

# Online-Input-Forum und Interview mit Barbara Hochstrasser

2.9.2024, 17:30 - 18:45 Uhr

Moderation: Sebastian Haas, Präsident SEB



SWISS EXPERT NETWORK ON BURNOUT  
GRUPPO SVIZZERO DI ESPERTI SUL BURNOUT  
RÉSEAU SUISSE D'EXPERTS SUR LE BURNOUT  
SCHWEIZER EXPERTENNETZWERK FÜR BURNOUT



# Wer ist Barbara Hochstrasser?



SWISS EXPERT NETWORK ON BURNOUT  
GRUPPO SVIZZERO DI ESPERTI SUL BURNOUT  
RÉSEAU SUISSE D'EXPERTS SUR LE BURNOUT  
SCHWEIZER EXPERTENNETZWERK FÜR BURNOUT



# Geschichte und Ziele SEB

## Geschichte

- Gründung der Vereinigung SEB Schweizer Expertennetzwerk für Burnout im Dezember 2007
- Sitz in Bern
- Verein im Sinne von Art. 60 ff. ZGB
- politisch und konfessionell neutral
- [Link Statuten \(hier anklicken\)](#)

## Ziele

- Wissen zu Definition, Prävention, Therapie und Rehabilitation des Burnout-Syndroms und anderer Stressfolgeerkrankungen in der Schweiz fördern.
- Vernetzung zwischen Expertinnen und Experten aus verschiedenen Berufszweigen, u. a. Medizin, Psychologie, Personalführung, Arbeitsrecht, Soziologie, Pflege, Versicherungsseite etc. fördern
- Sich für gesundes Engagement am Arbeitsplatz einsetzen.



SWISS EXPERT NETWORK ON BURNOUT  
GRUPPO SVIZZERO DI ESPERTI SUL BURNOUT  
RÉSEAU SUISSE D'EXPERTS SUR LE BURNOUT  
SCHWEIZER EXPERTENNETZWERK FÜR BURNOUT



# Persönlicher Rückblick

#GRÜNDUNG

Symposien

*anekdote*



SWISS EXPERT NETWORK ON BURNOUT  
GRUPPO SVIZZERO DI ESPERTI SUL BURNOUT  
RÉSEAU SUISSE D'EXPERTS SUR LE BURNOUT  
SCHWEIZER EXPERTENNETZWERK FÜR BURNOUT



# 1. SEB Symposium 2009

## **SYMPOSIUM**

### **ENGAGEMENT UND GESUNDHEIT IN DER NEUEN ARBEITSWELT**

**Casino Kursaal Interlaken**

**Dienstag, 19. Mai 2009 von 10:00 bis 18:00 Uhr**

#### **KEYTHEMEN**

Gesundheit als Investment: Warum es sich rechnet

Systeme im Gleichgewicht: Was es dazu braucht

Stress und Burnout: Was wirkt bei Prävention und Therapie

#### **KEYNOTE SPEAKERS**

Prof. Dr. Michael Leiter (Acadia University, Kanada)

Prof. Dr. Wilmar Schaufeli (Universiteit Utrecht, Niederlande)

Prof. Dr. Norbert Semmer (Universität Bern, Schweiz)



# 2. SEB Symposium

20. Oktober 2011, Holiday Inn Westside, Bern

## SYMPOSIUM

### SCHLÜSSELFAKTOREN DER THERAPIE UND BERUFLICHEN REINTEGRATION BEI BURNOUT UND STRESSFOLGEERKRANKUNGEN

Holiday Inn Westside (Bern, CH) Donnerstag, 20. Oktober 2011 von 14.00 bis 18.30 Uhr

#### KEYTHEMEN

- Effektive Erholung: Worauf es ankommt
- Behandlungserfolg bei Burnout: Welche Strategien wirken
- Individuelle Motivationsmuster: Wie man ihnen Rechnung trägt
- Erfolgreiche Reintegration: Was Patienten und Arbeitgeber brauchen

