

Ausbrennen beginnt und entwickelt sich schleichend

Burn-Out: Volkshochschule bietet als Bildungsurlaub anerkanntes Seminar zur Vorsorge an. Referentin ist Dr. Mechthild Herberhold

ALTENA ■ Die VHS Lennetal bietet unter der Leitung von Dr. Mechthild Herberhold vom 3. bis 5. Dezember ein Seminar zur Burn-Out-Vorsorge an, das als Bildungsurlaub anerkannt ist.

Immer mehr Menschen spüren Anzeichen von Burn-Out - quer durch alle Branchen und in allen Hierarchiestufen. Schätzungen zufolge sind derzeit bis zu 25 Prozent aller Beschäftigten in ihrem Berufsleben betroffen, in einzelnen Berufsgruppen sogar mehr. Dabei ist Burn-Out nicht an das Erwerbsleben gebunden: Auch Eltern, Erwerbslose und Ehrenamtliche sind gefährdet.

Wie man dem Ausbrennen vorbeugen kann, ist das Thema dieses Bildungsurlaubs. Die Anforderungen im (Berufs-)Alltag stimmen nicht immer mit den eigenen Bedürfnissen überein. Überforderung, aber auch Unterforderung oder das unterschwellige Gefühl, am falschen Platz zu sein, können dazu führen, dass Menschen ihrer Arbeit und sogar ihres Lebens überdrüssig werden. Gerade diejenigen sind besonders gefährdet, die für ihr Tun „Feuer und Flamme“ sind, und die ihre eigenen Bedürfnisse häu-

fig zurückstellen, wenn sie gebraucht werden.

Das Ausbrennen beginnt und entwickelt sich schleichend. Fast unmerklich entsteht ein Zustand der völligen Erschöpfung auf allen Ebenen. Ein Burn-Out-Syndrom steht am Ende einer oft jahrelangen Entwicklung. Die Symptome sind vielfältig und zeigen sich etwa als Schmerzen, Schlaflosigkeit, Krankheitsanfälligkeit, Zynismus, Gefühl der Wertlosigkeit, soziale Isolation oder spirituelle Krise.

Doch so weit muss es nicht kommen. „Eine achtsame

und konsequente Prophylaxe ist kein Luxus, sondern lebensnotwendig,“ erklärt die Referentin Dr. Mechthild Herberhold von „Ethik konkret“. Für alle Interessierten gibt sie im Dezember einen Einblick in das Phänomen Burn-Out und stellt verschiedene Prophylaxe-Strategien vor. Die Teilnehmer haben die Möglichkeit, ihr persönliches Vorbeugungskonzept zu entwickeln.

Dr. Mechthild Herberhold ist Ethikberaterin mit den Schwerpunkten Medizinethik und Unternehmensethik. Sie arbeitet von Altena aus im gesamten deutschen Sprachraum. Beim bundesweiten Businessplan-Wettbewerb „Medizinwirtschaft“ gehörte sie im letzten Jahr zu den TopTen.

Das dreitägige Seminar in der ersten Adventswoche wird als Bildungsurlaub anerkannt. Es findet in Altena statt. Ein Bildungsscheck der Agentur für Arbeit kann für diese Fortbildung in Anspruch genommen werden.

Weitere Informationen und Anmeldungen bei der VHS Lennetal in Altena, Lennestraße 93, Tel. 02352-23891 oder 913343 . Internet: www.vhs-lennetal.de



Dr. Mechthild Herberhold