

**„Was geht, wenn
nichts mehr geht?“**

Wege aus der Stressfalle



**Gemeindepsychiatrischer Fachtag
am
28. April 2022**



Veranstalter sind der Landkreis Vorpommern-Rügen, der Gemeindepsychiatrische Leistungserbringerverbund und die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen Stralsund.

Herzlich Willkommen

Sehr geehrte Damen und Herren,
Deutschland steht unter Stress: Jeder Vierte ist häufig gestresst. Die Hauptbelastungen sind die Arbeit, Selbstansprüche und die Angst um Angehörige. Das zeigt die Stressstudie „Entspann dich, Deutschland!“ der Techniker Krankenkasse (TK). Und auch die COVID-19-Pandemie hat starke Auswirkungen auf das Stressempfinden der Menschen in Deutschland. Auf die Frage, ob ihr Leben seit Beginn der Pandemie stressiger geworden ist, antwortet rund die Hälfte der Befragten mit „Ja“ (Quelle: <https://www.tk.de/presse/themen/praevention/gesundheitsstudien/tk-stressstudie-2021-2116602>).

Nicht mehr nur Erwachsene sind davon betroffen, auch immer mehr Kinder und Jugendliche leiden unter den negativen Auswirkungen von Stress. Vor diesem Hintergrund hat auch die Weltgesundheitsorganisation (WHO) Stress zu «einer der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts» erklärt. Woran liegt es, dass sich offenbar immer mehr Menschen belastet und gestresst fühlen? Sind es die unterschiedlichen Erwartungen und Ansprüche aus Beruf, Familie und eigenen Bedürfnissen? Warum macht Stress manche Menschen krank und andere nicht? Welche Stressbewältigungsstrategien aber auch welche Präventions- und Behandlungsmöglichkeiten gibt es? Mit all diesen Fragen beschäftigt sich der Gemeindepsychiatrische Fachtag unter dem Motto „Was geht, wenn nichts mehr geht“ – Wege aus der Stressfalle. Hierfür konnten hochkarätige und namhafte Referenten gewonnen werden, die den Teilnehmer*innen einen wissenschaftlich fundierten und praxisrelevanten Überblick über Hintergründe und Ansätze zur Prävention und Behandlung von Stress und Burnout liefern.

Die Tagung richtet sich an Fachkräfte der psychosozialen Versorgung, Ärzt*innen und Therapeut*innen, Lehrer*innen, Erzieher*innen sowie Fachpersonen aus der Arbeitswelt, Betroffene und Angehörige sowie interessierte Bürgerinnen und Bürger.

Der Landkreis Vorpommern-Rügen, der Gemeindepsychiatrischen Leistungserbringerverbund (GPLV) und die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (KISS) laden Sie herzlich ein und freuen sich auf Ihre Teilnahme.

Programm 28. April 2022

- 8:30 – 8:45 Uhr **Onboarding**
- 8:45 – 9:00 Uhr **Musikalische Eröffnung**
Steffen Rausch, Pianist & Sänger
- Begrüßung & Moderation**
Liane Bartel, Leiterin Tagesgruppe
Uhlenhaus Sozial gGmbH,
Christian Höntzsch, Medienmensch
GeBEG - Gesellschaft für Bildung,
Erziehung und Gesundheit mbH,
Carolin Langbein, Psychiatriekoordinatorin
Landkreis Vorpommern-Rügen
- 9:00 - 9:10 Uhr **Grußwort**
Kathrin Meyer
Beigeordnete/2. Stellv. des Landrates
- 9:10 – 10:40 Uhr **„Das wirft mich nicht um: Mit Resilienz stark durchs Leben gehen.“**
Prof.in Dr.in Jutta Heller
- 10:40 – 11:00 Uhr Pause
- 11:00 – 12:00 Uhr **„Burnout: diesseits und jenseits der Grenzen persönlicher Leistungsfähigkeit“**
Prof. Dr. phil. Dr. med. Hillert
- 12:00 – 12:45 Uhr Mittagspause & Virtueller Markt der Möglichkeiten
- 12:45 – 12:50 Uhr **Musikalische Darbietung**
Steffen Rausch, Pianist & Sänger
- 12:50 – 14:05 Uhr **„So bleiben Sie langfristig leistungsfähig! Wie Sie wachsende Herausforderungen meistern ohne dabei auszubrennen“**
Frank Berndt
- 14:05 – 15:05 Uhr **„Mut zur Atempause – Stress und Burnout wirkungsvoll begegnen“,**
Iris Schöpa
- 15:05 – 15:20 Uhr **Zusammenfassung, Verabschiedung & Musikalischer Ausklang**
- 15:20 Uhr **Ende des Fachtags**

