

Gemeinsame Pressemitteilung von Friedrich-Schiller-Universität Jena, Universitätsklinikum Jena und Hochschulsport

Strategien gegen Burn-out und Stress: Dritter Gesundheitstag am 17. November 2012 stellt psychische Belastungen in den Mittelpunkt

FSU und UKJ laden ein / Workshops, Vorträge und Beratung auf dem Abbe-Campus

Jena (ukj/fsu). Am 17. November laden die Friedrich-Schiller-Universität Jena (FSU) und das Universitätsklinikum Jena (UKJ) zum dritten Gesundheitstag ein. Erstmals findet die Veranstaltung im Herzen Jena statt: auf dem Abbe-Campus. Im Mittelpunkt stehen in diesem Jahr psychische Belastungen im Alltag. Das Motto lautet daher „Uni Balance – Ressourcen erkennen. Ressourcen nutzen“. Themen dabei sind u. a. Burn-out, Zeitmanagement und die richtige Balance zwischen Arbeitsleben und Privatleben. Aber auch andere Gesundheitsthemen kommen nicht zu kurz. Ziel des Gesundheitstages: Konkrete Tipps und Informationen geben, um die eigene Gesundheit zu erhalten und zu schützen. Wie es um die eigene Gesundheit steht, erfahren die Besucher bei Teilnahme an den Gesundheitschecks. Der Eintritt ist frei.

Dr. Norbert Gittler-Hebestreit, Gesundheitsmanager am Universitätsklinikum Jena, betont: „Mit dem Themenschwerpunkt wollten wir ein aktuelles Thema aufgreifen, denn die Tendenz ist eindeutig: Die Fehlzeiten am Arbeitsplatz aufgrund von psychischen Erkrankungen steigen. Und auch bei Schülern und Studierenden sind stressbedingte Beschwerden keine Seltenheit mehr.“ „Gleichzeitig werden entsprechende Angebote zur Gesundheitsförderung immer wichtiger“, ergänzt Dr. Andrea Altmann vom Hochschulsport der Friedrich-Schiller-Universität Jena. „Und sie erstrecken sich längst nicht mehr auf die klassische ‚Rückenschule‘. Die Themen ‚Stressmanagement‘ und ‚Burn-out-Prävention‘ gewinnen an Bedeutung.“

„Veränderungen unserer Arbeits- und Lebensweise wirken sich zunehmend auf die körperliche und geistige Gesundheit des Einzelnen aus, so dass psychische Beschwerden zunehmen. Der Gesundheitstag beleuchtet diese Entwicklung umfassend“, erklärt Dr. Altmann. „Das Informationsangebot soll zur Prävention beitragen sowie Wege im Umgang mit gesundheitlichen Problemen aufzeigen. Dazu gehört auch, sich seiner eigenen Ressourcen bewusst zu werden und diese aktiv zu nutzen“, ergänzt Dr. Gittler-Hebestreit. Einen Beitrag für die Gesundheit von Familien zu leisten, ist ein weiteres Anliegen des Gesundheitstages. Neben Informationsangeboten für Eltern, erwartet Kinder ein vielfältiges Programm, vom Theater über Bewegungsspiele bis hin zur gemeinsamen Eltern-Kind-Entspannung.

Neben bewährten Angeboten der letzten beiden Veranstaltungen, darunter die Blutspende-Aktion oder das Hörmobil, bietet das Programm auch Neues: Das Galli Theater aus Weimar eröffnet die Veranstaltung mit einer Theaterperformance und wird als Teil des Kinderprogramms für Unterhaltung sorgen. Eine durchaus kontroverse Diskussion erhoffen sich die Organisatoren von der Debatte: „Immer online – Fluch oder Segen?“, sie wird organisiert von der Debattiergesellschaft Jena e. V. Alle Besucher sind eingeladen mit zu debattieren.

Dazu gibt es zahlreiche Vorträge und Informationsstände von 10 bis 16 Uhr. Darunter auch der Stand der Robert-Enke Stiftung, über deren Zusage sich die Organisatoren besonderes freuen. Nach dem Tod von Robert Enke, gebürtiger Jenenser und zuletzt Bundesliga-Profi bei Hannover 96, gründeten der Deutsche Fußball-Bund e. V., der Ligaverband e. V. und die Hannover 96 GmbH & Co. KG die Stiftung. Sie hat es sich zum Ziel gesetzt, die Enttabuisierung psychischer Erkrankungen voranzutreiben und einen Beitrag zur Aufklärung über Depression zu leisten. Besucher können außerdem an Workshops teilnehmen, die Wohlbefinden und Fitness kombinieren, etwa bei den Angeboten zum Lach-Yoga, Zumba oder bei einem Clown-Workshop. Darüber hinaus bietet sich die Chance auf kostenlose Gesundheitschecks und auf den Gewinn eines tollen Preises bei der Teilnahme am Gesundheits-Quiz.

Herzlich willkommen sind dabei nicht nur die Beschäftigten und Studierenden von Universität und Klinikum, sondern alle Interessierten.

Weitere Informationen und das ausführliche Programm ist zu finden unter:

www.gesundheitstag.uni-jena.de.