#### KEYNOTE SPEAKERS

- Prof. Dr. Sabine Sonnentag
- Prof. Dr. Dr. Martin Ekkehard Keck
- Prof. Dr. Martin Grosse Holtforth
- Lic. phil. Bettina Bärtsch

#### Eröffnung und einführende Worte

*Barbara Hochstrasser (Präsidentin Schweizer Expertennetzwerk für Burnout)*

#### Richtige Erholung: Mythen und Fakten

*Prof. Dr. Sabine Sonnentag, Universität Mannheim*

#### Schlüsselfaktoren für einen nachhaltigen Behandlungserfolg

*Prof. Dr. Dr. Martin Ekkehard Keck, Clenia, Klinik Schlössli, Oetwil am See*

Kaffeepause

#### Unterschiedliche Menschen, unterschiedliche Bedürfnisse – differentielle Behandlung und erfolgreiche Burnout-Rehabilitation

*Prof. Dr. Martin Grosse Holtforth, Universität Zürich*

#### Zusammenarbeit im Dreieck von persönlicher Erfahrung, Therapie und Arbeitswelt: Chancen und Herausforderungen

*Lic. phil. Bettina Bärtsch, Leiterin Supported Employment, Psych. Universitätsklinik Zürich*

#### Podiumsdiskussion unter Teilnahme der Referent/Innen, Betroffenen und Sozialversicherer: Erfolgreiche Behandlung und Reintegration: Worauf kommt es wirklich an?

*Moderation: Ruedi Josuran*



# 3. SEB Symposium

14. November 2013, Zentrum Paul Klee, Bern

## HERZLICH WILLKOMMEN

zum 3. Symposium des Schweizer  
Expertennetzwerks für Burnout (SEB)

## BRENNPUNKT BURNOUT: DIMENSIONEN EINER GESELLSCHAFTLICHEN HERAUSFORDERUNG

### KEYNOTE SPEAKERS

Mazda Adli (Charité Berlin) - Markus Bachofen Rösner (ZKB) - Wilmar Schaufeli (Universität Utrecht) -  
Beate Schulze (Universität Zürich) - Martin Keck (Clenia Gruppe, Klinik Schlössli) -  
Barbara Hochstrasser (Privatklinik Meiringen) - Denise Camenisch (Helsana) -  
Frank Petermann (Advokatur am Falkenstein) - Rainer Funk (Internationale Erich-Fromm-Gesellschaft)

### Eröffnung und einführende Worte

*Dr. Barbara Hochstrasser (Präsidentin SEB)*

### Stress – Stressfolgen – Stressmanagement: wo fängt Prävention an?

*PD Dr. Mazda Adli (Charité – Universitätsmedizin Berlin)*

### Burn-out: Unternehmen unternehmen – Manager managen – alles ok?

*Markus Bachofen Rösner (Zürcher Kantonalbank)*

### Harmonisierung der Arbeitswelt und Job-Person-Mismatch: Widerspruch oder Realität?

*Dr. Beate Schulze (Universitäten Zürich & Leipzig) &  
Prof. Dr. Wilmar Schaufeli (Universität Utrecht)*

### Stressfolgeerkrankungen:

**Plädoyer für ätiologiespezifische Therapieansätze**

*Prof. Dr. Dr. Martin Ekkehard Keck (Clenia, Privatklinik Schlössli) &  
Dr. Barbara Hochstrasser (Privatklinik Meiringen)*

**Nachhaltige berufliche Reintegration: Erfolgsfaktoren und Fallstricke  
aus Sicht eines Taggeld- und Krankenversicherers**

*Denise Camenisch (Fachführung Case Management, Helsana)*

**Stress und Burnout - die rechtliche Perspektive**

*Dr. Frank Petermann (Advokatur am Falkenstein St. Gallen)*

### Entgrenzung und Burnout: Sozialpsychologische Aspekte

*Dr. Rainer Funk (Psychoanalytiker in Tübingen und Herausgeber der  
Werke Erich Fromms)*

