



Über mich

- dipl. Pflegefachmann Psychiatrie HF
- Seit 2004 im sozialen Bereich tätig

Berufserfahrung und Weiterbildungen

- Klinische Erfahrung mit Burnout-Betroffenen
- Erfahrung im sozialpsychiatrischen Bereich (Tagesklinik)
- In der Arbeit mit jungen Erwachsenen und im Bereich Sucht und Migration
- Erfahrung und Weiterbildung in verschiedenen Körpertherapien
- Weiterbildung in Achtsamkeit und Körperwahrnehmung
- NADA Ohrakupunktur

Burnout



- Prophylaxe Workshops
- Individuelle Hilfe und Coaching

Weitere Angebote

- NADA Ohrakupunktur zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte
- Achtsamkeitstraining für Teams und Einzelpersonen
- Ambulante psychiatrische Pflege

Mehr Infos und detaillierte Flyers:
www.mind-care-bern.ch

Was ist ein Burnout?

«Burnout» (engl. «to burn out» = «ausbrennen») ist ein Sammelbegriff und steht für einen emotionalen, geistigen und körperlichen Erschöpfungszustand, der durch eine Antriebs- und Leistungsschwäche gekennzeichnet ist.

Coaching

*Die Kunst ist, einmal mehr aufzustehen,
als man umgeworfen wird.*

Winston Churchill

Sofort-Hilfe – gezielte Unterstützung für Betroffene

Gezielt und kompetent helfe ich Ihnen durch meine ambulante Begleitung. Dank jahrelanger Tätigkeit in einer psychiatrischen Klinik bin ich mit dem Krankheitsverlauf vertraut, vermag ihn zu mildern und den Gesundungsprozess zu fördern.

Ich coache Sie individuell

- Standortbestimmung der eigenen Situation
- Analyse und Aktivierung der eigenen Ressourcen
- Identifizieren der äusseren Stressoren
- Eigene Stressmuster erkennen und reflektieren
- Gemeinsame Gespräche mit dem Arbeitgeber
- Stufenweiser Einstieg beim Arbeitsplatz
- Evaluation der gemachten (Fort-) Schritte
- Erkennen der Entwicklungschancen aus der Krise

Ich arbeite in zwei Formen (auch kombiniert)

- Domizilbehandlung
- Einzeltherapie in meiner Praxis

Kosten

Meine Dienstleistungen werden nach ärztlicher Verordnung über die Grundversicherung abgerechnet.

Schöpfen Sie die ambulanten Möglichkeiten aus!

Je früher man die Entwicklung eines Burnout-Prozesses erkennt und mit Gegenmassnahmen beginnt, desto grösser ist die Aussicht auf eine schnelle und komplette Genesung.

Workshop

Erkennen – Erfahren – Verändern

Der «Burnout Prophylaxe Workshop» ist konzipiert für Firmen und Teams und richtet sich gezielt auf die Prävention.

Früherkennung zahlt sich vielfach aus, da bei entsprechendem Wissen rechtzeitig reagiert werden kann. Kurzer Burnout Test inklusive.

Aufbau eines Workshops

- Was ist ein Burnout
- Selbsttest zur Einschätzung der eigenen Gefährdung
- Die Phasen eines Burnout-Prozesses
- Die 3 bedingenden Faktoren für ein Burnout
- Wie beuge ich einem Burnout vor
- Was stärkt und fördert meine Gesundheit
- Resilienz
- Life Balance

Der Workshop ist aufgebaut auf

- Wissen aus Forschung und Wissenschaft
- Fallbeispiele aus der Praxis
- Einzel- und Gruppenaufgaben
- Achtsamkeitsübungen

Der Workshop ist interaktiv aufgebaut und hat einen starken Bezug zur Realität.

Je nach Ihren Bedürfnissen wird der Workshop halb- oder ganztags durchgeführt.

Fragen? Schicken Sie mir unverbindlich eine Mail!

Am Beginn eines Burnout ist eine Art Knick im Routineverhalten erkennbar. Die Aussenstehenden und man selber wundert sich über verschiedene Symptome wie z.B.

- Emotional ausgelaugt
- Gefühls labilität
- Diverse körperl. Symptome
- Weniger belastbar