

Burnoutprävention – Stressmanagement bei Arbeitsüberlastung

SVS-GESUNDHEITSWOCHE



Gesunder Umgang mit Stress!

Langanhaltende Belastungszustände können stufenweise zum sogenannten Burnout führen. Doch Dauerstress kann entgegenwirkt werden. Jeder kann einen gesunden Umgang mit Stress lernen und sich somit besser schützen.

Beim Aufenthalt werden die Ursachen für permanenten Druck und Anspannung nähergebracht und Strategien sowie Techniken zur besseren

Stressbewältigung bzw. für ein gesundheitsförderliches Verhalten vermittelt. Des Weiteren stellen Experten vor, wie durch Bewegung und Ernährung die psychische Gesundheit gestärkt werden kann. Ziel ist die Vorbeugung von Burnout und anderen stressbedingten Auswirkungen auf die Gesundheit.

Inhalte/Programm

- Wissen über Stress: Entstehung, Bewältigung und Folgen
- Psychologische Gruppen- und Einzelgespräche zur Vertiefung individueller Bewältigungsstrategien
- Entspannungseinheiten
- Gesundheitsorientiertes Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining
- Bioelektrische Impedanz-Analyse
- Grundlagen gesunder Ernährung mit praxistauglichen Tipps
- Genuss- und Achtsamkeitstraining
- Individuelle Möglichkeiten zur gesundheitsförderlichen Freizeitgestaltung

Zielgruppe

Aktiv Erwerbstätige, die sich aufgrund von Stress im (beruflichen) Alltag belastet fühlen und mehr über einen guten Umgang mit Stress und einen gesunden Lebensstil lernen möchten.

Nicht geeignet ist das Angebot für Personen, die bereits an Burn-out bzw. einer psychischen Erkrankung leiden und sich in psychiatrischer/psychotherapeutischer Behandlung befinden.

Teilnahmevoraussetzungen

Die Gesundheitswoche können aktiv erwerbstätige Frauen und Männer in Anspruch nehmen, die

- bei der SVS in der Kranken und/oder Pensionsversicherung pflichtversichert sind,
- das Regelpensionsalter noch nicht erreicht haben und
- innerhalb der letzten 12 Monate vor der Antragstellung eine Vorsorgeuntersuchung (VU) in Anspruch genommen haben oder erfolgreich am Programm Selbständig Gesund „Meine Gesundheitsziele“ teilnehmen (gilt nur für Gewerbetreibende und Neue Selbständige anstelle der VU).

Mehrfachversicherte müssen bei der SVS krankenversichert sein.

Dauer und Kosten

Dieses Gesundheitsangebot dauert insgesamt 14 Tage und besteht aus einer Grundwoche und einer verpflichtenden Auffrischungswache nach ca. sechs Monaten.

Den Großteil der Kosten für den Aufenthalt übernimmt die SVS. Eine einkommensabhängige Zuzahlung ist zu leisten.

Information und Anmeldung – österreichweit

Nähere Informationen über den Aufenthalt, Termine und Antragsformulare erhalten Sie

- im Internet unter svs.at/gesundheitsangebote oder
- im Dienstleistungszentrum (DLZ) Sicherheit & Gesundheit:
E-Mail: dlz.sg@svs.at, Tel.: 050 808 808

Impressum: Medieninhaber, Herausgeber und Verleger: Sozialversicherungsanstalt der Selbständigen, 1051 Wien, Wiedner Hauptstraße 84–86, Tel. 050 808 808

Hersteller: Druck – SVD-Büromanagement GmbH, Wien

Fotos: shutterstock (Cover)

Damit die Texte leichter lesbar bleiben, verzichten wir auf eine Unterscheidung des Geschlechts.

Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung geschlechtsneutral.

SG-113, Stand: 2022