



**Die Veranstaltung
ist kostenfrei.**
Eine Anmeldung
ist nicht erforderlich.

Veranstaltungsort

Leipziger Stadtbibliothek
Wilhelm-Leuschner-Platz 10–11 | 04107 Leipzig
Oberlichtsaal | 2. Obergeschoss

Veranstaltungsüberblick der Infoabende St. Georg 2016

- 01.02.2016** Burn-out – Was kann ich tun?
- 11.04.2016** Zu früh auf der Welt – Was sollten die Eltern über Frühchen wissen?
- 06.06.2016** Über Wunden – Wie die moderne Plastische Chirurgie helfen kann
- 29.08.2016** Gefährliche Enge in den Beinen – Gefäßerkrankungen
- 17.10.2016** Die Kraft der Schilddrüse – Wenn Hormone verrücktspielen
- 05.12.2016** Prostatakrebs – Wann muss behandelt werden?

Telefonische Auskunft erteilen wir Ihnen sehr gern unter:
0341 909-2196

→ Klinikum St. Georg gGmbH
Akademisches Lehrkrankenhaus der Universität Leipzig
Delitzscher Straße 141 | 04129 Leipzig

Klinikum | **St.GEORG**

Burn-out Was kann ich tun?

Infoabend St. Georg
Medizin zum Anfassen



01.02.2016 | 18:00 Uhr
Leipziger Stadtbibliothek

www.sanktgeorg.de



Sehr geehrte Bürgerinnen und Bürger,

fühlt man sich anhaltend müde, erschöpft und ausgebrannt, stellt sich vielen Menschen die Frage: Habe ich nur zu viel Stress oder schon einen Burn-out? Fakt ist: Übermäßige emotionale oder physische Anstrengungen können auf Dauer zu ernstzunehmenden Folgen für Körper und Geist führen, die unter anderem in einer völligen Antriebslosigkeit resultieren. Bei unserer nächsten Veranstaltung der Reihe „Infoabend St. Georg“ erläutert Ihnen unser Experte Dr. Peter Grampp mögliche Ursachen des Burn-out-Syndroms und stellt Therapiemethoden vor.

Zu diesem informativen Vortrag laden wir Sie sehr herzlich am 1. Februar 2016, 18 Uhr, in die Leipziger Stadtbibliothek ein. Im Anschluss beantwortet unser Spezialist Ihre Fragen zum Thema.

Eine spannende Veranstaltung und viele neue, wertvolle Informationen wünscht Ihnen

Ihre Dr. Iris Minde
Geschäftsführerin



Burn-out

Der Begriff „Burn-out“ stammt aus dem Englischen und bedeutet übersetzt „ausbrennen“. Der Zustand beschreibt eine körperliche, emotionale und geistige Erschöpfung aufgrund beruflicher oder anderweitiger Überforderung bei der Lebensbewältigung. Das Ausgebranntsein gilt offiziell nicht als eigenständige Krankheit, gleichwohl haben in unserer heutigen schnelllebigen Gesellschaft viele Menschen mit den Anzeichen einer chronischen Überlastung zu kämpfen. Die Symptome überschneiden sich größtenteils mit den typischen Beschwerden einer depressiven Erkrankung – zum Beispiel Antriebslosigkeit, Mutlosigkeit, Müdigkeit, das Gefühl der Leere und Sinnlosigkeit.

Ausführliche Gespräche mit Psychologen und Psychiatern sind ein zentraler Therapieansatz. Gezielte Techniken zur Stressbewältigung, Zeitmanagement, Entspannung und der Klärung wichtiger Ziele im Leben können Betroffenen helfen, den normalen Alltag allmählich wieder zu bewältigen.

Ich werde Ihnen verschiedene Anhaltspunkte zu Symptomen, Ursachen sowie therapeutischen Möglichkeiten des Burn-out-Syndroms vorstellen und freue mich darauf, im Anschluss Ihre Fragen zu beantworten.

Ihr Dr. Peter Grampp
Chefarzt

Kontakt

Dr. med. Peter Grampp | Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Fachkrankenhaus Hubertusburg | 04779 Wermsdorf
Telefon: 034364 6-2261