

Mittel- und langfristige Resilienz nach einem Burnout? Warum ist die Rückfallquote zu hoch?



Dr. Markus Zwicky
Präsident
Verein Equilibrium



EQUILIBRIUM

Verein zur Bewältigung von Depressionen

Stress – Burnout – Resilienz

**Mittel- und langfristige Resilienz nach einem
Burnout? Warum ist die Rückfallquote zu hoch?**

Chur, 02. Februar 2023

Worum geht es

- 1. Begrüssung
- 2. Befindlichkeit
- 3. Rückfallquote
- 4. Wie schafft man Resilienz?
- 5. Was macht der Verein EQUILIBRIUM
- 6. Befindlichkeit

Worum geht es

1. Begrüssung

 2. Befindlichkeit

 3. Rückfallquote

 4. Wie schafft man Resilienz?

 5. Was macht der Verein EQUILIBRIUM

 6. Befindlichkeit

Begrüssung



Begrüssung



Begrüssung



Begrüssung



Worum geht es

- 1. Begrüssung
- **2. Befindlichkeit**
- 3. Rückfallquote
- 4. Wie schafft man Resilienz?
- 5. Was macht der Verein EQUILIBRIUM
- 6. Befindlichkeit

Befindlichkeit

~~☒~~ - Wie geht es Dir?



Worum geht es

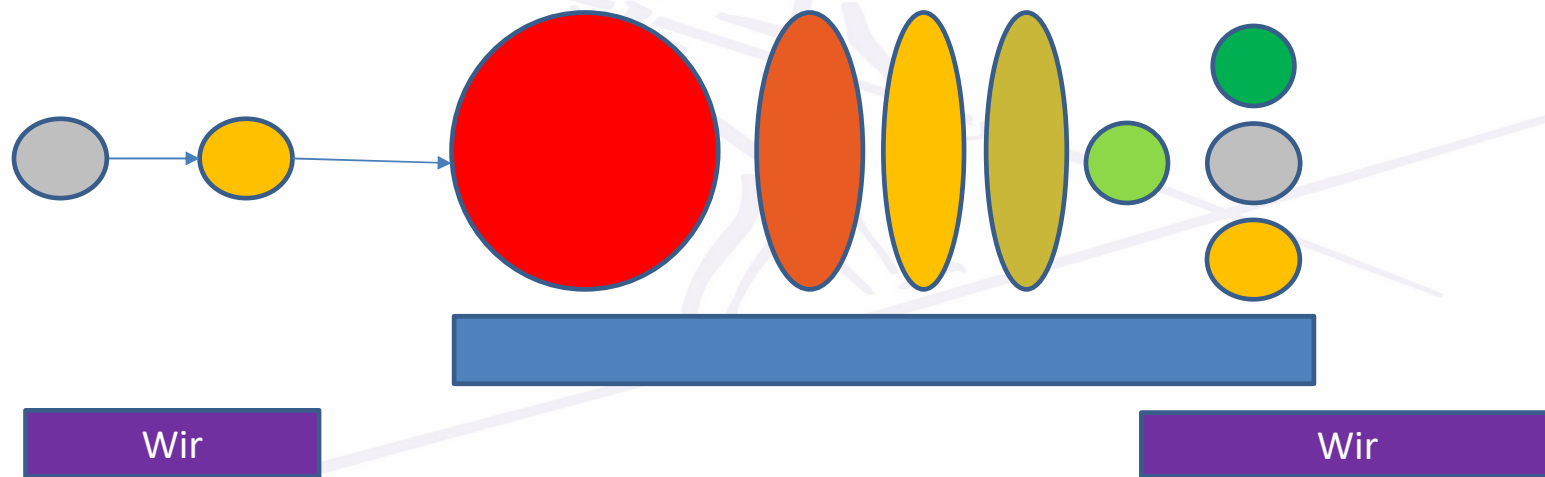
- 1. Begrüssung
- 2. Befindlichkeit
- **3. Rückfallquote**
- 4. Wie schafft man Resilienz?
- 5. Was macht der Verein EQUILIBRIUM
- 6. Befindlichkeit

