



**Burnout – erkennen
und ansprechen**

Erste Hilfe für psychische Gesundheit

Eine sozialdiakonische Aufgabe

«Anderen helfen, sich selber stärken»

In der Schweiz leidet jeder zweite Mensch einmal im Leben an einer psychischen Erkrankung. Psychische Probleme sind oft ein Tabu – das wollen wir ändern. Darum laden wir zu einer Kurzschulung zum Thema Burnout ein. Sie richtet sich an Angestellte und Behördenmitglieder in Landeskirchen und Kirchgemeinden, und können auch von weiteren interessierten Personen besucht werden.

Praxisnah vermittelt diese Kurzschulung Grundlagenwissen zu Burnout. Die Teilnehmenden lernen Strategien kennen, um eigene Stresssituationen besser zu bewältigen. Ausserdem erfahren sie, wie ein sich anbahnendes Burnout in ihrem Umfeld erkannt werden kann. Speziell aufgenommen wird auch der kirchliche und theologische Kontext.

Diese Kurzschulung findet im Rahmen der ENSA-Vernetzungstreffen (Erste Hilfe für psychische Gesundheit) statt. Sie wird von den Reformierten Kirchen Bern Jura Solothurn in Zusammenarbeit mit der Evangelischen Kirche Schweiz (EKS) organisiert und finanziert. Sie ist für alle Interessierten offen.

Kurzschulung in Zusammenarbeit mit der Evangelischen Kirche Schweiz:

Datum 12.03.2026

Anmeldeschluss 5.03.2026

Ort online

Zeit 09.00–12.00 Uhr

Kosten keine

zoomlink nach Anmeldung

Weitere Auskünfte und Anmeldung:

Ref. Kirchen Bern-Jura-Solothurn
Fokus Welt
031 340 25 66
sozialdiakonie@refbejuso.ch

Weitere Informationen unter:
www.diakonierefbejuso.ch oder
via nebenstehendem QR-Code.



Evangelisch-reformierte Kirche Schweiz
Eglise évangélique réformée de Suisse



Reformierte Kirchen
Bern-Jura-Solothurn
Eglises réformées
Berne-Jura-Soleure