### PODIUMSDISKUSSION

**Evolution der Burnout-Debatte: Differenzen und Synergien**

*Moderation: Dr. Ueli Heiniger*

**Abschluss & Ausblick**



# 4. SEB Symposium

5. November 2015, Zentrum Paul Klee, Bern

## 4. SEB SYMPOSIUM

**VERSTEHEN UND HANDELN:  
VON DER GESELLSCHAFTSDIAGNOSE ZUM THERAPIEERFOLG**

Zentrum Paul Klee, Bern  
Donnerstag, 5. November 2015, 10.00 bis 18.30 Uhr

### KEYNOTE SPEAKERS

- **Prof. Dr. Hartmut Rosa**  
(Professor für Soziologie, Friedrich-Schiller-Universität, Jena)
- **Daniela Tenger, M.A.**  
(Researcher, Gottlieb-Duttweiler-Institut, Rorschlikon)
- **Dr. Maggie Graf**  
(Ressortleiterin Arbeit und Gesundheit, Staatssekretariat für Wirtschaft SECO, Bern)

### WORKSHOP-LEITERINNEN UND LEITER

- **Dr. Doris Straus**  
(Medizinische Direktorin Kurhaus & Privatklinik Oberwaid, St. Gallen)
- **Dr. phil. Diana Drexler**  
(Leiterin des Wieslocher Instituts für systemische Lösungen, Wiesloch)
- **Prof. Thomas Dyllick**  
(Direktor Institut für Wirtschaft und Ökologie, Universität St.Gallen)
- **Lic.iur Kaspar Gehring**  
(Fachanwalt SAV für Haft- und Versicherungsrecht, Kieser Senn Partner, Zürich)

### DIE ROLLE DER ARBEITSWELT FÜR DIE PSYCHISCHE GESUNDHEIT

*Dr. Maggie Graf (Staatssekretariat für Wirtschaft SECO, Bern)*

### ERHOLUNG UND SCHLAF – EINE HERAUSFORDERUNG DER GLOBALISIERTEN WELT

*Daniela Tenger, M.A. (Gottlieb-Duttweiler-Institut, Rorschlikon)*

### Sensibilisierung der Arbeitgeber- Modelle zweier Kampagnen

*Kurzinput*

Mittagspause

### WORKSHOP 1

#### Therapeutisches Vorgehen bei Partnerschaftskonflikten als «Burnout-Verstärker»

*Dr. Doris Straus (Kurhaus & Privatklinik Oberwaid, St. Gallen)*

### WORKSHOP 2

#### Sensibilisierung von zukünftigen Führungskräften während der Ausbildung als Burnoutprävention- ein Beitrag zum Nachhaltigkeitsmanagement

*Prof. Thomas Dyllick (Institut für Wirtschaft und Ökologie, Universität St.Gallen)*

Kaffeepause

### WORKSHOP 3

#### Die rechtliche Perspektive

*Lic.iur Kaspar Gehring (Kieser Senn Partner, Zürich)*

### WORKSHOP 4

#### Mit beiden Augen sehen: Der Einfluss von Ressourcen- und Problemorientierung auf den Beratungs- und Therapieerfolg

*Dr. Diana Drexler (Wieslocher Institut für Systemische Lösungen, Wiesloch)*

### IN WELCHEN ZEITEN LEBEN WIR?

#### ZEITSOUVERÄNITÄT IM ZEITALTER VON MULTITASKING UND PERMANENTER VERFÜGBARKEIT

*Prof. Dr. Hartmut Rosa (Friedrich-Schiller-Universität, Jena, Institut für Soziologie)*

