

Imer Pnishi

Oberpsychologe Sanatorium Kilchberg AG

Ausbildung

- Bachelor of Science in Psychologie, Universität Zürich, Zürich
- Master of Science in Psychologie, Universität Zürich, Zürich
- Master of Advanced Studies, MASP, in Kognitiver Verhaltenstherapie und Verhaltensmedizin



Beruflicher Werdegang

- Seit 07/24 Oberpsychologe, Station B2, Schwerpunkt stressabhängige Störung, englischsprachiges Programm, Sanatorium Kilchberg AG
- 2022 – 07/24 Fallführender Psychologe, Privatstation Belvedere, Schwerpunkt stressabhängige Störungen, Sanatorium Kilchberg AG
- 2021 – 2022 Assistenzpsychologe, Klinik für Konsiliarpsychiatrie und Psychosomatik, Schwerpunkt Psychoonkologie, Universitätsspital Zürich



Ausbrennen verhindern! – Prävention am Beispiel des SymBalance Therapiekonzepts

Imer Pnishi
Oberpsychologe

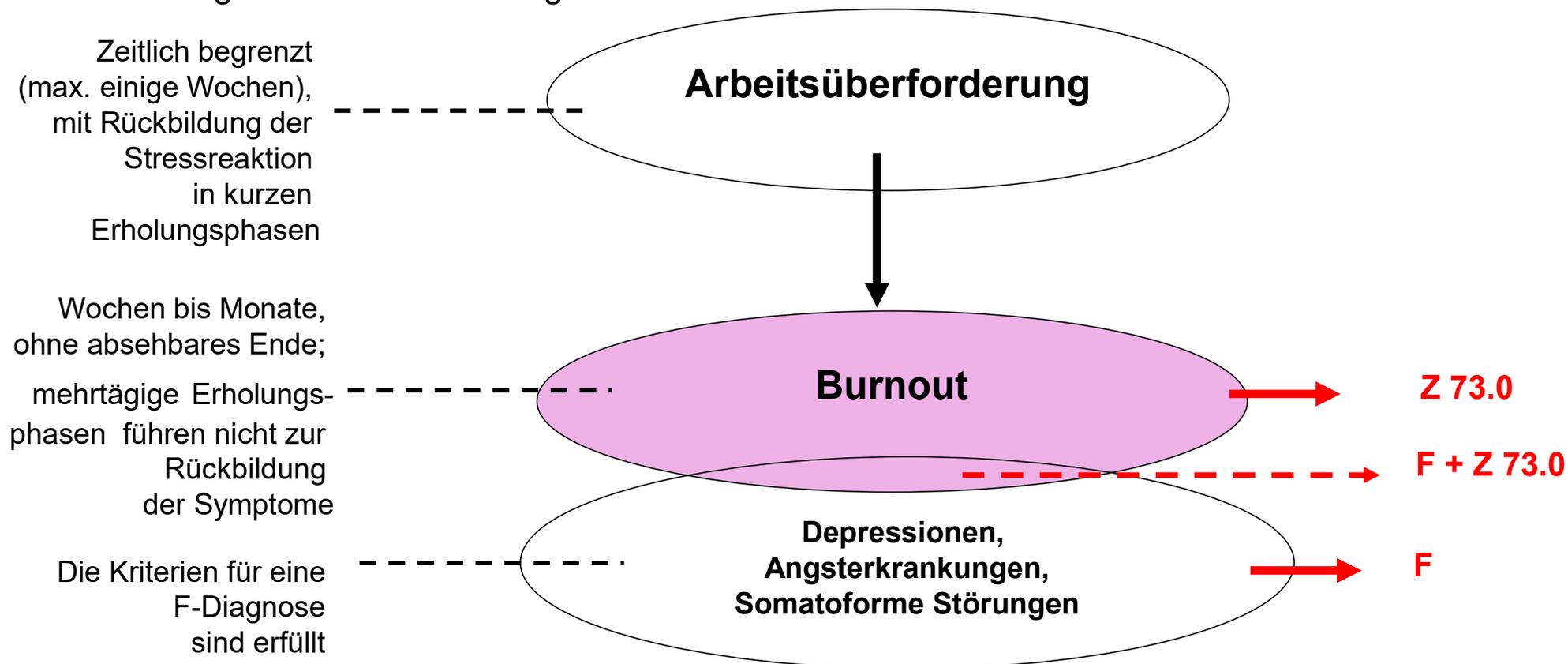
sanatoriumKILCHBERG
PRIVATKLINIK FÜR PSYCHIATRIE |
PSYCHOTHERAPIE | PSYCHOSOMATIK

