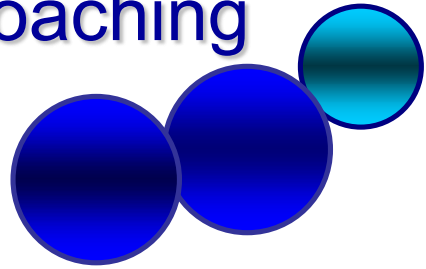


Dr. Bährer-Kohler+Partner Consulting & Coaching



Historische Entwicklung: *Erst waren die Kunden da, dann die Firma.*

Das Bedürfnis von Kunden nach professioneller, unabhängiger Beratung war der eigentliche Baustein zur Gründung der Firma im Jahre 2010. Die Kunden wollten unabhängige Beratung, ggf. losgelöst vom Arbeitgeber, losgelöst von öffentlichen Institutionen, mit dem Anliegen beste Beratung, Begleitung und Unterstützung zu erhalten. Den Kunden war die Gründerin der Firma, mit ihrer über 20 jährigen Erfahrung in der Beratung in dem Fachkontext im In- und Ausland, bekannt oder empfohlen worden.

Das Ziel der Firma ist und bleibt:

Nachhaltige, entlastende Lösungen und Handlungsspielräume mit dem Kunden zusammen zu finden und umzusetzen.

Die Kundeninteressen und die Förderung von Selbstorganisationsprozessen stehen in der Beratung im Mittelpunkt.

Neben der **Einzelberatung** finden auf Wunsch gemeinsame **Beratungen mit Angehörigen, Familien und Organisationen (z.B. mit Arbeitgebern)** statt.

Darüber hinaus wird durch **Schulungen, Beratungen, Präsentationen, Vorlesungen und Veröffentlichungen** Fachwissen, insbesondere zur Prävention (individuell und strukturell), zur Kompetenzentwicklung und psychischer Gesundheitserhaltung nachhaltig vermittelt.

Firmenphilosophie:

Insbesondere in nicht einfachen Zeiten braucht der einzelne Mensch individuell zugeschnittene lösungsorientierte Unterstützung und Beratung. Dazu braucht es den Einzelnen und seine Umwelt und oft braucht es gar nicht so viel. Aber immer braucht es Respekt und Wertschätzung.

Zielgruppen:

Eine Zielgruppe sind 35-65 jährige Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer, die z.B. von Reorganisationen, Entlassungen, Veränderungen in ihren Betrieben betroffen sind, aber auch von Herausforderungen und Unsicherheiten anderer Art. Es sind daneben auch Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer, die neue berufliche Wege gehen wollen resp. müssen, und/oder insbesondere Angehörige in Mehrfachfunktionen (z.B. als Arbeitnehmer, Elternteil und als pflegender Angehöriger). Und es sind Menschen, die sich durch Begebenheiten in Krisen befinden und nach Lösungen suchen.

Das Besondere der Firma:

Dreiländer- (Schweiz, Frankreich, Deutschland) **Fach- und Hintergrundwissen** im Kontext mit Arbeit und/oder sozialen Belastungen resp. Entlastungen

langjährige psychosoziale Beratungskompetenz mit Schlüsselkompetenzen, auch im Bereich der sozialen Absicherung und der sozialen Rechte- pragmatisch, lösungs- und ressourcenorientiert im Kontext mit Gesundheit

internationales Fachwissen

weitreichende berufliche Vernetzungen

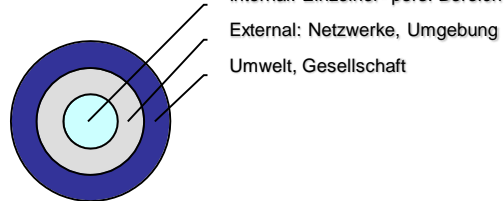
eine klare Preispolitik: festgesetzte Stundentarife- klar und transparent.

Diskretion

Individuelle Beratung und Kurzschulungen.

Stress und Burnout

- **Stress** beeinflusst die Gesundheit und umgekehrt.
- Burnout ist ein Konstrukt, das **viele Facetten** hat.
- Burnout kann fast jeden treffen, aber in unterschiedlichen Formen und Ausprägungen und steht oft in Bezug zur Arbeitswelt.
- Burnout kann Leid bedeuten und kann als Chance und Signal verstanden und genutzt werden.
- Einem Burnout Syndrom ist meistens ein schleichender Prozess vorausgegangen.
- Bedeutsam sind internale und externale Faktoren, die Burnout bedingen können, wie in der Abbildung dargestellt.



- Burnout hat mehrere Kausalitäten, oft Auslöser, insbesondere **existentieller Art**. Menschen in Mehrfachfunktionen, auch einer Pflege- und Betreuungssituation sind besonders davon betroffen.
- **Prävention** ist bei Burnout grundsätzlich möglich. Präventionsansätze greifen in verschiedenen Bereichen und bedingen Voraussetzungen.
- Einem Burnout Syndrom kann man auf mehreren Ebenen begegnen z.B. mit dem Konzept des Selbst Managements, der Selbsthilfe, der Lösungsorientierung und der Entlastung.
- Zeitlich begrenzte Schulungsreihen, auch in Kleingruppen bieten neben der Einzelberatung eine niederschwellige Vermittlungsmöglichkeit in puncto Wissen über Burnout und u.a. über Präventionsmöglichkeiten.
- ✓ **Individuelle, lösungsorientierte Beratung**- zum Umgang mit Stress, aber auch z.B. auf die Themen Finanzen und Sicherung von Ansprüchen bezogen, entlastet.
- ✓ **Wissen, Schulung und Beratung** des Einzelnen, des Arbeitnehmers, des Vorgesetzten und Organisationen in puncto Burnout ist für die Gesunderhaltung förderlich, dient aber auch der Wissens- und Erfahrungsmultiplikation und ermöglicht eine Reduktion von Krankheitsausfällen und weiterer Folgekosten.

Sie dürfen Qualität erwarten- durch erfahrene Berater

- Eine Referenzliste kann gerne nachgereicht werden.
- Eine **Literaturliste** kann überstellt werden, ebenso Ausführungen zum Kurzschulungsprogramm.
- **Ausgewählte Literatur- Bücher der Firma zum Thema:**

Bährer-Kohler et al. (2011). Social Determinants and Mental Health. Nova Publishers USA.
Bährer-Kohler et al. (11/2012). Burnout for experts. Springer, NY, USA.

Artikel

Bährer S. (2003). New work model assessment tools in solutions of effective design of work life within the demographical changes: IAS Stiftung Berlin.

Dr. Bährer-Kohler+Partner
Birsstr. 58
4052 Basel
Sekretariat: + 41 (0) 61 5513059