

## Inhaltsverzeichnis 27.06.2013

Avenued:	64
Ausschnitte:	2
Folgeseiten:	3

		Auflage	Seite
25.06.2013	Sihltaler <i>Sanatorium feiert Sommerfest</i>	1'733	1
01.07.2013	Active Live <i>Burnout-Station im Sanatorium Kilchberg</i>	34'000	2

Datum: 25.06.2013

# Sihltaler



Zürcher Regionalzeitungen AG  
8810 Horgen  
044/ 718 10 20  
www.zsz.ch

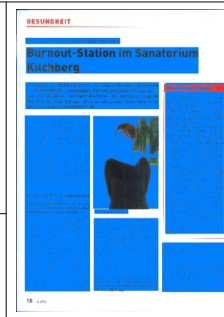
Medienart: Print  
Medientyp: Tages- und Wochenpresse  
Auflage: 1'733  
Erscheinungsweise: 3x wöchentlich

Themen-Nr.: 531.30  
Abo-Nr.: 1084854  
Seite: 2  
Fläche: 4'313 mm<sup>2</sup>

## Sanatorium feiert Sommerfest

**KILCHBERG.** Am Donnerstag findet das Sommerfest im Sanatorium statt. Es wird verbunden mit der Vernissage der Skulpturen, die im Rahmen des zweiwöchigen Bildhauerprojekts von Patienten geschaffen wurden. René Bridler, ärztlicher Direktor, eröffnet die Vernissage. Die Kunsttherapeutin Thea van der Lee, welche die Werkstatt seit über 19 Jahren leitet, präsentiert die im aktuellen Projekt erarbeiteten Werke. Einige Objekte, welche der Klinik aus den vergangenen Bildhauerprojekten geschenkt wurden, können im Park besichtigt werden. Es gibt auch ein Kinderprogramm. (e)

Donnerstag, 27. Juni, 16.30 bis 17 Uhr  
Vernissage der Werke, kurze Ansprache René Bridler. 17 bis 20 Uhr Werkschau. Im Sanatorium Kilchberg.



Eine Krise mit professioneller Hilfe bewältigen

# Burnout-Station im Sanatorium Kilchberg

**Im Sanatorium Kilchberg startete vor einigen Monaten das Zentrum für stressbedingte Erkrankungen mit dem innovativen Therapiekonzept «SymBalance». Damit geht das Ärzte- und Therapeutenteam um Frau Prof. Dr. Katja Cattapan einen neuen, ganzheitlichen Weg in der Behandlung von Burnout-Patienten.**

Das Sanatorium Kilchberg ist die älteste psychiatrische Privatklinik in der Schweiz. Es wurde Mitte des 19. Jahrhunderts als erste Klinik für psychisch erkrankte Menschen im Kanton Zürich gegründet und hat sich seither kontinuierlich und erfolgreich entwickelt. Als Listenspital hat die psychiatrische Privatklinik Sanatorium Kilchberg einen kantonalen Leistungsauftrag.

Neben der angenehmen Atmosphäre im gediegenen Hotelstil und einer Panorama-Terrasse mit fantastischem Blick über den Zürichsee bietet die Station ein eigenes Spa mit Sauna und Dampfbad sowie einen Fitnessbereich. Auf urbane Kultur- und Freizeitaktivitäten muss nicht verzichtet werden, die Stadt Zürich liegt nah.

Erkenntnisse sowie kognitiv-verhaltenstherapeutische und interpersonelle Therapieansätze verbindet. Da wir kein geeignetes spezifisches Konzept für die Behandlung von Burnout in der Literatur gefunden haben, haben wir unser eigenes SymBalance-Konzept entwickelt. Wir gehen von einem Ungleichgewicht zwischen subjektiv zugänglichen Ressourcen und erlebten Leistungsanfor-