Inhalt

- Klassifizierung Burnout
- SymBalance Therapiekonzept und abgeleitete Prävention
- Englisches Therapieangebot

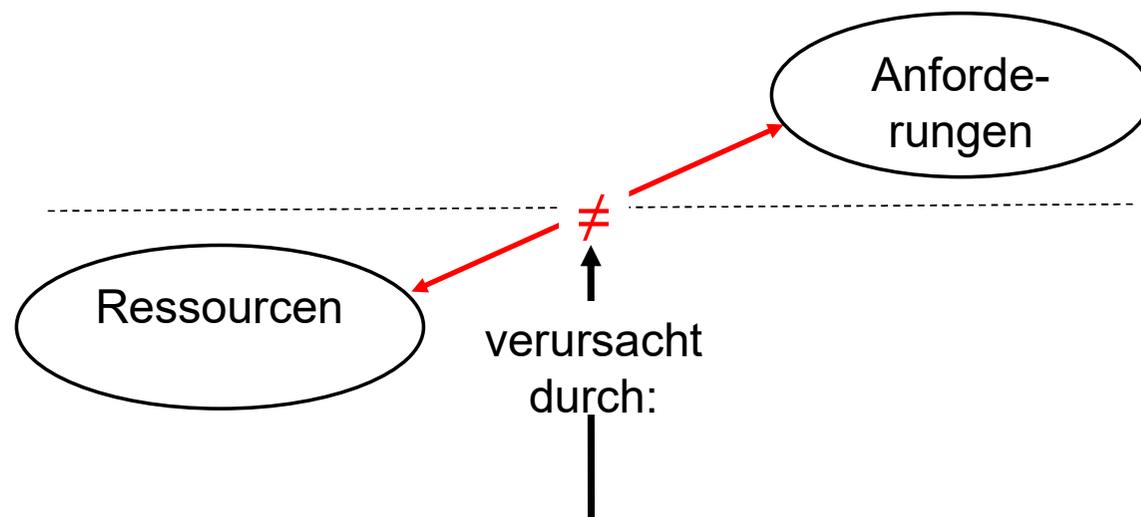
Klassifizierung Burnout

Das Positionspapier der DGPPN (2012) zum Thema Burnout empfiehlt folgende differentialdiagnostische Einordnung:



SymBalance Therapiekonzept und abgeleitete Prävention

D-1: Imbalance
Objektive Dimension



SymBalance Therapiekonzept und abgeleitete Prävention

Ursachen:

Individuell:

- **Ausbildungsdefizite**
- **Generelle Defizite**
Stress-, Zeit-,
Ressourcenmanage-
ment sowie
Kommunikation und
Interaktion
- **Persönlichkeitsmerkmale**
Ängstlichkeit,
Unsicherheit,
Zwanghaftigkeit,
Narzissmus etc.

Sozial/Org.:

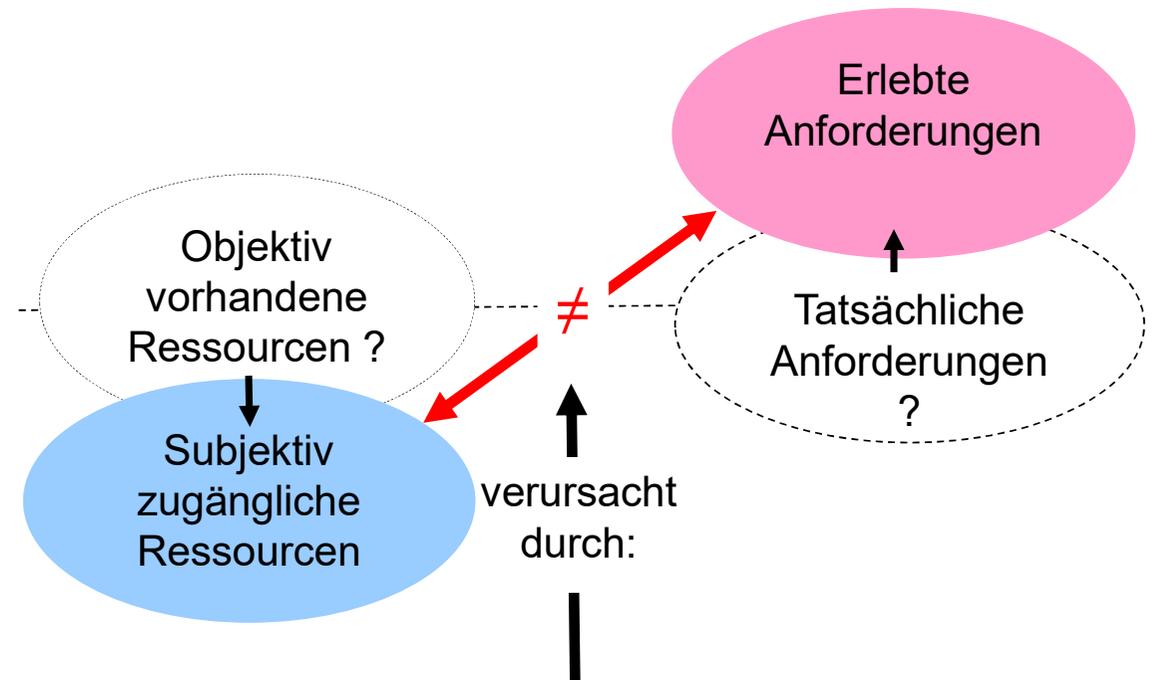
- Zu hohes oder fehlendes Anforderungsprofil
- Unzureichender Support
- Geringe Vorhersehbarkeit von Prozessen

Gesellschaftlich:

- Kollektive Überzeugungen und Wertvorstellungen**
- Überzogenes Leistungsideal
- uneingeschränkte Mobilität,
- permanente Erreichbarkeit

SymBalance Therapiekonzept und abgeleitete Prävention

D - 2: Imbalance *Subjektive Dimension*



SymBalance Therapiekonzept und abgeleitete Prävention

Ursachen:

Individuell:

