.ch

VERLEGER: Bruno Hug  
CO-CHEFREDAKTION: Toby Stüssi und Dominic Duss  
REDAKTION: Manuela Talenta, Stefan Feuerstein  
INSERATE: Hanspeter Haussener (Verkaufsleiter), Monika Hofstetter, Iris Oberholzer  
SEKRETARIAT: Janine Kadri, Tamara Kuster, Jeannine Pfeiffer

ERSCHEINUNG: Wöchentlich  
AUFLAGE: 66 488 (WEMF 2011)  
LESER: 84 000 (MACH Basic-2012-1)  
ANZEIGENPREISE: gem. Tariffdokumentation, beim Verlag zu beziehen oder unter [www.obersee-nachrichten.ch](http://www.obersee-nachrichten.ch) (Anzeigen).

JAHRESABO AUSSERHALB VERTEILGEBIET: Fr. 38.–/Jahr.  
SATZ: Südostschweiz Presse und Print AG, Zwinglistrasse 6, 8750 Glarus  
TELEFON: 055 645 28 28, FAX: 055 645 28 60  
DRUCK: Südostschweiz Partner AG, Scharastrasse 9, 9469 Haag  
TELEFON: 081 750 37 10, FAX: 081 750 37 11

STREUGEBIET: In allen Haushaltungen von Altendorf, Bäch, Benken, Bollingen, Bürg, Buttikon, Ermenswil, Ernetschwil, Eschenbach, Feldbach, Feusisberg, Freienbach, Galgenen, Gebertingen, Goldingen, Gommiswald, Hurden, Innerthal, Jona, Kalbrunn, Kempratzen, Lachen, Neuhaus, Nuolen, Pfäffikon SZ, Rapperswil, Reichenburg, Ricken, Rieden, Rüeterswil, Rufi, Rütli/Tann, Schänis, Schindellegi, Schmerikon, Schübelbach, Siebnen, St. Gallenkappel, Tuggen, Uetliburg, Uznach, Vorderthal, Wagen, Walde, Wangen, Wilen, Wolfhausen, Wollerau.