

# Burnout

Wenn emotionale und geistige Erschöpfung  
das Leben schwer machen

Was tun, wenn ich das Gefühl habe, dass nichts mehr geht?  
Wie lerne ich wieder gut auf mich zu schauen?  
Wie finde ich wieder Zugang zu meinen Kraftquellen?

Ein Abend zum Hinhören, Mitdenken, Mitreden

**Dienstag, 14. Mai 2024**

**20.00 Uhr**

**Riffian, Bibliothek**

**Eintritt frei**

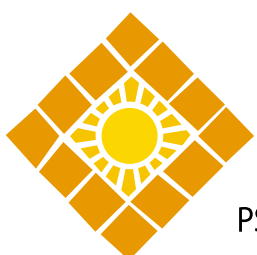
**Giorgio Vallazza**  
Facharzt für Psychiatrie

**Thomas Karlegger**  
Moderator

In Zusammenarbeit mit KWW Ortsgruppe Riffian

Ein Burnout ist nicht immer einer Arbeitsüberlastung  
geschuldet... Ursachen gibt es viele. Wichtig ist es, unsere  
Wahrnehmung zu schärfen, um die persönlichen Warnsignale  
einer Überforderung frühzeitig zu erkennen.

Fachkräfte informieren was zur Prävention und  
zur Behandlung eines Burnouts getan werden kann,  
was wir selber tun können, um in einem psychischen  
Gleichgewicht zu bleiben.



**LICHTUNG**

VEREIN ZUR FÖRDERUNG DER  
PSYCHISCHEN GESUNDHEIT VFG

