



VORANMELDUNG BITTE UNTER:

Vorsitzender: Gert Preusche

E-Mail: ov-voelkersbach@vdk.de

Telefon: 07204 - 8603

SOZIALVERBAND

VdK

BADEN-WÜRTTEMBERG



EINLADUNG ZUM FACHVORTRAG:

**„Burnoutprävention — Warnsignale erkennen.
Belastungen wirksam begegnen“**



Burnoutprävention

Referentin: Frau Helen Fahrer

Koordinatorin Prävention in Lebenswelten

AOK Baden-Württemberg



AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse.

FREITAG 18.09.2026 // 17:30 -19:00 UHR

Klosterhof // Schwarzwaldhochstraße 1 // 76316 Malsch-Völkersbach

Veranstalter: Ortsverband Völkersbach

SOZIALVERBAND VdK KREISVERBAND KARLSRUHE // 2026

Kontakt: Tel. 0721 / 35 97 99, Karlstraße 53-55, 76133 Karlsruhe

Burnoutprävention

Warnsignale erkennen. Belastungen wirksam begegnen.

Anhaltender Stress, hohe Verantwortung und das Gefühl, immer funktionieren zu müssen, können Körper und Seele dauerhaft belasten. Das betrifft berufstätige Menschen ebenso wie Menschen im Ruhestand, die sich ehrenamtlich engagieren, sowie pflegende Angehörige. Gerade sie leisten im Alltag viel – oft über lange Zeit und mit wenig Raum für die eigenen Bedürfnisse.

Burnout entsteht meist nicht von heute auf morgen. Umso wichtiger ist es, erste Warnsignale ernst zu nehmen, die eigenen Grenzen wahrzunehmen und rechtzeitig gegenzusteuern.

Im Rahmen unseres Fachvortrags widmen wir uns gemeinsam mit Frau Helen Fahrer von der AOK Baden-Württemberg diesem wichtigen Thema.

Sie gibt unter anderem Antworten auf zentrale Fragen:

- Woran lassen sich dauerhafte Überlastung und Burnout frühzeitig erkennen?
- Welche Belastungsfaktoren spielen eine Rolle?
- Wie kann Stress wirksam reduziert u. die eigene Gesundheit gestärkt werden?
- Welche kleinen Veränderungen können im Alltag spürbar entlasten?
- Wo finden Betroffene und Angehörige Unterstützung?

Neben verständlichen fachlichen Informationen stehen vor allem alltagsnahe Anregungen im Mittelpunkt. Ziel ist es, die eigenen Kraftquellen bewusster wahrzunehmen, Belastungen rechtzeitig zu erkennen und Wege zu mehr Ausgleich, Gesundheit und Lebensqualität zu finden.

Der Sozialverband VdK setzt sich dafür ein, Menschen in belastenden Lebenssituationen zu unterstützen und soziale Teilhabe zu stärken.

Die Veranstaltung ist kostenlos, eine Anmeldung ist aus organisatorischen Gründen erforderlich – beim Kreisverband KA per E-Mail an: ov-voelkersbach@vdk.de oder telefonisch unter 07204-8603.