

Lebenslauf Silvia Frutig

Nach meiner obligatorischen Schulzeit habe ich einige Zeit in einem Jugendhaus gearbeitet. Diese Erfahrung hat mich gelehrt, dass es kein Schwarz oder Weiss im menschlichen Dasein gibt. Schicksale nehmen oft durch scheinbar unbedeutende Ereignisse ihren Lauf. Mein Schicksal hat mich nach einer Lehre und mehreren Berufsjahren als Kauffrau in die Welt der Printmedien geführt, wo ich einige Jahre als freie Journalistin unter anderen für die Solothurner Zeitung und die Sonntagszeitung tätig war. Durch die laufende Umstrukturierung in der Medienwelt war ich gezwungen, mich nach einem neuen Betätigungsfeld umzusehen. Die Ausbildung zur medizinischen Sekretärin hat mein Interesse an der Psychologie neu geweckt. An der Fernuniversität in Hagen habe ich von 2011 bis 2018 den Studiengang B SC in Psychologie in Teilzeit und anschliessend eine Ausbildung zur Fachberaterin für Stress- und Burnout-Prävention absolviert.

Ich nehme regelmässig an Aus- und Weiterbildungen im Bereich Coaching und Therapie teil. Im November 2018 besuchte ich den zweitägigen Workshop an den ACT-Tagen in Winterthur für Acceptance- und Commitment-Therapie, welche bei Menschen mit chronischen Schmerzen, Burnout und Essstörungen an vielen Kliniken und in ambulanten Psychotherapien mit gutem Erfolg angewandt wird.

Am 1. April 2018 habe ich zusammen mit Hansjörg Ryser die Firma FR & Partner für Mediation, Konfliktberatung, Stress- und Burnoutprävention sowie Kommunikation gegründet. Hansjörg Ryser und ich sind verheiratet, haben eine erwachsene Tochter und eine Enkeltochter.