Rückfallquote

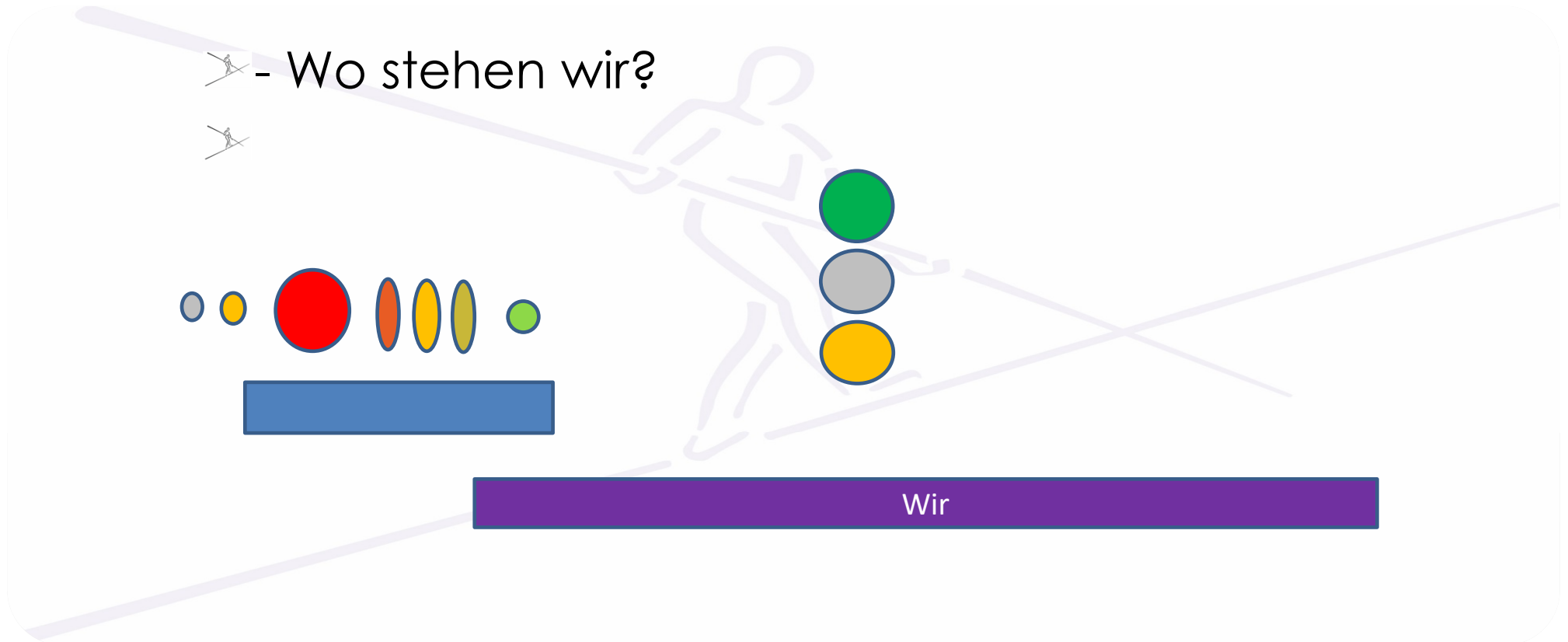
A 3D rendered graphic showing the text '-80%' in a bold, red, sans-serif font. The characters are thick and have a slight shadow beneath them, giving them a three-dimensional appearance. The minus sign is positioned to the left of the first zero. The entire graphic is centered within a white rectangular frame that has a subtle drop shadow and is set against a light gray background.

Rückfallquote

- Wo stehen wir?

