

Presseinformation

03.12.2012

## Burnout und Depression: Konferenz im Januar 2013 in Hildesheim

Land in Sicht – Perspektiven zur Prävention und Behandlung von Burnout und Depression diskutieren Wissenschaftler, Psychologen und Ärzte auf einer zweitägigen Konferenz am 23. und 24. Januar 2013 in Hildesheim.

Emotionale Erschöpfung, Überforderung, fehlende psychische und körperliche Reserven, zunehmende Frustration und Distanzierung von der Arbeit – zählt Prof. Dr. Johannes Michalak als Symptome für Burnout auf. „Wenn diese Beschwerden über längere Zeit anhalten und auch Erholungszeiten nicht zu einer spürbaren Regeneration führen, ist das Risiko erhöht, dass sich aus dem Burnout eine psychische Erkrankung wie eine Depression oder eine Angststörung entwickelt“, unterstreicht der Professor für Klinische Psychologie an der Universität Hildesheim. Aktuelle Daten der Krankenkassen weisen auf die bundesweit hohe Relevanz des Problems „Burnout“ hin. „Fehlzeiten und frühzeitige Berufsunfähigkeit sind die Folge“, sagt Michalak. Nicht nur der persönliche, auch der volkswirtschaftliche Schaden ist immens.

Deshalb fordert Michalak mehr Anstrengungen im Bereich der **Prävention und Behandlung von Burnout**. Diese Maßnahmen müssen „auf unterschiedlichen Ebenen ansetzen“. Eine Strategie ist, die Arbeitsbedingungen in den Betrieben so zu gestalten, dass der Entstehung eines Burnouts entgegenwirkt wird. „Zum Beispiel indem man zu hohe Arbeitsverdichtung vermindert, wertschätzend im Arbeitsteam miteinander umgeht und Gesundheit durch entsprechende Angebote gefördert wird.“

Wenn das Burnoutsyndrom bereits entstanden ist, müsse „der Betroffene frühzeitig gestärkt, und in seinen Bewältigungsfähigkeiten unterstützt werden“. Therapieverfahren können zum Einsatz kommen, die sich bei der Behandlung von Depressionen bewährt haben. „Die Forschung zu Prävention und Behandlung von Burnout steht allerdings noch am Anfang. Unsere **Tagung im Januar 2013** stellt neuere Entwicklungen vor und lädt zur Diskussion ein.“

Die Universität Hildesheim, das AMEOS Klinikum Hildesheim und das Klinikum Hildesheim haben 2010 das „**Zentrum für Gesundheit**“ gegründet. „Wir wollen den Gesundheitsstandort Hildesheim stärken durch gemeinsame Forschung, die Kooperation im Bereich der Lehre (z.B. praxisorientierte Vertiefung im Psychologiestudium) und durch Projekte zur Förderung der psychischen Gesundheit in Betrieben der Region“, fasst Prof. Michalak zusammen.

Depressive Erkrankungen verhindern, früh erkennen, nachhaltig behandeln ist eines der Gesundheitsziele, das von Bund, Ländern und unterschiedlichen Akteuren des

Isa Lange  
Pressesprecherin

Stiftung  
Universität Hildesheim  
Marienburger Platz 22  
31141 Hildesheim

Fon: +49(0)5121.883-102  
Mobil: +49(0)177.860.5905  
Fax: +49(0)5121.883-104  
E-Mail: presse@  
uni-hildesheim.de  
www.uni-hildesheim.de

Gesundheitswesens formuliert wurde. Es wurden Maßnahmen getroffen, die die Lage von Menschen mit Depression verbessern können, zum Beispiel die Einrichtung von regionalen Bündnissen gegen Depression, auch in Hildesheim. „Viel bleibt allerdings immer noch zu tun, um Betroffenen eine zeitnahe und wirksame Hilfe bieten zu können“, fordert Prof. Michalak.

### **Experten tagen in Hildesheim: „Land in Sicht – Perspektiven zur Prävention und Behandlung von Burnout und Depression“**

Die Tagung am 23. und 24. Januar 2013 liefert einen wissenschaftlich fundierten und zugleich praxisrelevanten Überblick über Ansätze zur Prävention und Behandlung von Burnout und Depression. Die Tagung richtet sich an Psychologen, Ärzte, und andere im psychosozialen Bereich Tätige, aber auch Personen, die in Betrieben für die Gesundheit von Beschäftigten Verantwortung tragen und an interessierte Laien.

#### **Kontakt**

Prof. Dr. Johannes Michalak  
Institut für Psychologie  
Universität Hildesheim  
Tel. +49 (0)5121.883-326  
E-Mail: [johannes.michalak@uni-hildesheim.de](mailto:johannes.michalak@uni-hildesheim.de)

#### **Informationen zur Tagung:**

<http://www.uni-hildesheim.de/index.php?id=8655>

#### **Anmeldung:**

Frühbucher (bis zum 15.12.2012) : 120 €  
Normalbucher (nach dem 15.12.2012): 140 €  
Studenten: 60 €