



## PRESSEAUSSENDUNG

### **„Chronisch urlaubsreif? - Gesunde-Gemeinde-Vortrag zu den Themen Stress und Burnout**

Unter dem Titel „Chronisch urlaubsreif?“ findet am **3. Juni 2004 um 19 Uhr** im **Kultursaal Bischofshofen** ein Vortrag zu den Themen Stress und Burnout statt. Die Klinische und Gesundheitspsychologin Mag. Karin Lastowicka geht den Fragen nach, was der Begriff „Burnout“ bedeutet, welche Ursachen zum Ausbrennen führen und wie man sich davor schützen kann. Der Eintritt ist frei.

### **Stress und Burnout können bewältigt werden**

*„Ich bin gestresst‘ ist eine vielgehörte Antwort auf die Frage nach dem Befinden, wobei Stress oft als äußeres Übel verstanden wird, dem der Mensch hilflos ausgeliefert ist“, so die Referentin. „Eigenes Fehlverhalten wird so übersehen und damit auch die Möglichkeiten, sich aktiv gegen Stress zu wehren“. Eng verknüpft mit dem Stress ist der Begriff „Burnout“, der einen Zustand tiefster Erschöpfung bezeichnet. „Betrachtete man diesen Zustand früher als reine Managerkrankheit, hört man ihn heute auch im Zusammenhang mit berufstätigen Müttern oder Menschen in helfenden Berufen. Doch auch diesen kann man bewältigen.“*

Stadtgemeinde Bischofshofen  
Stelle für Öffentlichkeitsarbeit, Mag. Ingrid Strauß  
Tel. 06462/2801-26  
E-mail: [presse@bischofshofen.sbg.at](mailto:presse@bischofshofen.sbg.at)  
[www.bischofshofen.sbg.at](http://www.bischofshofen.sbg.at)

Bischofshofen, am 27. Mai 2004