

Pressemitteilung
21.01.2019

Vortrag über Stress und Burnout

In Kooperation mit der vhs-Garmisch-Partenkirchen

Garmisch-Partenkirchen- Viele Menschen leiden heutzutage unter Stress. Der oft enorme Druck und die chronische Belastung im Beruf, die Herausforderungen alleinerziehender Mütter und Väter und der allgemeine Medienkonsum fordern ihren Tribut. In einem informationsreichen und gut verständlichen Referat zum Thema „Stress und Burnout – wie beuge ich vor?“, den die kbo-Lech-Mangfall-Klinik Garmisch-Partenkirchen in Kooperation mit der Volkshochschule Garmisch-Partenkirchen organisiert hatte, zeigte Dr. Anna Beraldi von der kbo-Lech-Mangfall-Klinik Garmisch-Partenkirchen auf, wie Stress und Burnout zusammenhängen und was man dagegen tun kann.

Und auch wenn die Psychologische Psychotherapeutin über die Ursachen von Stress sprach, so lag der Schwerpunkt ihres anschaulichen Vortrags mehr auf der Frage nach der Prävention, wie man sich am besten vor Stress und Burnout schützen oder sie bewältigen kann und woran man persönliche Stressfaktoren erkennt.

„Nach wie vor ist dieses Thema brandaktuell, der Bedarf an Beratung und Hilfe ist groß und die Krankheitsfälle nehmen leider immer mehr zu“, erläuterte die Expertin.

Die gut 40 Zuhörer, die in den modernen Multifunktionsraum in die kbo-Lech-Mangfall-Klinik in der Auenstraße nach Garmisch-Partenkirchen gekommen waren, lauschten hochkonzentriert den spannenden Ausführungen und so manch einer machte sich seine Notizen. In einer allgemeinen Einführung erfuhr man, dass Stress eine der häufigsten Ursachen für psychische und somatische Erkrankungen ist und dass Burnout keine Erkrankung, sondern ein emotionaler, geistiger und körperlicher Erschöpfungszustand und somit ein ernst zu nehmender Risikofaktor ist, der zu Entfremdungsgefühlen und Leistungsminderung bis hin zu Depression, Sucht oder Angststörungen führen kann. „Je früher man diesen Risikofaktor erkennt und geeignete Maßnahmen dagegen ergreift, desto besser“, so Beraldi weiter. Wichtig sei in jedem Fall, sich frühzeitig Hilfe und Unterstützung zu suchen. Ob beim Hausarzt, bei Fachberatungsstellen oder auch beim Psychologen, jeder müsse seinen eigenen, persönlichen Weg finden, je nach der eigenen Lebenssituation, den Stress auslösenden Quellen und den zur Persönlichkeit passenden Behandlungsformen. Neben Bewegung, regelmäßigem Auftanken durch entspannende Aktivitäten oder durch die Änderung der eigenen Einstellungs-Muster empfiehlt die Psychologin auch, ein soziales Netz zu pflegen oder aufzubauen, denn auch Gespräche und Austausch mit anderen seien sehr wichtig.

Angehörige erhielten wertvolle Anregungen und Tipps für den Umgang mit betroffenen Patienten: Man solle offen sein und keinen zusätzlichen Druck ausüben. Wichtig sei ebenfalls, auch gut für sich selbst sorgen. Denn nur, wer selbst achtsam auf seine eigenen Ressourcen achte, sei ein gutes Vorbild für stressgeplagte Familienmitglieder oder Freunde.

Beraldi zeigte, wie sie mit ihren Patienten oder Kursteilnehmern verschiedene Maßnahmen der Stressbewältigung oder der psychischen Widerstandsfähigkeit, der so genannten Resilienz, bespricht und einübt.

Außerdem wies sie darauf hin, wie wichtig es ist, sich bewusst zu machen, wo die eigenen Risikofaktoren liegen und stressende Situationen als solche wahrzunehmen. „Nur wer die Gefahr erkennt, kann auch entsprechend gegensteuern“, so Beraldi und sie riet ihrem Publikum eindringlich: „Warten Sie nicht zu lange und sorgen Sie immer gut für sich, damit es gar nicht erst zu einer Erkrankung kommt!“. Denn Stress-Bewältigung sei letztendlich ein lebenslanger Prozess, weil Stress in normalem Ausmaß zum Alltag gehöre und nicht zuletzt auch oft im eigenen Kopf entstehe.

kbo-Lech-Mangfall-Kliniken gemeinnützige GmbH
Öffentlichkeitsarbeit
Barbara Falkenberg
Auenstr. 6
82467 Garmisch-Partenkirchen
Telefon | 08821 77-6013
Fax: | 08821 77-526010
E-Mail: | oeffentlickeitsarbeit@psychiatrie-gap.de