ALPEN ADRIA MEDIATHEK

die kärntner volkshochschulen

Burnout – Depression
Fluch oder Segen

Vortrag

1,5 Millionen Österreicher und Österreicherinnen leiden unter der Krankheit „Ausgebrannt sein"! Stress, Überforderungen, Konflikte oder auch finanzielle Turbulenzen im privaten oder beruflichen Umfeld können die Ursachen dafür sein.
Wenn Symptome wie Müdigkeit am Tag, emotionale Erschöpfung, Schlafstörungen, Migräne, Rückzug etc. auftreten, dann muss man aus dem Teufelskreis raus.

Gerhard Huber ist ein Betroffener und schildert seine Erfahrungen mit und aus dem Burnout. Er war insgesamt 25 Jahre im Börsen- und Aktiengeschäft tätig. In dieser Zeit kam es zu den ersten Symptomen, im Oktober 2007 zum endgültigen Zusammenbruch.

Über seinen Weg ins Burnout, seine Therapie und seine Rückkehr in ein selbstbestimmtes Leben hat Gerhard Huber das Buch „Burnout - Depressionen - Fluch oder Segen" geschrieben.

An diesem Abend berichtet der Autor über sein persönliches Schicksal und seine Erfahrungen.

Information & Anmeldung:

VHS Klagenfurt
Bahnhofstraße 44,
9020 Klagenfurt
Telefon: 050 477 7000
vhs-klagenfurt@vhsktn.at

www.vhsktn.at

Mi., 14.10.2009, 19:00 Uhr
Mediathek Villach
Kaiser-Josef-Platz 1, Villach