### PODIUMSDISKUSSION

*Moderation: Christine Hubacher*



# 5. SEB Symposium

8. November 2018, Zentrum Paul Klee, Bern

## 5. SEB SYMPOSIUM

### BURNOUT 4.0: GESUND BLEIBEN UND GESUND WERDEN IN TURBULENTEN ZEITEN

Zentrum Paul Klee, Bern

Donnerstag, 8. November 2018, 9.00 bis 17.15 Uhr

#### KEYNOTE SPEAKERS

- Prof. Dr. med. Jaques Besson  
Université de Lausanne
- Dr. med. Dieter Kissling  
Institut für Arbeitsmedizin Baden
- Dr. phil. Beate Schulze  
Schulze Resource Consulting, Genf
- Prof. Dr. phil. François Gauthier  
Université de Fribourg

#### WORKSHOP-LEITERINNEN UND LEITER

- Dr. sc. Ariane Orosz  
Universität Bern und  
Sanatorium Kilchberg
- Erich Scheibli  
SWICA Gesundheitsorganisation
- MSc. OE Marianne von Dach  
Privatklinik Meiringen
- Vincent Guex  
HR Nestlé, IT Division
- Ph. D. Frederic Meuwly  
Managing Director, actitudescoaching
- Dr. SocSci. Yves Givel  
Vice President Human Resources –  
EAME/SWA, Hyatt Hotels Corporation
- Ph. D. Kailla Apazouglo  
Dpt. des Neurosciences Fondamentales,  
Université de Genève
- Béatrice Weber  
psychologue spécialiste en psychothérapie  
reconnue au niveau fédéral (HUGE Genève)
- Dr. med. Barbara Hochstrasser M.P.H.  
Privatklinik Meiringen

#### KEYNOTE REFERATE

**Effet central de la mindfulness sur la gestion du stress**  
Prof. Dr. med. Jaques Besson (Université de Lausanne)

**Herzratenvariabilität und Stress**  
Dr. med. Dieter Kissling (Institut für Arbeitsmedizin Baden)

**Erfolgsfaktoren in der Reintegration am Arbeitsplatz**  
Dr. phil. Beate Schulze (Schulze Resource Consulting)

**Sens, identité et reconnaissance – les défis de la personne à l'ère du marché global**  
Prof. Dr. phil. François Gauthier (Université de Fribourg)

Mittagspause – Stehlunch

#### PODIUMSDISKUSSION

**Von der Prävention zur Reintegration – Interdisziplinäre Zusammenarbeit in den verschiedenen Phasen des Behandlungspfades eines Betroffenen**  
Leitung Christine Hubacher

**Teilnehmer:** Beate Schulze (Coaching), Oliver Senn (Hausarztmedizin), Aurelio Mastropalo (Psychiatrie), Andi Zemp (Psychologie/Psychotherapie), Erich Scheibli (Care Management) sowie ein Burnout-Betroffener

#### WORKSHOPS 1-4

- 1) **Mindful Leadership: Coping Mechanisms for Leaders in the Workplace**  
Yves Givel (Vice President Human Resources - EAME/SWA, Hyatt Hotels Corporation)
- 2) **Die Anwendung von Biomarkern in der Praxis**  
Ariane Orsocz (Universität Bern und Sanatorium Kilchberg)
- 3) **Erfolgsfaktoren in der interinstitutionellen Zusammenarbeit zur Prävention und Wiedereingliederung bei Burnout** Erich Scheibli (SWICA)
- 4) **Application de la mindfulness dans le context clinique** Béatrice Weber psychologue spécialiste en psychothérapie reconnue au niveau fédéral (HUGE Genève)

Kaffeepause

#### WORKSHOPS 5-8

- 5) **Burn-out et leadership, quels outils pour l'encadrement**  
Vincent Guex (HR Nestlé, IT division)
- 6) **Biomarqueurs dans le diagnostic et le suivi de traitement du burn-out**  
Frederic Meuwly (Managing Director actitudescoaching), Kailla Apazouglo, PhD (Dpt des Neurosciences Fondamentales, Université de Genève)
- 7) **Anwendung von Achtsamkeit im klinischen Kontext**  
Barbara Hochstrasser (Privatklinik Meiringen)
- 8) **Achtsame Führung im Kontext von Komplexität, Digitalisierung und Kostendruck**  
Marianne von Dach (Privatklinik Meiringen)