## Interview mit Prof. Dr. Katja Cattapan

### Auf welche grundsätzlichen Werte, Fakten und Annahmen stützt sich Ihre Arbeit mit Burnoutpatienten in Kilchberg?

Wir sind schon lange auf affektive Störungen, insbesondere auf Depressionserkrankungen spezialisiert. Hier setzt beispielsweise das neue Angebot des Sanatoriums Kilchberg an mit dem von James P. McCullough in den USA entwickelten Ansatz des Cognitive Behavioral Analysis System of Psychotherapy (CBASP). CBASP versteht sich als integratives psychotherapeutisches Modell, das lerntheoretische und entwicklungspsychologische



Prof. Dr. Katja Cattapan



Zehnder Print AG  
9501 Wil SG  
071/ 913 47 11  
www.active-live.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Spezial- und Hobbyzeitschriften  
Auflage: 34'000  
Erscheinungsweise: monatlich

Themen-Nr.: 531.30  
Abo-Nr.: 1084854  
Seite: 18  
Fläche: 92'013 mm<sup>2</sup>

rungen aus. Um ein Gleichgewicht wieder zu erreichen, befassen sich unsere Patienten intensiv in verschiedenen Therapieangeboten mit sich selbst, mit ihrem Lebensentwurf, mit ihrem körperlichen Wohlergehen, mit ihren Grundbedürfnissen, ihren Werten, aber auch mit ihrem Umfeld und ihren Freizeitbedürfnissen. Ziel ist ein vertrauensvolles Wahrnehmen der eigenen Ressourcen und ein Senken der erlebten und realen Anforderungen sowie eine Erhöhung und Festigung des Selbstwirksamkeitsglaubens und des Selbstwertgefühls.

**Wie können Betroffene sich in der Gestaltung der Interventionen einbringen? Was steht zur Auswahl? Was können sie für sich selbst tun?**

Grundlage der Behandlung ist das Therapiekonzept Symbalance, das von einem Expertenteam am Sanatorium Kilchberg nach neuestem wissenschaftlichen Erkenntnisstand entwickelt wurde.

Das Basisprogramm wird individuell gestaltet. In der Einzeltherapie stützen wir uns unter anderem auf eine Erweiterung des Therapiekonzeptes von Klaus Grawe.

In verschiedenen Gruppenangeboten befassen sich unsere Patienten mit den Bereichen Stressbewältigung am Arbeitsplatz, Kommunikation,

## Prof. Dr. Katja Cattapan

Die Chefärztin und stellvertretende Ärztliche Direktorin des Sanatoriums Kilchberg Katja Cattapan wurde 2012 aufgrund ihrer langjährige Forschung im Bereich der psychiatrischen Fragestellungen von der Universität Bern zur Titularprofessorin ernannt.

Ihre aktuellen Forschungsarbeiten befassen sich mit Neuroplastizität. Neuroplastizität ist eine Eigenschaft von Synapsen, Nervenzellen oder auch ganzen Hirnarealen, die sich in Abhängigkeit von ihrer Verwendung verändern. Katja Cattapan hat beispielsweise Gehirne von Musikstudenten untersucht, wobei ein spezialisiertes, musikalisches Training eine funktionelle Veränderung im Gehirn bewirkte. Die Forscher um Katja Cattapan konnten nachweisen, dass das Gehirn auch im Erwachsenenalter noch «plastisch» ist und somit bis ans Lebensende lernfähig bleibt.

Prof. Cattapan setzt sich aktiv für Nachwuchsförderung ein. Am Sanatorium Kilchberg ist sie für die Koordination der Forschungsprojekte zuständig. Sie erhielt einige nationale und internationale Auszeichnungen, unter anderem den NARSAD Young Investigators Award. Zudem ist sie als Lehrbeauftragte am Fachbereich Musik der Hochschule der Künste in Bern tätig.

Katja Cattapan ist Mutter eines kleinen Sohns.



emotionale Kompetenz und Philosophie. Bei Bedarf werden Medikamente zur Unterstützung der Therapie verschrieben.