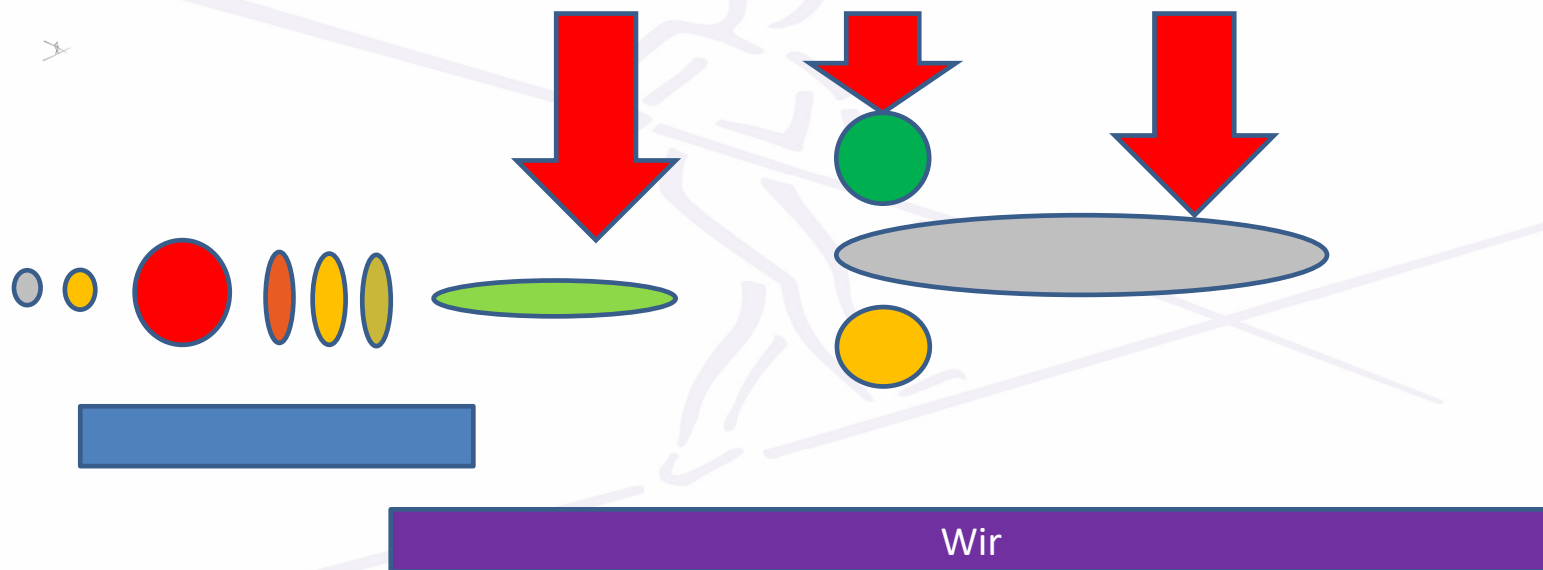


Rückfallquote



Rückfallquote

Wo brauchen uns die Mitglieder am meisten?



Worum geht es

- 1. Begrüssung
- 2. Befindlichkeit
- 3. Rückfallquote
- **4. Wie schafft man Resilienz?**
- 5. Was macht der Verein EQUILIBRIUM
- 6. Befindlichkeit



Wie schafft man Resilienz

- Umgang mit Niederlagen, Unglück, Stress, Schicksalsschlägen
- Flexibilitätskompetenz steigern?
- Widerstandsfähigkeit erhöhen?
- Zentrierungsfähigkeit verbessern?
- Gelassenheit und Zuversicht?






 Resilienz Schaffen!

 Resilienz Schaffen?

Aber:

- Depressionen:
- Nicht Wollen können

Wie schafft man Resilienz

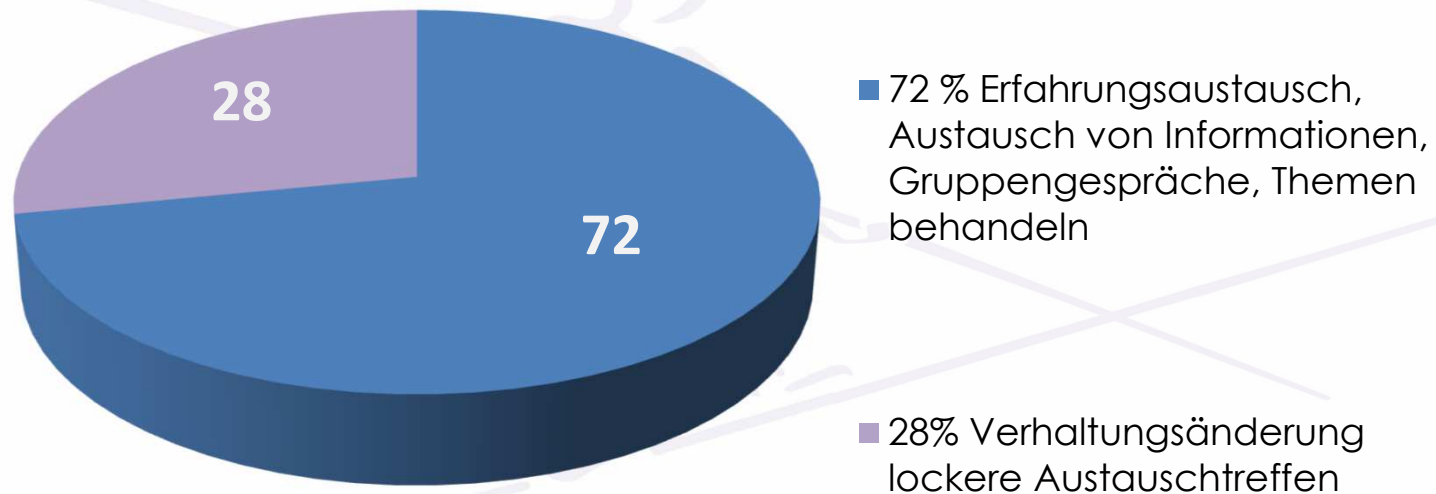
- 
- Akzeptanz
 - Positives Denken
 - Positive Selbstwahrnehmung
 - Optimismus
 - Kontrolle
 - Selbstwirksamkeitserwartung

Wie schafft man Resilienz

-  Soziales Netzwerk
-  Nachhaltige Veränderung
-  Allein? Zusammen!