# 6. SEB Symposium

2. November 2023, Zentrum Paul Klee, Bern

Theoretisch muss der Nachwuchs (fast) doppelt soviel können und leisten, um die demografische Lücke auszugleichen. Es bedarf eines erheblichen Kompetenz- und Produktivitätszuwachs.



## 6. SEB Symposium

Auswirkungen der aktuellen Krisen – Pandemie, Krieg, Klima – auf die psychische Gesundheit

L'impact des crises actuelles (pandémie, guerre, climat) sur la santé mentale

Zentrum Paul Klee, Bern, 2. November 2023





# 6. SEB Symposium

## 2. November 2023, Zentrum Paul Klee, Bern

### Keynote Referate

Co- Chair: Sebastian Haas | Barbara Hochstrasser

10.10 - 10.30 Uhr

Die aktuellen Krisen – Pandemie, Krieg und Klima – was machen sie mit uns?  
*Les crises actuelles (pandémie, guerre, climat): quels impacts ont-elles sur nous?*  
Barbara Hochstrasser

10.30 - 11.10 Uhr

Auswirkungen von Stress auf die psychische Gesundheit am Beispiel der Covid-19 Pandemie?  
*Exemple de la pandémie de COVID-19: l'impact du stress sur la santé mentale*  
Dominique de Quervain

11.10 - 11.50 Uhr

Welche Auswirkungen haben die aktuellen Krisen auf die Strukturen, die Prozesse, die Führung und das Wohlbefinden von Mitarbeitenden von Unternehmen?  
*Quelles sont les conséquences des crises actuelles sur les structures, les processus, le management et le bien-être du personnel des entreprises?*  
Jutta Rump

11.50 - 12.30 Uhr

Psychische Gesundheit bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen – Empirische Daten und Analysen im Zusammenhang mit Ausbildung, Beruf und Freizeit  
*La santé mentale chez les adolescents et les jeunes adultes – données empiriques et analyses*

13.45-14.30 Uhr

Podiumsdiskussion | *Table ronde*  
Chancen und Risiken für die psychische Gesundheit der Arbeitswelt der Zukunft  
*Le monde du travail de demain: ses chances et ses risques pour la santé mentale*

Leitung | *Modération*: Christine Hubacher

Teilnehmende | *Participants*: Barbara Hochstrasser | Dominique de Quervain | Jutta Rump | Sebastian Haas

14.30-15.30 Uhr Workshop

Workshops werden in der ausgeschriebenen Sprache abgehalten und werden nicht übersetzt. | *Les ateliers se dérouleront dans la langue annoncée. Ils ne seront pas traduits.*

1. Heart rate variability in action: From the workplace to Covid-19  
Elisabeth Ballnt
2. Prévention de la santé mentale en entreprise  
Stéphanie Haenni | Beatrice Straub
3. Die Rolle des Körpers in der Behandlung von Burnout  
Beatrice Sigrist Charbonnier | Sebastian Haas
4. Telepsychologische Beratung (santé24) in Unternehmen zur Reduktion des Burnoutsyndroms am Beispiel der Merian Iselin Klinik, Basel – Praxiserfahrungen  
Jennifer Heftl | Erich Scheibler | Birgit Schmid | Dominic Trösch
5. Die Wirkung von Achtsamkeit in der Beratung und Begleitung  
Bettina Schneebell

16.00-17.00 Uhr

Workshops

Workshops werden in der ausgeschriebenen Sprache abgehalten und werden nicht übersetzt. | *Les ateliers se dérouleront dans la langue annoncée. Ils ne seront pas traduits.*