Tätigkeitsbezogene Einstellungen

- Bspw. Perfektionismus

Subjektive Bewertungen

Individuelle Denkmuster

- Bspw. „Wenn ich's nicht mache, macht es keiner“

Selbstkonzept

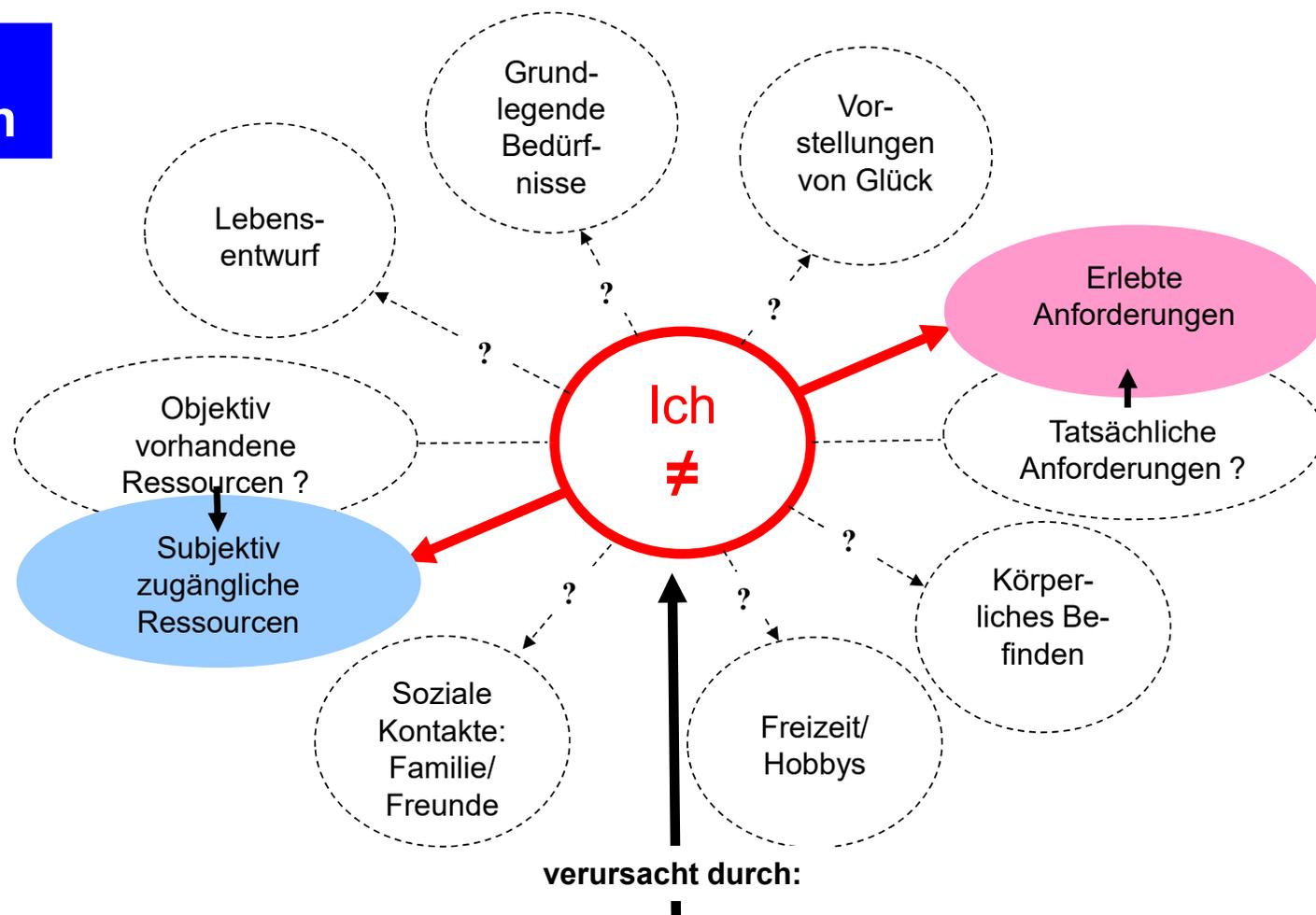
- Unangemessenes Konzept der eigenen Begabung

Sozial/Organisational:

- Mangelnde Definition von Zielen und Erfolgskriterien
- Keine oder ungeeignete Feedback-Kultur
- Unklare Verantwortlichkeiten

