

REFERENTINNEN

Dr. med. Susanne Ditz

Klinik für Allgemeine Innere Medizin und Psychosomatik
Ärztin für Frauenheilkunde u. Geburtshilfe, Ärztin f. Psycho-
therapeutische Medizin – Psychoanalyse –

Dr. sc. hum. Claudia Kaufmann

Klinik für Allgemeine Innere Medizin und Psychosomatik
Diplom-Psychologin, Klinische Psychologin, Tiefenpsycholo-
gisch fundierte Psychologie, EMDR

Dr. med. Annette Maleika

Chefärztin der Abteilung
Gynäkologie und Geburtshilfe am
Kreiskrankenhaus Schwetzingen
Ärztin für Frauenheilkunde u. Geburtshilfe

VERANSTALTUNGSTERMINE

Di, 17. September 2013

Di, 24. September 2013

Di, 08. Oktober 2013

jeweils 19:00 bis 20:30

Veranstaltungsort:

Seminarraum Universitäts-Frauenklinik
Im Neuenheimer Feld 440
69120 Heidelberg

Veranstalter:

Heidelberger Akademie für Frauen- und Familiengesundheit

ANMELDUNG

Ansprechpartnerin:

für Fragen, weitere Informationen und Anmeldung
Frau Ute Mittnacht (Sekretariat)
direkt per Telefon: 06221/56 7906 oder
E-Mail: ute.mittnacht@med.uni-heidelberg.de

Verbindliche Anmeldung durch Überweisung der Kursgebühr
von 15,00 € pro Abend. Die Kurse sind einzeln buchbar. Die
Teilnehmerzahl ist begrenzt.



UniversitätsKlinikum Heidelberg



Ein Kurs für berufstätige und nichtberufstätige Frauen

Burn-Out: Bin ich betroffen?

Symptome erkennen,
behandeln, vorbeugen

Sehr geehrte Frauen, liebe Interessentinnen,

Burn-Out bedeutet „Ausbrennen“ und ist eine neue Bezeichnung für eine schon lange bekannte Erkrankung.

Burn-Out betrifft immer häufiger berufstätige Frauen und Mütter.

Der dreiteilige Workshop richtet sich deshalb vor allem an Frauen mit oder ohne Kinder, die im Beruf stehen und Kinder und Familie gleichzeitig managen müssen.

- › **Erschöpft ist jeder irgendwann.**
- › **Aber wo ist die Grenze zum Burn-Out?**
- › **Was kann man aushalten und was passiert, wenn man diese Grenze überschreitet?**
- › **Woran erkenne ich ein Burnout?**
- › **Was kann ich dagegen tun?**
- › **Wie kann man vorbeugen?**

An drei inhaltlich aufeinander aufbauenden Abenden möchten wir über das viel diskutierte Phänomen Burn-Out informieren. Die Abende können auch einzeln besucht werden.

Dabei geht es uns in erster Linie um eine alltagstaugliche Vermittlung praktischer Hilfestellungen für Betroffene, Noch-Nicht Betroffene oder auch Angehörige.

WAS BEDEUTET BURN-OUT?

Burn-Out, oder auch: ausbrennen, ist eine neue Bezeichnung für eine alte Erkrankung. Betroffen sind Männer und Frauen. Allerdings trifft es Frauen, insbesondere berufstätige Mütter, überdurchschnittlich oft. Trifft ein Burn-Out dann berufstätige Mütter, hat das Folgen für die gesamte Familie.

Woran erkennt man ein Burn-Out und was kann man dagegen tun?

Je frühzeitiger Symptome erkannt werden, desto leichter sind Veränderungen in den Lebensgewohnheiten durchführbar. Lebenszufriedenheit kann so ebenso wieder erreicht werden wie die Kraft zur Alltagsbewältigung, zur eigenen Gestaltung des Lebens, ein neues Gleichgewicht kann hergestellt werden.

Bei allen Angeboten der Abende steht die Reflexion und Auseinandersetzung mit den jeweils wichtigen Dimensionen und Werten der eigenen Lebensgestaltung im Mittelpunkt, ebenso wie Achtsamkeit gegenüber Gefühlen, Bedürfnissen und Befindlichkeiten. Die Stärkung von Selbstkompetenz bezüglich Selbstwahrnehmung, Selbstmanagement, Selbstmotivation und Sozialkompetenz sind weitere zentrale Themen. Informationen zu auch therapeutischen Behandlungsmöglichkeiten werden gegeben.

WORKSHOP – INHALTE

Wir wollen

- › grundlegende Information zur Symptomatik und Entstehungshintergründen liefern
- › Möglichkeiten zu Behandlung und Prävention aufzeigen
- › Alltagsprobleme mit Ihnen besprechen
- › Ihre Fragen beantworten
- › Mit Ihnen diskutieren

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Dr. med. Annette Maleika
Dr. med. Susanne Ditz
Dr. sc. hum. Claudia Kaufmann

DER WORKSHOP-FAHRPLAN

Termin 1 – Informationen zu Symptomatik, Entstehung, zu Stress und seinen Folgen, Früherkennung und Diagnostik, Erkennen des eigenen Risikoprofils und der persönlichen Belastungssituation. Auftauchende Schwierigkeiten in der individuellen Situation und im Alltag werden in den Workshop mit einbezogen.

Termin 2 – Möglichkeiten zu Umgang und Behandlung, Erarbeitung von Lösungsmöglichkeiten, Aktivierung eigener Ressourcen, Förderung des achtsamen Umgangs mit der eigenen Person, Kennenlernen von Entspannungstechniken.

Termin 3 – Prävention und Stressmanagement, Entwicklung von Selbstkompetenz und Erarbeiten von Möglichkeiten zur Verminderung negativen Stresses mittels Informationen und Übungen zur Konfliktlösung, zur Ziel- und Entscheidungsfindung, Selbstmotivation, Stärkung der kommunikativen und emotionalen Kompetenz. Umsetzung erarbeiteter Lösungswege.