



Die große Gefahr Burnout

Fluch oder Segen? Ein ehemals Betroffener berichtet über Burnout

Der bekannte Autor Gerhard Huber berichtet am 10. November um 19 Uhr im Van-der-Camer-Haus von seinen eigenen Erfahrungen mit dem Burnout.

Mit dieser Veranstaltung belegt das *Van-der-Camer-Haus* einmal mehr seine herausragende Stellung als integrativer Pol für alle Menschen aus dem Stadtteil. Nicht nur die Bewohner und ihre Angehörigen sind von diesem Thema angesprochen, sondern es geht in der heutigen Gesellschaft wirklich jeden etwas an.

Gerhard Huber, ein ehemals Betroffener, schildert an diesem Abend, was es wirklich bedeutet, unter Burnout und unter Depressionen zu leiden. Er erzählt von seinem Weg in den Burnout und die Depression. Er berichtet über die Zeit der nicht erkannten und später dann der ver-

drängten Symptome, bis hin in seine größte Verzweiflung, in der alles möglich schien, auch das Schlimmste. Auch auf seiner Frau und seinen Kindern lastete dieser Druck. Und dann kam der Weg zurück ins Leben. Was hat ihm geholfen und dabei unterstützt, in ein vollkommen neues Leben zu finden?

Der Vortrag umfasst so elementare Dinge des Lebens wie Hoffnungslosigkeit, Krankheit, Lebenskrise und Gedanken an den Tod, andererseits aber auch Zuversicht, Glauben an sich selbst und Mut zur Veränderung. Angesprochen sind nicht nur Betroffene und deren Lebenspartner und Familie, auch Vorgesetzte und Kollegen, überhaupt jeder kann für sich und sein Umfeld von die-



sem Thema profitieren. Gerhard Huber hat seine Geschichte mittlerweile auch in zwei Büchern veröffentlicht: „Burnout-Depressionen. Fluch oder Segen – Auf der Suche nach meinem Leben“ und „Dem Burnout und der Depression entkommen – Leben gefunden“. Aufgrund seiner Erfahrungen und seines Wissens über die Krankheit war er bereits mehrfach Gast in Talkshows, so auch bei Sandra Maischberger und Reinhold Beckmann.

Eine weitere Veranstaltung mit Gerhard Huber gibt es am 8. November um 19 Uhr im *Best Western Hotel* in der Hamburger Chaussee 2. Anmeldungen werden im Kieler Fenster unter Telefon 64980/50 entgegen genommen.