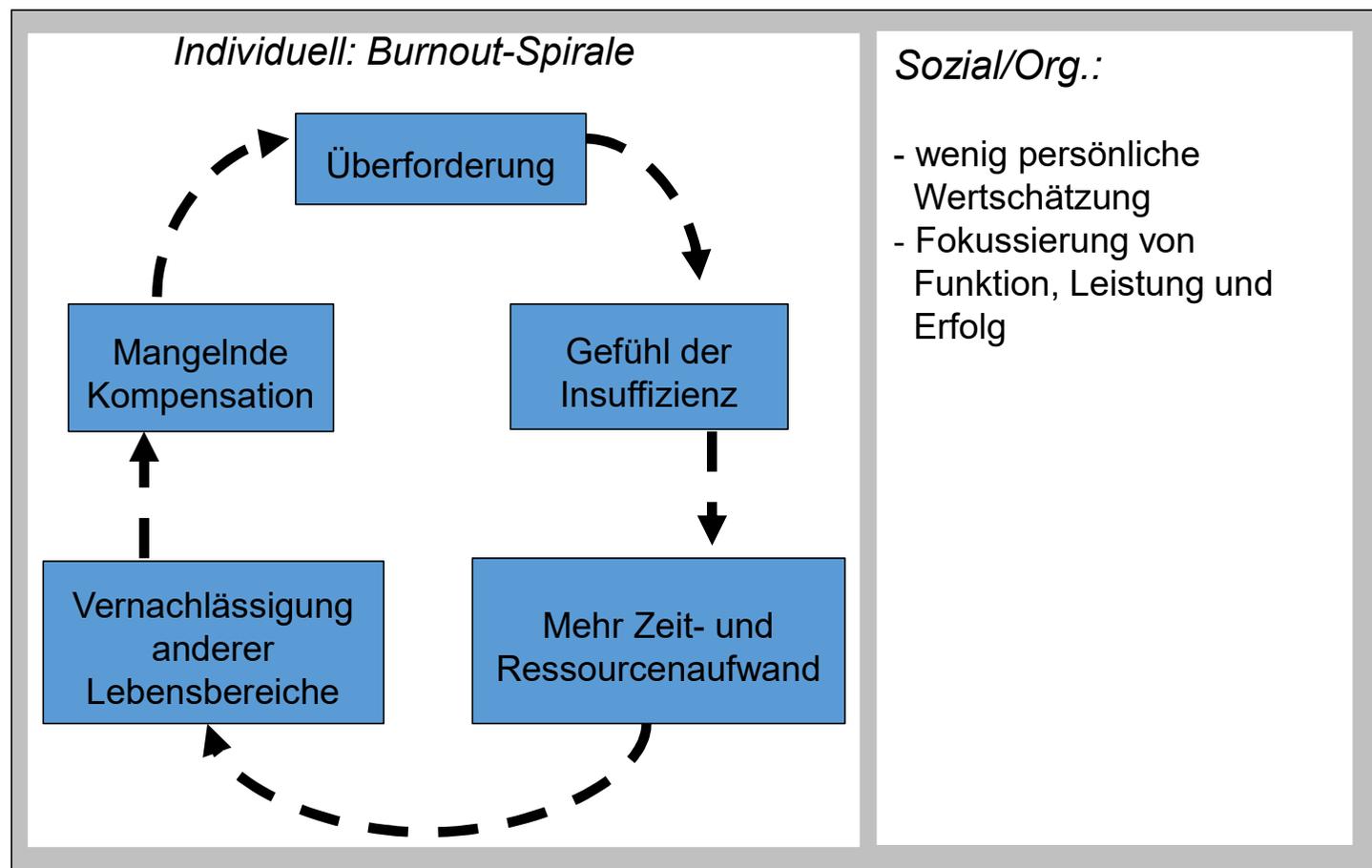
SymBalance Therapiekonzept und abgeleitete Prävention