Referent*innen

Prof.in Dr.in Jutta Heller

Prof.in Jutta Heller steht für das Thema Resilienz: Als Beraterin, Trainerin, Rednerin und Autorin begleitet sie Unternehmen, Führungskräfte und Teams bei der Umsetzung von Veränderungsmaßnahmen und unterstützt mit Resilienz-Coachings die „Stehauf-Qualitäten“; seit 1990 freiberuflich als Trainerin, Beraterin und Coach 1990-1998 Unternehmensberatung im Gesundheitssektor, 2002 Gründung einer eigenen Unternehmensberatung, 2006-2017 Professorin für Training & Business Coaching an der Hochschule für angewandtes Management, 2007-2011 Dekanin der Fakultät Schlüsselqualifikationen, 2011-2014 Leitung der Fakultät Wirtschaftspsychologie, 2013-2017 Organisationsleiterin des jährlichen Coaching-Kongresses der Hochschule für angewandtes Management.



Prof. Dr. phil. Dr. med. Andreas Hillert

Facharzt für Psychiatrie, Psychotherapie und psychosomatische Medizin. Seit 2008 Chefarzt an der Schön Klinik Roseneck in Prien am Chiemsee. Interessen-, Behandlungs- und Forschungsschwerpunkte sind Interaktionen zwischen beruflichen Belastungen, gesellschaftlichem Wandel und psychischen Erkrankungen. Er ist u.a. Autor von zahlreichen Studien und Publikationen zum Thema Burnout.



Frank H. Berndt Leiter Burnout Fachberatungsstelle Individualpsychologischer Coach, nach dem Studium Weiterbildung an einer Führungsakademie (Leadership & Management), 15 Jahre Führungsverantwortung, mehrjährige Auslandserfahrung (USA, Kanada, Schweiz), über 10 Jahre in der Führungskräfteentwicklung und -begleitung tätig, Spezialist und Experte für Burnout und Burnout-Prävention, Dozent an diversen Akademien (Wirtschaft, NPO, öffentlichen Dienst), verschiedene Publikationen zum Thema Burnout und Burnout Prävention.



Iris Schöpa Kulturwissenschaftlerin (MA)

Dreijährige Ausbildung zur Atemtherapeutin am Institut für Atemlehre Erika Kemmann, Berlin. Eigene Praxis als Atemtherapeutin seit 2004. Weiterbildungen in Gesprächsführung nach Rogers, Atemarbeit contra chronische Schmerzen, Atemarbeit und Trauma u.a.



Organisatorisches

Termin

28. April 2022 von 8:45 – 15:15 Uhr

Veranstaltungsort

Online via ZOOM

Anmeldung & Information

Eine Anmeldung zum Fachtag ist zwingend erforderlich unter carolin.langbein@lk-vr.de. Sie erhalten nach Ihrer Anmeldung eine Anmeldebestätigung. Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung den/die Namen der Teilnehmer*innen mit deren E-Mail Adresse/n an. Anmeldeschluss ist der 21. April 2022. Die Zugangsdaten werden Ihnen am 26. April 2022 an die von Ihnen angegebene E-Mail Adresse gesandt.

Anmeldeschluss

21. April 2022

Teilnahmegebühr

Es wird keine Teilnahmegebühr erhoben. Für die Veranstaltung wurden Fortbildungspunkte bei der Ärztekammer Mecklenburg-Vorpommern beantragt.

Datenschutzerklärung

Wir nutzen die mit der Anmeldung übermittelten personenbezogenen Daten ausschließlich für die Durchführung dieser Tagung. Während der Veranstaltung werden Foto- und Videoaufnahmen bzw. Screenshots gemacht, die im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit verwendet werden.