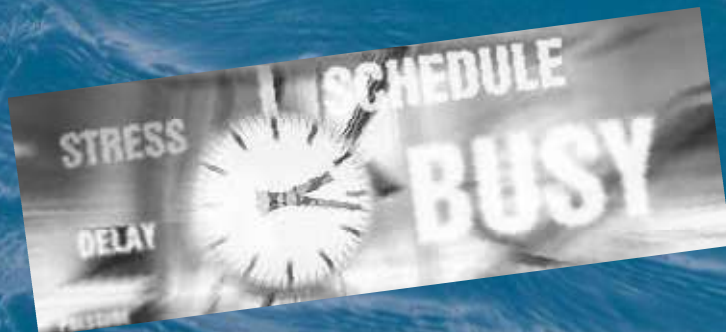
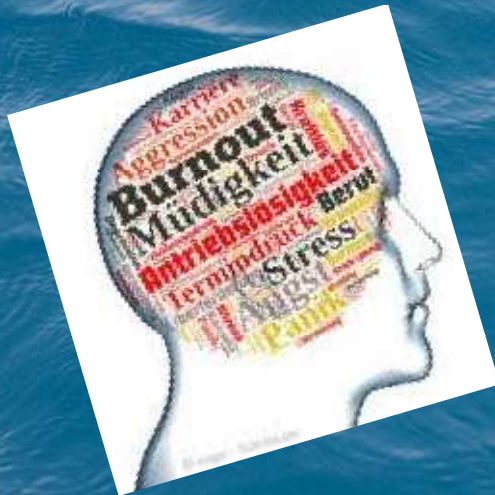
6. Le rôle du corps dans le traitement du burnout  
Beatrice Sigrist Charbonnier | Sebastian Haas
7. Le rôle de la mindfulness dans la pratique clinique  
Barbara Hochstrasser
8. Herzratenvariabilität in der Anwendung: von der Arbeitswelt bis Covid-19  
Elisabeth Ballnt
9. Physikalische Therapie in der Burnout Behandlung  
Michael Pfaff | Rainer Stange
10. Coaching bei Burnout: Strategien zur retrospektiven und aktuellen Konfliktprävention  
Beate Schulze



# 7. SEB Symposium

Wann?, Zentrum Paul Klee, Bern

Frage an Barbara: Wie könnten wir das nächste Symposium gestalten?





# Zum Abschluss

Wir haben KI ChatGPT beauftragt, eine mögliche Titelseite für das nächste Symposium zu gestalten:







SWISS EXPERT NETWORK ON BURNOUT  
GRUPPO SVIZZERO DI ESPERTI SUL BURNOUT  
RÉSEAU SUISSE D'EXPERTS SUR LE BURNOUT  
SCHWEIZER EXPERTENNETZWERK FÜR BURNOUT

## Der neue Vorstand stellt sich vor

- Sebastian Haas (Präsidium)
- Michael Pfaff (Vizepräsidium)
- Beatrice Sigrist (Finanzen)
  
- Angelo Tarantino (Geschäftsstelle)



