

Von der Stressfalle in den Burnout-Trichter?

Wer ist heutzutage nicht Stress geplagt? Stress ist modern. Jeder empfindet mehr oder weniger Stress, aus sehr unterschiedlichen Gründen. Die Stressquellen sind dabei sehr individuell. Neben privaten Belastungen wird in zunehmendem Maße berufliche Überforderung genannt. Häufig ist es insbesondere die Kombination von außergewöhnlichen privaten und beruflichen Anforderungen, die Menschen zunehmend fordert und nicht selten überfordert.

In helfenden oder auch sozialen Berufen sind Stressoren besonderer Art zu erwarten.

Nicht verarbeiteter Stress kann krank machen, körperlich und psychisch. Gerade im Zusammenhang mit anhaltendem, nicht verarbeitetem beruflichen Stress wird häufig von Burnout gesprochen. Folge von psychischen Störungen sind eine immer höhere Anzahl an Krankheitstagen und zunehmend Frühberentungen.

Wie macht sich unverarbeiteter Stress bemerkbar? Welche Möglichkeiten des Stressmanagements gibt es? Was sind die psychosozialen Gefahren des Arbeitslebens? Was hält unsere psychische Verfassung eher stabil? Wie unterscheiden sich die psychisch robusten von den eher anfälligen Menschen? Was sind Frühwarnzeichen von Burnout?

Welche Hilfsmöglichkeiten gibt es bei Burnout oder anderen psychischen Störungen?

Ein Vortrag kann auf all diese Fragen keine jederzeit hilfreichen Antworten liefern, aber er kann einladen zur kritischen Selbstreflexion und mancherlei Denkanstoß oder Inspiration bieten.

Der Referent Dr. Stefan Gerhardinger ist Diplom Psychologe, Psychologischer Psychotherapeut und Supervisor. Er leitet die Abteilung Soziale Dienste und Hilfen des Caritasverbandes der Diözese Regensburg

Nach dem Vortrag besteht ausreichend Zeit zu Fragen, zum Austausch und zur Diskussion

Wir freuen uns auf Ihr Kommen.