

ANMELDUNG

Die Veranstaltung ist kostenlos.

Bei den Workshops 1 und 4 ist die Zahl der Teilnehmenden begrenzt. Bitte melden Sie sich dafür während der Veranstaltung auf einer der ausliegenden Listen an

Für Ihr leibliches Wohl ist gesorgt.

LITERATUR

Ausgewählte Literatur zum Thema finden Sie bei:

- **Leseland Doberstein**
Luitpoldstraße 16, Dinkelsbühl (Büchertisch im Laden eine Woche vor und nach der Veranstaltung)
- **Stadtbücherei**
Segringer Straße 5, Dinkelsbühl (Büchertisch eine Woche vor und nach der Veranstaltung in der Bücherei)

VERANSTALTER

Arbeitskreis „Frauen und Gesundheit“ aus der GGK (Gemeindenähe Gesundheitskonferenz):

- Gerda Blümlein, Landratsamt Ansbach – Gesundheitsamt
- Christina Eberlein-Pötzl, Bezirk Mittelfranken
- Albrecht Flierl, Volkshochschule Landkreis Ansbach
- Sabine Heubeck, Landratsamt Ansbach
- Margit Kaufmann, kiss Ansbach
- Jutta Künast-Ilg, Landratsamt Ansbach – Gesundheitsamt, Dienststelle Dinkelsbühl
- Regina Michl, Landratsamt Ansbach

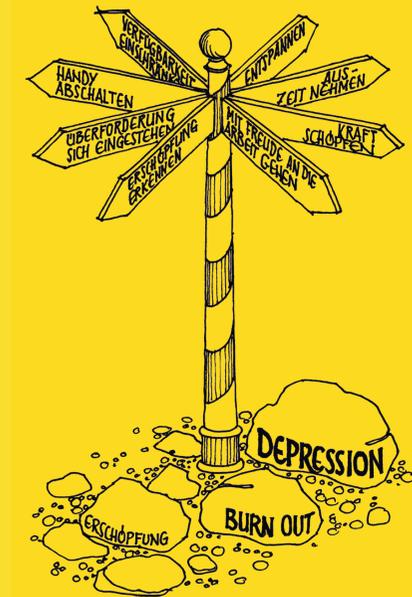
In Kooperation mit dem Gymnasium Dinkelsbühl

AUSKUNFT ERTEILT

- **Jutta Künast-Ilg**
Landratsamt Ansbach – Gesundheitsamt,
Dienststelle Dinkelsbühl
Telefon (09851) 3052 oder 5515464
- **Gerda Blümlein**
Landratsamt Ansbach – Gesundheitsamt
Telefon (0981) 468-7100

Wenn die Seele streikt

Wege aus Depression und Burnout



Samstag, 15. Juni 2013 ab 13 Uhr
Gymnasium Dinkelsbühl, Ulmer Weg 3

Wenn die Seele streikt

Wege aus Depression und Burnout

Jahrelang haben der Beruf und die Aufgaben in der Familie Freude gemacht. Die Arbeit hat Spaß gemacht und ging leicht von der Hand. Doch nun ist alles anders: Aus Freude ist Frust und Erschöpfung geworden. Selbst ein freies Wochenende bringt nicht die dringend notwendige Erholung – die Batterien sind leer.

Dieses Gefühl der inneren Leere und Erschöpfung, „Ausgebranntsein“ hat einen häufig gebrauchten Namen: Burnout-Syndrom. Viele Menschen sind im Laufe ihres Lebens davon betroffen. Etwa jede achte Krankschreibung und jede zweite Frühberentung basieren auf chronischer Erschöpfung. Seit 2004 hat sich die Diagnose Burnout um das Siebenfache vermehrt.

Besonders Menschen, die im Brennpunkt sozialer Verantwortung stehen, die eine schwere familiäre oder auch Doppel-Belastung erleben und Menschen mit großer beruflicher Verantwortung und Beanspruchung sind Burnout gefährdet. Es sind nicht etwa die generell überforderten, frustrierten oder enttäuschten Menschen, die ausbrennen, sondern häufig gerade diejenigen, die sich besonders engagieren und in ihrer Tätigkeit aufgehen.

Ständige körperliche Erschöpfung, chronische Müdigkeit, Schlafstörungen, Tinnitus und erhöhte Infektanfälligkeit gehören unter anderem zu den ersten Warnsignalen, die uns der Körper sendet.

Wie erkenne ich, ob ich zu der Risikogruppe „Burnout“ gehöre? Wann spricht man von Burnout – wann ist es „nur“ eine depressive Verstimmung? Wie kann ich die Warnsignale selbst erkennen, und was kann ich dagegen tun?

Wir laden Sie herzlich zu unserem Informationstag über Depression und Burnout ein.

Sie erhalten Einblick, was hinter der Diagnose steckt und bekommen hilfreiche Informationen und Tipps von erfahrenen Fachleuten.

PROGRAMM

13:00 Begrüßung

Schirmherr Landrat Dr. Jürgen Ludwig
Oberbürgermeister Dr. Christoph Hammer

Vorträge

13:20 Depression und Burnout: Erkennen, Verstehen, Behandeln

Dr. Birgit Mößner-Haug, Fachärztin für
Psychiatrie, Psychotherapie und
Neurologie, Bezirksklinikum Ansbach

15:30 Ausgebrannt auf der Arbeit

Dr. Hanns C. Korus, Facharzt für Innere
Medizin und Arbeitsmedizin, Klinikum
Ansbach

Workshops

14:30–15:15 Workshop 1 (Wiederholung 16:15)

Schutz vor Burnout: Auf den Körper hören
Focusing-Übungen zum Thema „Abschalten
– Freiraum schaffen – Achtsam werden“
Referentin: Gisela Langenstraß, Diplom-
Sozialpädagogin und Heilpraktikerin für
Psychotherapie, Dinkelsbühl

14:30–15:15 Workshop 2

Rechtliche Informationen zur Kündigung im
Krankheitsfall
Referent: Martin Klein, Rechtsanwalt mit
Schwerpunkt Arbeitsrecht, Ansbach

14:30–15:15 Workshop 3 (Wiederholung 16:15)

Wege aus dem Burnout durch Selbsthilfe
Referentin: Birgit Reißig, Coaching und
Beratung, Ansbach

14:30–17:00 Workshop 4

Kurzentspannung am Arbeitsplatz
Referenten: Sportstudio Vitalis, Feuchtwangen

Infostände

- Stabilisierende Kräfte aus der Natur
Heidi Schmid-Leistner, Apothekerin, Dinkelsbühl
- Büchertisch zum Thema
Leseland Doberstein, Dinkelsbühl