

Stress et travail

Comment reconnaître, prévenir et traiter le burn-out ?

Dépistage, prévention et traitement

Dr. Manfred Nelting

*Facharzt für Psychosomatische Medizin, Psychotherapie und Allgemeinmedizin,
Gründer und langjähriger Ärztlicher Leiter und Geschäftsführer der Gezeiten Haus Kliniken
(Fachkrankenhäuser für Psychosomatische und Traditionelle Chinesische Medizin) und Gezeiten
Haus Akademie,
TaiJi-Lehrer, Buchautor zu Burn-out, Tinnitus/Hyperakusis
Aktuelle Tätigkeits--Schwerpunkte: Digitalisierungs-Stress und Medienresilienz, Epigenetische und
Telomer-Prozesse bei Stress, Hirnentwicklung und Impulskontrollstörungen in den ersten
Lebensjahren*

Wer hohe Psychosozial-Kompetenz sowie Resilienz mitbringt bzw. erwerben konnte, kann auch heutzutage große Herausforderungen gut und kreativ bewältigen ohne in Dauerstress zu geraten.

Wenn die Herausforderungen, in die sich jemand gestellt sieht, aber die eigene Bewältigungs-kompetenz übersteigt, kommt es durch den daraus resultierenden Dauerstress zu innerem Permanentalarm, der den Weg ins Burn-out und Depression bahnt. In den Anamnesen heutiger Burn-out- und Depressions-Patienten steht dabei im Zentrum das „Nichtgenügen“ in der Gesellschaft, was eine unbelastete Teilnahme am Leben erschwert. Eine zunehmend insuffiziente Entwicklung auch von individuellen Bewältigungskompetenzen ist diesbezüglich gesamtgesellschaftlich zu beobachten.

Die Gezeiten Haus Gruppe hat eine jahrzehntelange Expertise in der gesamten Bandbreite der Beratung, Diagnostik und Behandlung von Individuen, Unternehmen, Institutionen und Politik, speziell aber in der stationären Akutbehandlung von Burn-out/Depressionen und anderen Stress-Folgestörungen. Aus dieser Erfahrung soll im Vortrag vorrangig berichtet werden.