

«Mütter am Rande ihrer Kräfte»

Burnout-Prävention für Mütter in Bonstetten

Nach zehn Jahren erfolgreicher Seminararbeit zieht Shanti Wendel Diener in die Psychologische Gemeinschaftspraxis in Bonstetten. Neben Einzelberatungen startet die Psychologin dort mit einem topaktuellen Projekt: Burnout-Prävention für Mütter.

Seit über zehn Jahren ist Shanti Wendel Diener Fachfrau für Burnout-Prävention und leitet Seminare in Firmen und (Hoch)schulen. «Das Thema Überlastung ist nach wie vor hochbrisant», so die Psychologin. «Schön, dass immer mehr Geschäftsleitungen ihre Angestellten präventiv unterstützen.» Doch nicht nur Menschen in der Arbeitswelt stossen immer wieder an ihre Belastungsgrenze. «Mütter und Hausfrauen laufen vermehrt kräfte-mässig am Limit», weiss Shanti Wendel, ebenfalls Mutter eines sechsjährigen Sohnes. «Und zwar ganz unabhängig davon, ob sie daneben noch erwerbstätig sind oder nicht.» In ihren frisch bezogenen Räumlichkeiten in

der Psychologischen Gemeinschaftspraxis in Bonstetten unterstützt sie darum nicht nur Führungskräfte und Angestellte im individuellen Umgang mit kräftezehrenden Herausforderungen, sondern auch zunehmend Mütter und Hausfrauen. Wendel Diener: «Durch die Zunahme von Burnouts ist auch die Sensibilität rund um das Thema gewachsen.» Viele Mütter möchten der Gefahr, längerfristig auszubrennen, entgegensteuern. Und genau dafür hat Shanti Wendel Diener für das neue Schuljahr zwei passende Angebote entwickelt:

In der Müttergruppe treffen sich während vier Wochen maximal zwölf Teilnehmerinnen am Dienstagmorgen. «Mein Ziel ist es, dass jede Mutter in ihrer individuellen Situation gestärkt wird», so Wendel Diener. «Und dass sie Veränderungsvorstösse ableiten kann, die für sie persönlich stimmig sind.» Das Themenspektrum reicht von der Standortbestimmung über das Grenzsetzen und für sich selber Sorgen bis hin zu klassischen Fällen wie Perfektionismus. Kinder-

spezifische Themen sowie der Blick auf familien-systemische Zusammenhänge beleuchtet ihre Praxiskollegin Martina Marti, Psychosoziale Beraterin für Kinder und Jugendliche. Die Arbeitsweise der beiden besteht aus Kurz-Vorträgen, Selbstreflexion und -erfahrungen sowie konkreten Tipps.

Das zweite Angebot ist der Abend zum Auftanken, der jede zweite Woche am Mittwochabend stattfindet. Mit Übungen zum Entspannen, Energie tanken und einfachen Selbstreflexionen können Teilnehmerinnen eine nährende Alltagspause einlegen. Diese Abende sind in sich abgeschlossen und können spontan besucht werden.

Infos unter www.timeout-statt-burnout.ch.
Infos für Behandlungen von Kindern und Jugendlichen: www.martinamarti.ch.



Shanti Wendel Diener. (Bild vgl.)