Was tun Selbsthilfegruppen?



Selbsthilfegruppe

- Begrüssung
- Befindlichkeit
- Thema
- Pause
- Thema Teil zwei
- Befindlichkeit
- Ende

- 
- Keine Diskussion über Medis
 - Keine Ratschläge
 - Keine Vorwürfe
 - Behutsamkeit
 - Verständnis
 - Anonymität

- 
- Kein Vorsitz
 - Keine Therapie
 - Niemand weiss es besser

 - Peers!

Worum geht es

- 1. Begrüssung
- 2. Befindlichkeit
- 3. Rückfallquote
- 4. Wie schafft man Resilienz?
- **5. Was macht der Verein EQUILIBRIUM**
- 6. Befindlichkeit

Wer sind wir?

- **EQUILIBRIUM** wurde **1994** in Zug gegründet
- EQUILIBRIUM bedeutet «**Gleichgewicht**»
- Der Verein ist aus der Idee der «**Werner Alfred Selo Stiftung**» hervorgegangen
- **Sieben Vorstandsmitglieder** arbeiten ehrenamtlich, davon drei Betroffene, ein Arzt, drei Angehörige.
- +/- **24 SHG (Selbsthilfegruppen)** für Betroffene oder Angehörige.
- +/- **550 Mitglieder**

Was machen wir?

- **Selbsthilfegruppen** gründen, aufbauen und begleiten
- **Öffentliche Veranstaltungen** (Teilnahme an Psychiatrie-Kongressen)
- **Kooperationsarbeit**
- **Medienauftritte** (Radio, TV, Presse)
- **Referate und Info-Abende**
- **Medienauftritte** (Radio, TV, Presse)
- **Events**

Ziele

- **Selbsthilfegruppen** gründen, aufbauen und begleiten, um den Betroffenen ein Beziehungsfeld zu ermöglichen, das sie aus der Isolation führt.
 - Vorstandsmitglied (Ressort SHG) steht zur Verfügung
 - SHG Koordinatorin als Unterstützung
 - pro SHG eins bis zwei Kontaktpersonen
 - Teilnehmer
- **gemeinnützige Ziele**, steht allen offen und ist konfessionell / politisch neutral.
- **Öffentlichkeitsarbeit** zur **Entstigmatisierung** von psychischen Krankheiten.

Schwerpunkt Selbsthilfegruppe (SHG)

