Infoabend zum Thema Burnout bei Fazz Medical Fitness in Singen

Kostenloser Vortrag am 6. Dezember ab 18:30 Uhr im Kompetenzzentrum für Gesundheit in Singen

Gestresst, überbelastet, ausgebrannt: immer mehr Menschen leiden unter dem Burnout-Syndrom, doch kaum jemand weiß, wie man es erkennt und was man konkret tun kann, um einer ernsthaften Folgeerkrankung vorzubeugen. Am 6. Dezember findet in Singen bei Fazz Medical Fitness bzw. Tibha Physiotherapie in der Werner-von-Siemens Straße ein kostenloser Infoabend zu diesem wichtigen Thema mit Referent Dirk Vollkammer, Coach, Supervisor und Psychotherapeut (HPG) statt. Alle Mitglieder, aber auch sonstige Interessierte sind herzlich eingeladen.

Burnout-Prävention wird immer wichtiger. Foto: Fotolia

Der „Ofen ist aus“, nichts geht mehr, die Kräfte sind am Ende. Jedes kleine Problem erscheint wie ein riesiges Hindernis, die Konzentrationsfähigkeit ist im Keller und man kann einfach nicht mehr. Diese und weitere Symptome sind typisch für das sogenannte Burnout-Syndrom, von dem immer mehr Menschen auch im Raum Singen betroffen sind. Bei Fazz Medical Fitness bzw. Tibha Physiotherapie im Kompetenzzentrum für Gesundheit in Singen findet daher am 6. Dezember ein Infoabend zu diesem Thema statt. Der Vortrag beginnt um 18:30 Uhr. Referent ist Dirk Vollkammer, Coach, Supervisor und Psychotherapeut (HPG).

Zunächst gibt es einen Einstieg in die Thematik: was ist Burnout, woher kommt der Begriff und wie hat sich das Syndrom in den letzten Jahren entwickelt? Ist eine Depression die Ursache oder die Folge eines Burnouts und was ist der Unterschied zu anderen psychischen Erkrankungen oder Störungen? Anhand einiger Merkmale, auf die sich die Ärzteschaft geeinigt hat, kann man herausfinden, worum es sich genau handelt. Ein Burnout macht sich oft auch psychosomatisch bemerkbar und man kommt gar nicht auf die Idee, dass beispielsweise Magen-Darm-Beschwerden mit einer Überbelastung am Arbeitsplatz zusammenhängen könnten.

Doch es sind nicht nur Manager und Menschen in verantwortungsvollen Positionen, die unter Burnout leiden. Es kann jeden treffen: Studenten, Handwerker, Bürokräfte, Lehrer und die Liste geht endlos weiter. Jeder Mensch geht anders mit Stress um und hat eine andere Toleranzschwelle für Belastungen. Bestimmte Berufe oder Aufgabenbereiche sind jedoch sehr belastend für die Menschen und deshalb kommt das Burnout-Syndrom in einigen Gruppen gehäuft vor. Welche das sind, auch darüber gibt der Vortrag bei Fazz Medical Fitness in Singen Aufschluss.

Welche Erkrankungen treten am häufigsten parallel zum Burnout auf? Und vor allem, wie kann man überhaupt erkennen, ob man unter einem Burnout leidet? Obwohl psychische Erkrankungen nicht mehr als Tabu gesehen werden, möchten sich viele einfach nicht eingestehen, dass sie sich zuviel aufgebürdet haben und einen Gang herunter schalten sollten. „Burnout? Ich doch nicht, ich bin doch kompetent, das passiert doch nur den Schwachen...“ - weit gefehlt! Der Mensch ist nunmal keine Maschine und es ist keine Schande, überfordert zu sein. Die Gesundheit ist für die Mehrheit der Deutschen neben der Familie immer noch der höchste Wert und man sollte sie nicht zugunsten von kurzfristigen Erfolgen oder Befriedigungen opfern. Wenn es nicht mehr geht, dann geht es nicht mehr, und dann darf und muss man sogar etwas tun, um Folgeerkrankungen zu vermeiden. Denn ein Arbeiter, der ganz ausfällt, nützt dem Chef noch weniger als einer, der sich eine Auszeit nimmt und

dann frisch gestärkt zurückkehrt!

Die Häufigkeit der Erkrankung weist darauf hin, dass unser Lebensstil und die Organisation unserer Arbeitswelt grundsätzlich ungesund sind und überdacht werden sollten. Weiterführende Informationen im Vortrag geben einen Einblick in relevante Themen, die mit Burnout direkt oder indirekt zu tun haben. Nicht zuletzt erfahren die Zuhörer auch, was sie aktiv zur Burnout-Prävention unternehmen und wie sie ihr Leben ändern können. Eine Anmeldung per E-Mail, telefonisch oder über die Website www.fazz-tibha.de ist erwünscht.

Über das Fazz Kompetenzzentrum für Gesundheit in Singen
Das Kompetenzzentrum für Gesundheit in Singen ist eine Einrichtung, die ein umfassendes Netzwerk qualitativ hochwertiger Leistungen aus den Bereichen Physiotherapie, Prävention, Ernährung, Sportdiagnostik, medizinischer Fitness und individuellen Gesundheitsangeboten unter einem Dach bietet. Die Konzepte und Dienstleistungen erzielen positive Veränderungen mit langfristiger Wirksamkeit. In partnerschaftlicher Zusammenarbeit werden die Kunden an ihre gesundheitlichen Ziele und Wünsche herangeführt, um Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebensqualität zielgerichtet, effizient und nachhaltig erreichen zu können. Die ganzheitliche Verbindung von Physiotherapie, Ernährungsprogrammen, Gesundheitstraining und Entspannungsmaßnahmen bietet hierzu die optimalen Rahmenbedingungen. Weitere Informationen unter www.fazz-tibha.de

Kontakt
Fazz Medical Fitness & Tibha Physiotherapie
Josef Husli
Werner-von-Siemens-Str. 22
78224 Singen
07731 / 95 88 - 0
info@fazz-tibha.de
www.fazz-tibha.de

Agentur
igroup Webdesign & Online-Marketing
Nikolai Tauscher
Stegwiesenstr. 6-10
76646 Bruchsal
07251 / 9785 52
n.tauscher@i-group.de
www.i-group.de