

Ihre Ansprechpartner für

## Gesundheit im Dialog 2013

AOK NORDWEST  
Regionaldirektion Herford

Ludger Düchting

Dipl. Sportwissenschaftler

Telefon 05221 594 -310

Ludger.Duechting@nw.aok.de

Selbsthilfegruppen:

Jörg Lewe

Abteilungsleiter Gesundheit und Prävention

Telefon 05221 594 -206

Joerg.Lewe@nw.aok.de



MATERNUS®  
*immer in guten Händen*

[www.aok.de/nw](http://www.aok.de/nw)

[www.maternus-klinik.de](http://www.maternus-klinik.de)

AOK NORDWEST  
230 Kundencenter in Westfalen-Lippe und Schleswig-Holstein  
Internet: [www.aok.de/nw](http://www.aok.de/nw)  
Kostenfreies 24-Stunden-Telefon: 0800 265 5000

AOK NORDWEST – Gesundheit in besten Händen

[www.aok.de/nw](http://www.aok.de/nw)



## Informationsveranstaltung

### Stresstest mit der AOK



**Info-Stand  
mit  
Stress-Test  
ab 16:30 Uhr**

### Vortrag:

„Ausgebrannt? Burn out?“  
Der Stress und seine Folgen.

**Donnerstag, 21.03.2012**

**18.30 Uhr bis 20.00 Uhr**

Eintritt frei!

**MATERNUS-Klinik für  
Rehabilitation GmbH & Co. KG  
Am Brinkkamp 16  
32545 Bad Oeynhausen**

## Erst entflammt – dann ausgebrannt

Die Zahlen zeigen, dass die psychische Gesundheit am Arbeitsplatz kein Randthema ist: 2012 waren in Deutschland psychische Störungen für mehr als 53 Millionen Krankheitstage verantwortlich. Bereits 41 Prozent der Frühberentungen haben psychische Ursachen. Die Betroffenen sind im Durchschnitt erst 48 Jahre alt. Das können wir nicht hinnehmen. Wir wollen, dass Menschen länger gesund arbeiten können.

- Bis zu 13 Millionen Arbeitnehmer in Deutschland sind nach Schätzungen von Gesundheitsexperten und Krankenkassen von Burnout betroffen.
- 20% aller Erwerbstätigen erleben Burnout-ähnliche Phasen = jeder 5.
- Ein Burnout verursacht nach Untersuchungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) im Schnitt 30,4 Krankheitstage pro Jahr.
- Bereits jeder fünfte Arbeitnehmer leidet unter gesundheitlichen Stressfolgen – von Schlafstörungen bis zum Herzinfarkt.
- Jeder dritte Berufstätige arbeitet am Limit und fühlt sich stark erschöpft oder gar ausgebrannt.
- 2011 wurden bundesweit 59,2 Mio. Arbeitsunfähigkeitstage aufgrund psychischer Erkrankungen registriert, das ist ein Anstieg um mehr als 80 Prozent in den letzten 15 Jahren.
- 41 Prozent aller Neuzugänge zur Rente wegen verminderter Erwerbsfähigkeit waren auf psychische Störungen zurückzuführen.

## Programmablauf:

### Infostand:

16:30 Uhr: Stresstest mit der AOK Herford, Ludger Düchting, Dipl.-Sportwissensch.

- Erstellt wird ein individuelles Stressprofil
- Tips zum Thema Stress: erkennen, behandeln, vorbeugen
- Blutdruckmessung
- Infos zu den Kursen der AOK

### Vortrag:

18:30 Uhr: Begrüßung  
Ludger Düchting, AOK Herford

### Ausgebrannt? Burn out? Der tägliche Stress und seine Folgen!

Tanja Wortmann, Dipl. Psychologin, MATERNUS-Klinik

- Stress – was ist das eigentlich?
- Akute körperliche Stressreaktion
- Macht Stress krank?
- Was kann ich tun?

## Diskussion und Beantwortung von Fragen

Veranstaltungsende ca. 20.00 Uhr