

# Burnoutprävention – Belastende Lebenslage für Frauen/Männer

SVS-GESUNDHEITSWOCHE



# Belastungen bewältigen und Kraft tanken!

Krisensituationen, schwere Schicksalsschläge, familiäre Konflikte, zwischenmenschliche Probleme oder Todesfälle und Erkrankungen im Angehörigenkreis lassen viele an die Grenzen der Belastbarkeit stoßen.

Die Gesundheitswoche soll nicht nur eine Hilfestellung zur Krisenbewältigung sein, sondern auch die Möglichkeit bieten, sich seelisch und körperlich zu erholen. Durch Gruppen- und Einzelgespräche mit psychosozialen Fachkräften werden Selbstfin-

dung und Orientierung gefördert, Kraftquellen erschlossen, das Selbstbewusstsein gestärkt und die Kommunikationsfähigkeit gefördert.

Eine genaue Definition für eine „belastende Lebenslage“ gibt es nicht, diese ist individuell verschieden und kann sich auch unterschiedlich auswirken. Die Entscheidung, ob eine solche vorliegt, trifft jeder selbst.

Diese Gesundheitswoche ist nur für Frauen bzw. nur für Männer!

## Inhalte

- Psychologische Gruppen- und Einzelgespräche
- Erarbeitung und Vermittlung von internen und externen Ressourcen
- Umgang mit kritischen Lebensereignissen (Verlusten, Stress, Erschöpfung, Krankheit, Konflikten...)
- Erarbeitung von Lösungsstrategien für vorhandene psychosoziale Belastungen
- Strategien zur Psychohygiene
- Vermittlung von Grundsätzen zur Resilienz
- Entspannungseinheiten
- Gesundheitsorientiertes Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining
- Bioelektrische Impedanz- Analyse
- Grundlagen gesunder Ernährung mit praxistauglichen Tipps
- Genuss- und Achtsamkeitstraining

## Zielgruppe

Frauen bzw. Männer in einer individuell belastenden Lebenssituation, die ohne professionelle Hilfe nicht bzw. nur schwer bewältigt werden kann.

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 in erster Linie aktiv erwerbstätige Frauen und Männer in Anspruch nehmen, die

- bei der SVS in der Kranken und/oder Pensionsversicherung pflichtversichert sind 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).

Auch SVS-versicherte Senioren, die in der Lage sind, an einem ganz-tägigen Programm teilzunehmen und vom Angebot profitieren, können an der Gesundheitswoche teilnehmen.

Mehrfachversicherte müssen bei der SVS krankenversichert sein.

## Dauer und Kosten

Dieses Gesundheitsangebot dauert insgesamt 14 Tage und besteht aus einer Grundwoche und einer verpflichtenden Auffrischungswoche 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](https://svs.at/gesundheitsangebote) oder
- im Dienstleistungszentrum (DLZ) Sicherheit & Gesundheit:  
E-Mail: [dlz.sg@svs.at](mailto: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

Foto: Shutterstock (Cover)

Damit die Texte leichter lesbar bleiben, verzichten wir auf eine Unterscheidung des Geschlechts. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung geschlechtsneutral.

SG-115, Stand: 2022