Beim Regenerationsprogramm steht eine breite Palette von Angeboten zur Aktivierung körperlicher und psychischer Ressourcen zur Auswahl: Kunstatelier, Musiktherapie, Physio- und Bewegungstherapie, Fitness, Übungen zur Körperwahrnehmung, Nordic Walking, Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson, Rückengymnastik, Yoga, Medizinische Massagen und Shiatsu. Es besteht die Möglichkeit der Nutzung von Hallenbad und Sauna. Auf Wunsch werden im Verlaufe des Coachings Netzwerkpartner einbezogen, um eine erfolgreiche weitere berufliche Laufbahn vorzubereiten.

#### **Wie werden Angehörige, Arbeitgeber und Mitarbeitende mit einbezogen?**

Wir pflegen einen systemischen Ansatz. Auf Wunsch des Patienten werden Familie oder direkte Vorgesetzte miteinbezogen, auch um eine möglichst reibungsfreie Rückkehr in die Arbeitswelt zu gewährleisten und Rückfälle zu vermeiden.

#### **Mit einem Burnout geht meist ein Verlust des Selbstvertrauens einher, wie wird dieses nachhaltig wieder aufgebaut?**

Diesem Punkt gilt unsere Aufmerksamkeit ganz besonders. In der Gesprächstherapie anerkennt der Patient seine eigenen Anteile am Geschehen. Er bearbeitet Muster und Glaubenssätze, damit sich sein Denken, Fühlen und Verhalten aufgrund der neuen Erkenntnisse und Überzeugungen ändert.

#### **Nicht alle, die wegen Burnout von der Arbeit freigestellt sind, haben ein Burnout. Wie gehen Sie mit den Diagnosen der überweisenden Hausärzte um?**

Wir haben eine spezielle Diagnostik entwickelt. Wir führen vor der Aufnahme zwei Vorgespräche. Aber wir haben kein standardisiertes Aufnahmeverfahren, denn ein Burnout hat unterschiedliche Symptome und jeder Mensch reagiert anders. Ich bin froh, dass Burnout entstigmatisiert ist, es kann jeden treffen.

#### **Was macht Kilchberg einzigartig?**

Wir haben eine spezialisierte Burnout-Station und eine deklarierte Methode. Das Therapiekonzept ist für 42 Tage angelegt. Wir können bei Bedarf auch Arbeitserprobungen anbieten – Zürich liegt ja sehr nah, und damit ist für viele eine schnelle teilweise Reintegration ins Berufsleben möglich.

#### **Welche Bedeutung kommt für Sie der Prävention zu? Was tun Sie dafür?**

Wir sind am Aufbau eines Konzeptes und wir betreiben jetzt schon Aufklärung im Rahmen von Symposien und Medienarbeit. Wir interessieren uns auch für Zukunftsforschung und informieren uns über die Bedingungen im Arbeitsmarkt.

#### **Was würden Sie in der Arbeitswelt verändern, wenn Sie drei Wünsche frei hätten?**

Ich wünsche mir mehr Wertschätzung für die einzelnen Erwerbstätigen.

Man soll der Entgrenzung von Arbeit und Freizeit entgegenwirken. Man darf auch mal nicht erreichbar sein.

Ansprüche herunterschrauben: „Es genügt!“

Unterdessen steht die Burnout-Station bald ein halbes Jahr den Patienten zur Verfügung und eine erste Bilanz konnte gezogen werden. Patienten stammen aus den unterschiedlichsten Berufsgruppen und Altersklassen. Eine Befragung zur Qualität von Behandlung und Angebot zeigte sehr positive Resultate.

*Regula Zellweger*

Datum: 01.07.2013

*active Live*



Zehnder Print AG  
9501 Wil SG  
071/ 913 47 11  
www.active-live.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Spezial- und Hobbyzeitschriften  
Auflage: 34'000  
Erscheinungsweise: monatlich

Themen-Nr.: 531.30  
Abo-Nr.: 1084854  
Seite: 18  
Fläche: 92'013 mm<sup>2</sup>

