



«BURN OUT» –

MENTALE STÄRKE IM BERUF

**REFERAT UND OFFENE DISKUSSIONSRUNDE
DONNERSTAG, 28. SEPTEMBER 2023, 18 BIS 20 UHR
PSYCHIATRISCHE DIENSTE AARGAU, WINDISCH
AREAL KÖNIGSFELDEN**

«BURN OUT» – MENTALE STÄRKE IM BERUF

**REFERAT UND OFFENE
DISKUSSIONSRUNDE**

**DONNERSTAG
28. SEPTEMBER 2023
18 BIS 20 UHR**

**PSYCHIATRISCHE
DIENSTE AARGAU
WINDISCH
AREAL KÖNIGSFELDEN
IM RESTAURANT
DES BEGEGNUNGS-
ZENTRUMS (0.1)**

Emotionale Erschöpfung spielt zunehmend eine bedeutende Rolle in unserer Gesellschaft. In einer Studie gaben über 30% der Erwerbstätigen an, sich emotional erschöpft zu fühlen (Gesundheitsförderung Schweiz, 2022). Ein Burn-out-Syndrom (BOS) äussert sich einerseits mit psychischen und emotionalen Symptomen, andererseits auch mit ausgeprägten Körpersymptomen. Oftmals werden die körperlichen Symptome von Betroffenen sogar früher und stärker wahrgenommen.

Das vegetative Nervensystem, die Schnittstelle zwischen unseren Emotionszentren im Gehirn und wichtigen Körperfunktionen, spielt eine zentrale Rolle beim BOS. Erweitertes Wissen über dieses Regulationssystem unseres Körpers ist für die Behandlung und besonders auch die Prävention des BOS sehr hilfreich.

Anmeldung bis Freitag, 22. September 2023 direkt mit dem QR-Code oder via www.pdag.ch/burn-out

Dr. med. Katharina Gessler

Oberärztin, Privatstation Idéa,
Zentrum für spezialisierte Psychotherapie und Psychosomatik



www.ag.ch/aktionstage