# **Ausblick 2025/26:**

**-MV SEB Dienstag 13.5.25**

**-1715-2015 inkl. Fachinput**

**-Weitere 3-4 Fachinputs 2025**

**-Themen/ Referenten gesucht!**

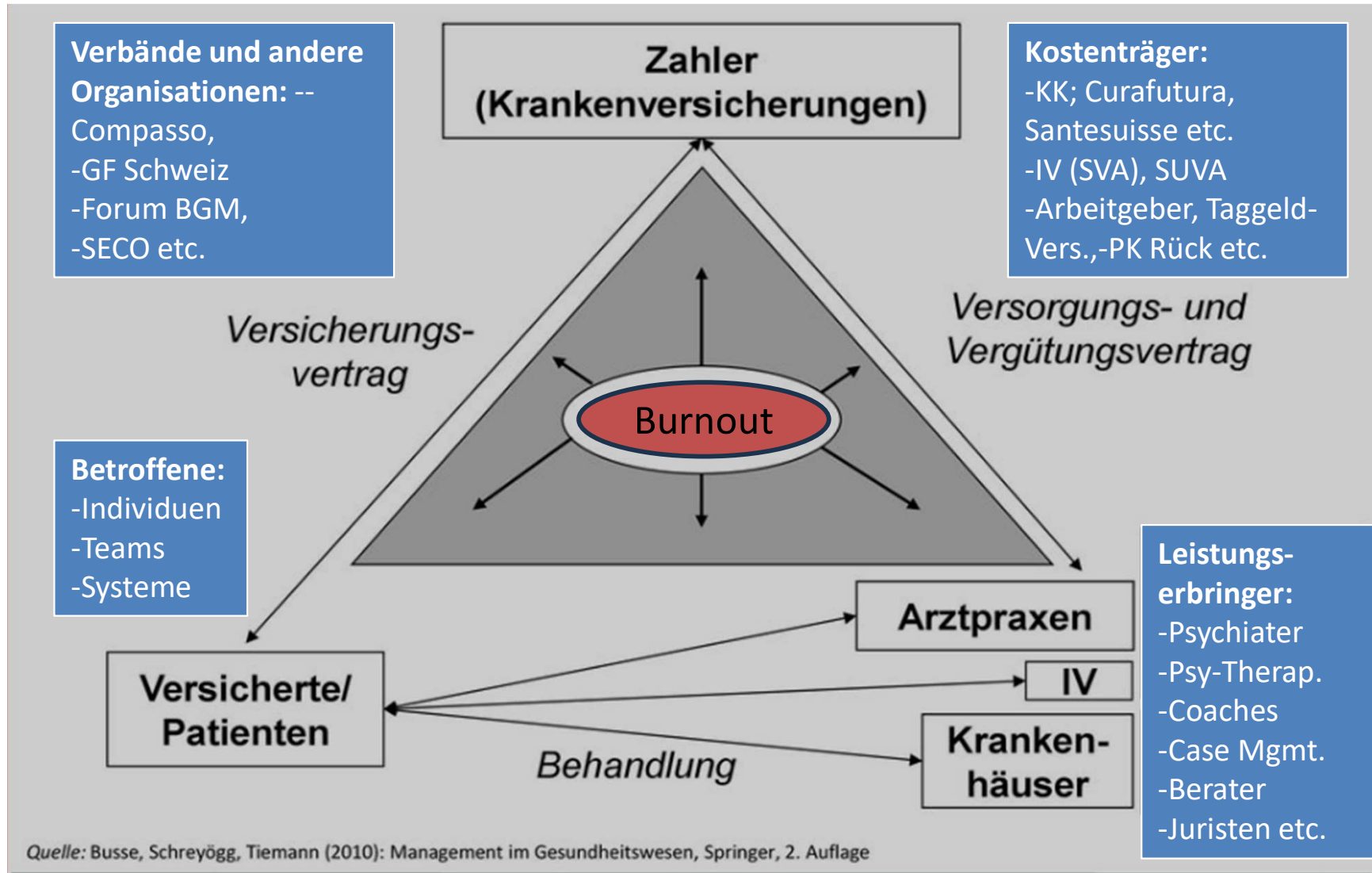
**-Netzwerkgruppen angelaufen**

**-Es geht 2025 weiter..**

**-Symposium evt. 2026..**

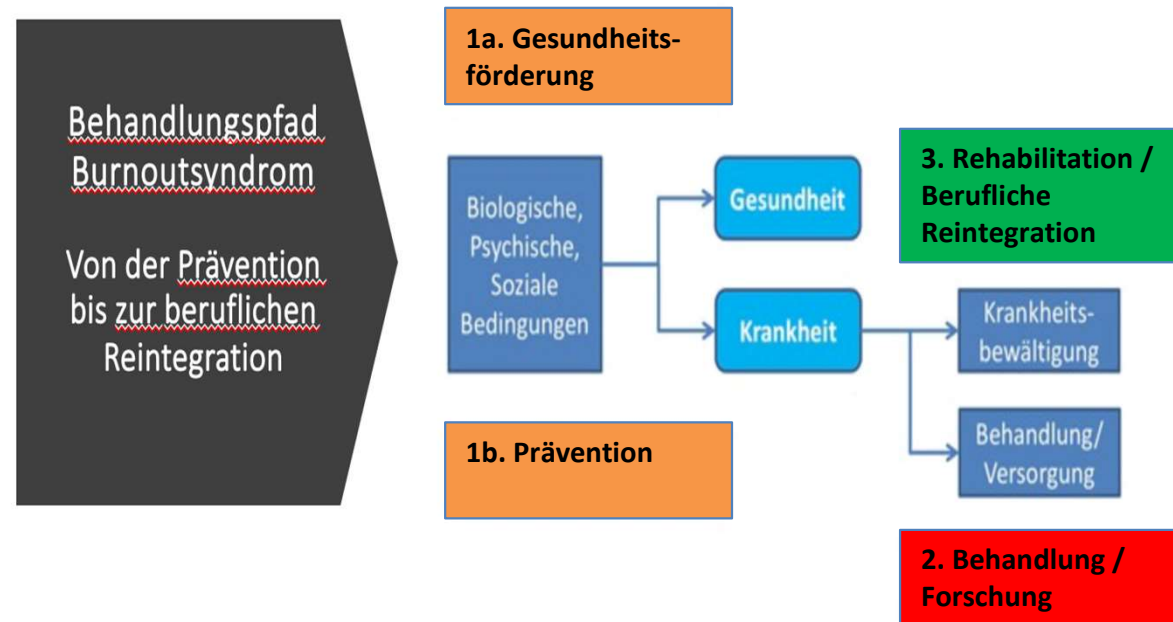


# Das Burnout-Phänomen im Gesundheitswesen





# Die Logik der 3 Vernetzungs-gruppen aus Sicht des SEB



Vernetzungsgruppen (1a./b., 2 und 3) sind moderierte interprofessionelle Arbeitskreise, zusammengesetzt aus SEB-Mitgliedern, InteressentInnen und fachkundigen Gästen.

- Die Ziele der Gruppen werden gemeinsam erarbeitet, zB Erstellen von Leitlinien (Best Practice), Aufbau von Kooperationen oder Organisation von Veranstaltungen, Symposien
- Stand heute: 2 von 4 Kick-Off-Meetings haben stattgefunden..



# Einladung an alle SEB-Interessierten



SWISS EXPERT NETWORK ON BURNOUT  
GRUPPO SVIZZERO DI ESPERTI SUL BURNOUT  
RÉSEAU SUISSE D'EXPERTS SUR LE BURNOUT  
SCHWEIZER EXPERTENNETZWERK FÜR BURNOUT

Wer hat Lust aktiv mitzumachen? Z.Bsp.:

Im Vorstand

In einer Netzwerkgruppe

Einen Fachinput gestalten

Andere Ideen..?!

Call for action: Interessierte melden sich bitte bei [<info@burnoutexperts.ch>](mailto:info@burnoutexperts.ch)





SWISS EXPERT NETWORK ON BURNOUT  
GRUPPO SVIZZERO DI ESPERTI SUL BURNOUT  
RÉSEAU SUISSE D'EXPERTS SUR LE BURNOUT  
SCHWEIZER EXPERTENNETZWERK FÜR BURNOUT

**Herzlichen Dank, liebe  
Barbara, für das  
Interview und dein  
jahrelanges  
Engagement!!!**

**und Ihnen, liebe  
Mitglieder und Gäste  
für Eure Präsenz  
und Aufmerksamkeit**