D - 3: Imbalance Existentielle Dimension

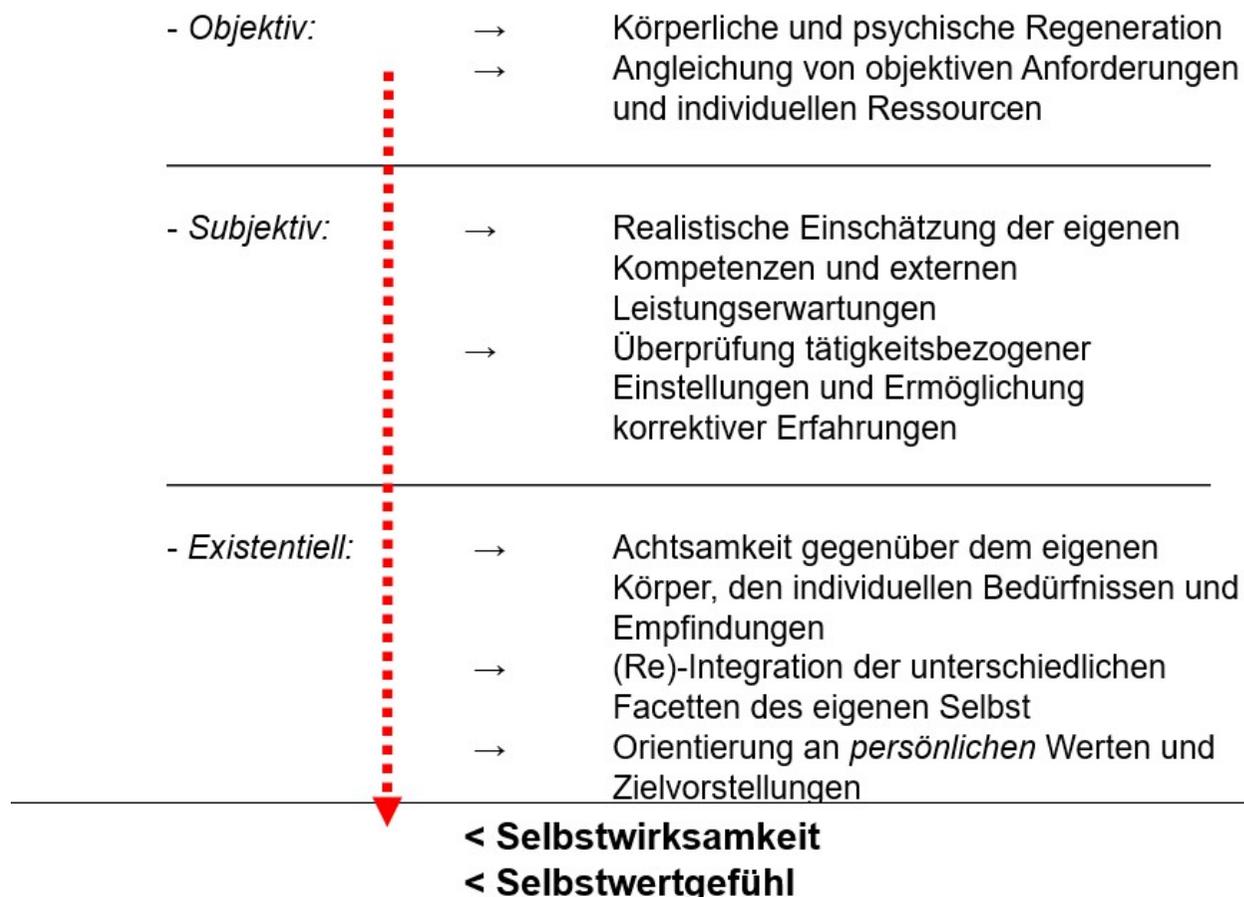


SymBalance Therapiekonzept und abgeleitete Prävention

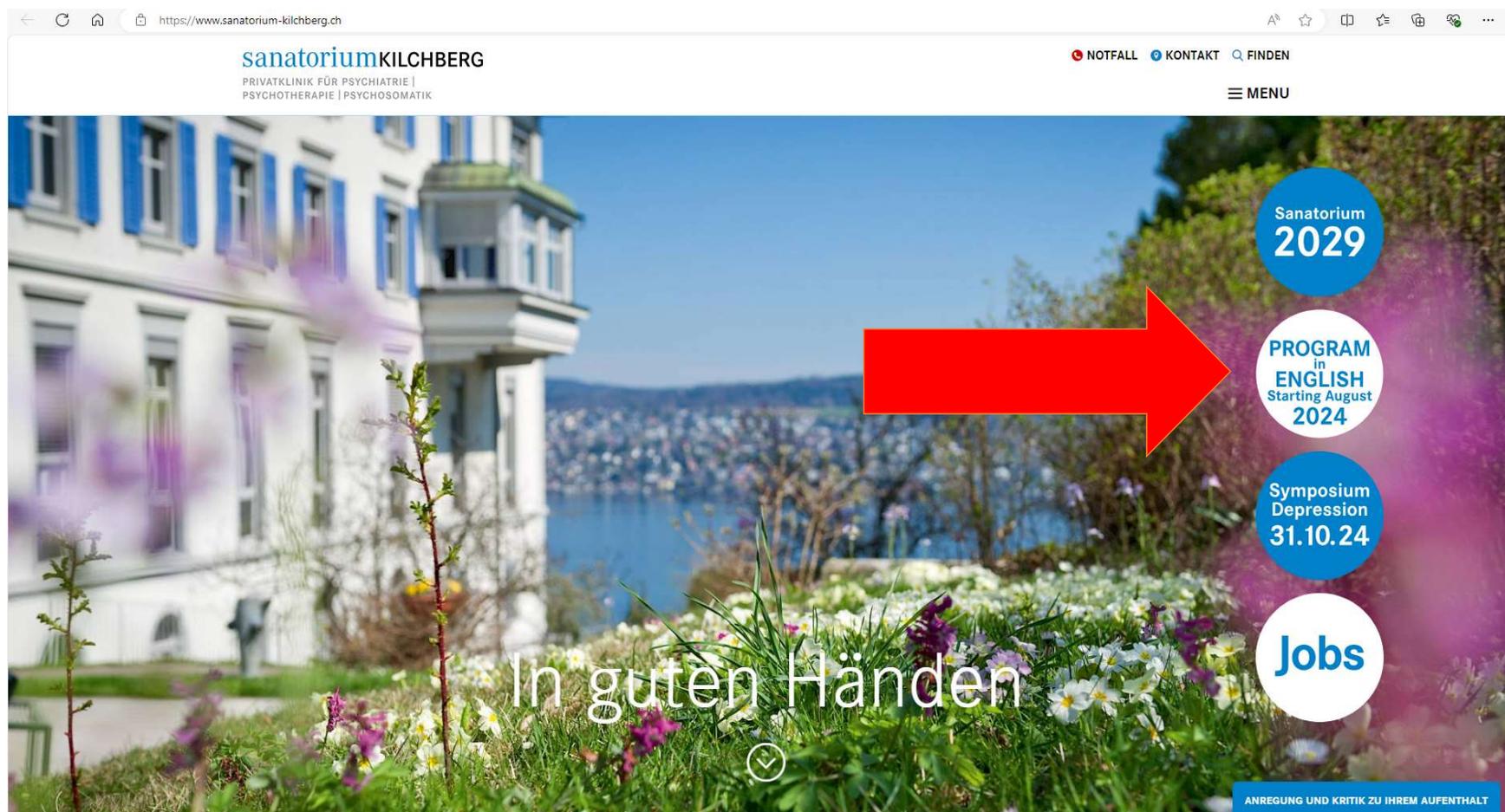
Ursachen:



SymBalance Therapiekonzept und abgeleitete Prävention



Englisches Therapieangebot



Englisches Therapieangebot

sanatoriumKILCHBERG

PRIVATKLINIK FÜR PSYCHIATRIE |
PSYCHOTHERAPIE | PSYCHOSOMATIK

 NOTFALL  KONTAKT  FINDEN

 MENU

Treatment of Stress-Related Disorders/Burnout

The Center for Stress-Related Disorders specializes in the treatment of mental illnesses associated with the processing of stress.

Stress processing disorders can result in various clinical syndromes:

- Burnout, exhaustion or reactive depression, anxiety disorders
- Stress-related pain disorders
- Sleep disorders

Burnout and Exhaustion Depression

At Sanatorium Kilchberg, we have developed, researched and successfully established the SymBalance therapy concept for the treatment of burnout and exhaustion depression. The SymBalance therapy concept has been established as an inpatient treatment program for over ten years. It is now being expanded to include a program in English.

This program for English-speaking patients starts on August 1, 2024. It is available to patients with private and semi-private insurance, as well as to patients with general insurance who pay an additional daily flat rate.

Unlike conventional approaches, SymBalance distinguishes among three basic dimensions of burnout:

- objective
- subjective
- existential

Prolonged imbalance between performance requirements and resources can lead to stressful consequences. These factors are usually to be found in the professional environment. However, they can also arise from excessive social or family demands. Depending upon the individual situation, we identify one of these three dimensions when structuring the therapy.

The intensive SymBalance program consists of individual and group psychotherapy, exercise and creative/regenerative activities.

[↓ SymBalance Burnout Therapy program](#)



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

sanatoriumKILCHBERG
PRIVATKLINIK FÜR PSYCHIATRIE |
PSYCHOTHERAPIE | PSYCHOSOMATIK