**«Die anderen in der Gruppe wissen genau,
wie es einem geht,
weil sie das selber erlebt haben.**

**Hier kann ich ungeniert sein,
wie mir zumute ist.»**

Unsere SHG

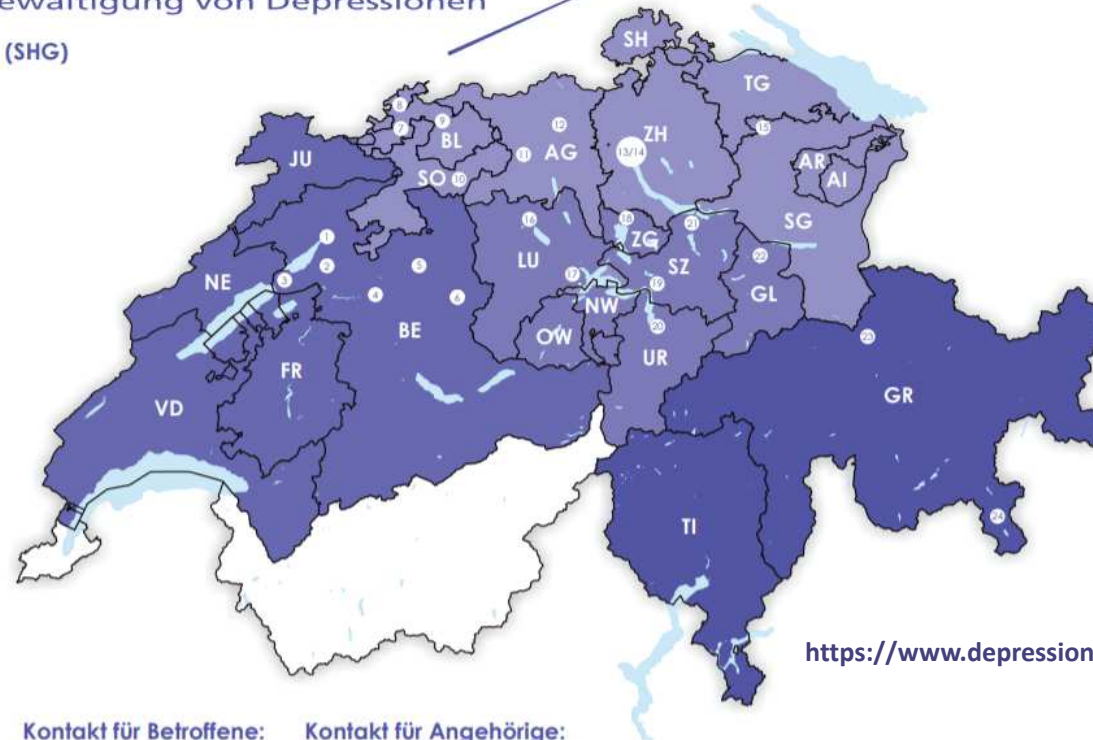
EQUILIBRIUM

Verein zur Bewältigung von Depressionen



Selbsthilfegruppen (SHG)

- 1 Biel
- 2 Aarberg
- 3 Ins
- 4 Bern
- 5 Burgdorf
- 6 Langnau i. E.
- 7 Dornach
- 8 Binningen/Basel
- 9 Uetzi
- 10 Olten
- 11 Aarau
- 12 Baden
- 13 Zürich
- 14 Zürich englisch
- 15 Wil
- 16 Sursee
- 17 Luzern
- 18 Zug
- 19 Brunnen
- 20 Altdorf
- 21 Pfäffikon SZ
- 22 Glarus
- 23 Chur
- 24 Poschiavo



<https://www.depressionen.ch/selbsthilfe>

Stand Januar 2022

Kontakt für Betroffene:
shg@depressionen.ch

Kontakt für Angehörige:
shg-ang@depressionen.ch

EQUILIBRIUM

Verein zur Bewältigung von Depressionen

www.depressionen.ch



Mitglieder erhalten



Wir bewältigen gemeinsam Depressionen!

- Wir helfen & vermitteln durch unsere professionelle Anlaufstelle help@depressionen.ch
- Help-Line 0848 143 144 (8:00 – 12:00 / 13:30-17:00 Uhr)
- SHG, Chats, Events, Ausflüge, Weiterbildungen
- Veranstaltungen

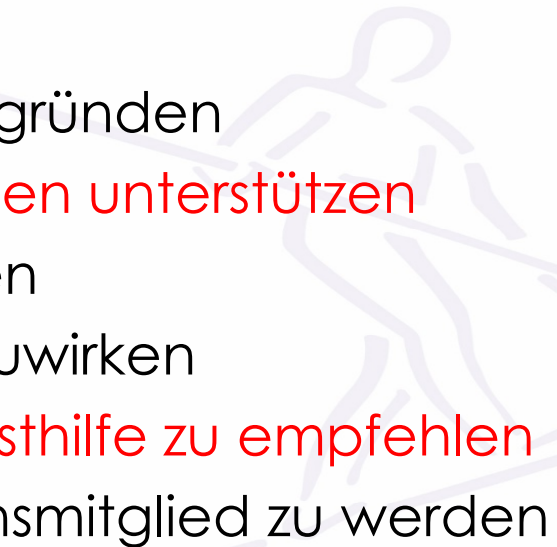
- Wir informieren über Depressionen und arbeiten an der Entstigmatisierung
- Vier Newsletter pro Jahr
- Kaffi Egge wöchentlich ZOOM Online-Austausch mit verschiedenen Themen



<https://zoom.us/join>
Meeting-ID: 491 989 2942
Kenncode: DcxLlf



Wir erleben neue Kontakte als Bereicherung!

- 
- ...aber auch:
 - Selbsthilfegruppen gründen
 - **Damit die Betroffenen unterstützen**
 - Verständnis schaffen
 - Sie motivieren, mitzuwirken
 - **Sie motivieren, Selbsthilfe zu empfehlen**
 - Sie einladen, Vereinsmitglied zu werden

Worum geht es

- 1. Begrüssung
- 2. Befindlichkeit
- 3. Rückfallquote
- 4. Wie schafft man Resilienz?
- 5. Was macht der Verein EQUILIBRIUM
- **6. Befindlichkeit**

Wie geht es Dir?





HERZLICHEN DANK

