

**Veranstalter:**

Die My Way Psychiatrische Klinik bietet psychisch Kranken einen individuellen Weg aus der Krankheit und wendet sich mit der diskreten Intensivtherapie an Privatpatienten.

Es gilt der Grundsatz der Selbstbestimmung, in einem offenen, individuellen Behandlungs-Setting. Die Behandlung erfolgt nach den wissenschaftlichen Leitlinien unterstützt von engmaschiger psychiatrischer Pflege sowie

Betroffene, welchen einen besonders geschützten Rahmen benötigen, z. B. Suizidgefährdeten bieten wir die geschützte Station mit einer persönlichen Rund-um-die-Uhr Betreuung.



## Einzeltherapie

Der heilklimatische Kurort Eckenhagen, eingebettet in eine sanft geschwungene Mittelgebirgslandschaft im Oberbergischen Kreis, gilt als **Naherholungsbereich von Köln**.



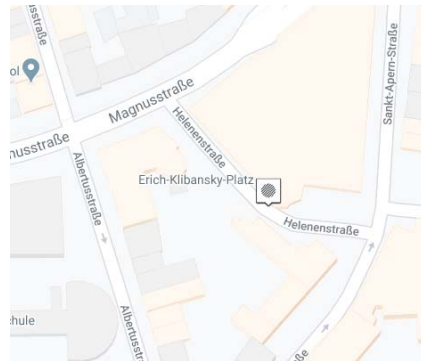
My Way Psychiatrische Klinik, Hahnbacher Str. 10 a,  
51580 Reichshof-Eckenhagen - Kostenfreies Service-  
Tel.: 0800 737 0 777 Internet: [www.MyWay-Klinik.de](http://www.MyWay-Klinik.de)

**Fortbildungsort:**

Pullmann Hotel  
Helenenstraße 14  
50667 Köln



**Anfahrt** Anfahrtskizze Download:  
<http://www.accorhotels.com/de/hotel-5366-pullman-cologne/location.shtml>

**ÖPNV**

U-Bahnlinie: 5, 12, 16, 18 : 5, 18, 16, 3, 4  
**APPELLHOFPLATZ**

U-Bahnlinie: 18, 16, 4, 3 : 18, 16, 4, 3 **NEUMARKT**

U-Bahnlinie 5, 12, 15, 4, 3 : 5, 12, 15, 4, 3  
**FRIESENPLATZ**

Bahnlinie: 1, 7, 9 : 1, 7, 9 **NEUMARKT**

Die Fortbildung ist kostenfrei. Der Seminarraum erlaubt die Corona-Abstandsregelungen.

# Fortbildungsveranstaltung für Ärzte und Psychotherapeuten 7 Fortbildungspunkte

## Burnout, Depression & Resilienz

### Köln

### 12.09.2020

### 10.00 Uhr -16.00 Uhr

Veranstalter

**My Way  
Psychiatrische Klinik®**

**Burnout** (ausgebrannt sein, Erschöpfungs-syndrom) gilt als Risikofaktor für psychische Erkrankungen und als Vorstufe zur Depression. Tatsächlich leiden viele Betroffene, die sich zum Burnout bekennen, bereits unter einer behandlungsbedürftigen Depression. - Vorherige Stärke der Betroffenen, Leidenschaft, Begeisterungsfähigkeit, das Engagement wurde zur Schwäche. Belastbarkeit ist ja ein Qualitätsmerkmal. Alles perfekt zu machen wurde zur Norm, immer mehr, immer effizienter. - Die vermeintliche Freiheit, ja selbst seine Arbeitsintensität bestimmen zu können, mündet in Selbstausbeutung und Unfreiheit. Der Druck, kann zum Dauerstress werden. Tatsächlich ist die vermeintlich immer bessere Anpassung, indem man immer effizienter arbeiten will, ein Weg in eine Abwärtsspirale, in welcher die Ressourcen aufgezehrt werden können und akute depressive Erschöpfungszustände drohen.

**Depression** Die Betroffenen leiden unter einer gedrückten Stimmung und Verminderung von Antrieb und Aktivität. Die Fähigkeit zu Freude, das Interesse und die Konzentration sind vermindert. Ausgeprägte Müdigkeit kann nach jeder kleinen Anstrengung auftreten. Der Schlaf ist meist gestört, der Appetit vermindert. Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen sind fast immer beeinträchtigt. Sogar bei der leichten Form kommen Schuldgefühle oder Gedanken über eigene Wertlosigkeit vor. Betroffene haben einerseits großen Leidensdruck und scheuen sich andererseits, „ihre Schwäche“ einzugestehen.

**Resilienz** bezeichnet die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und sie idealerweise auch durch Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen als Anlass für Entwicklungen zu nutzen. Das negative Gegenstück zur Resilienz, die Vulnerabilität bedeutet, dass jemand besonders leicht durch äußere Einflüsse seelisch zu verletzen ist. Vulnerable Personen neigen besonders stark dazu, psychische Erkrankungen zu entwickeln. Der Resilienz fällt daher eine entscheidende Rolle zur nachhaltigen Wiedererlangung der seelischen Gesundheit zu.

**Das Seminar soll die Zusammenhänge zwischen Burnout, Depression zeigen und Lösungswege, aufzeigen. Zielgruppe sind Ärzte, Therapeuten und Berater.**

## Programm

### Begrüßung, Eröffnungsvortrag

Burnout am Beispiel von Führungskräften im Spannungsfeld zwischen Anforderungen des Umfelds und eigenen Bedürfnissen

### Vorträge und Erörterungen

#### Diagnostik Burnout, Depression

Somatische Diagnostik

Psychiatrische Diagnostik

Leitlinien der medizinischen Fachgesellschaften

Kaffee-Pause 11.30 Uhr - 11.45 Uhr

#### Risikofaktoren

Privates Umfeld

Berufliches Umfeld

Mittags-Pause 13.00 Uhr - 14.00 Uhr

#### Lösungsmöglichkeiten

Vorbeugung,

Selbstmanagement, Coaching

Therapien

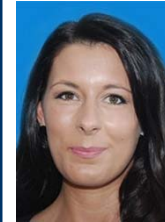
Resilienzförderung

#### Fallbeispiele und Schlussdiskussion

## Referenten



**Schwarzmann, Markus:** Facharzt für Psychiatrie, Psychotherapie, Medizinstudium Ruhruniversität Bochum, ist mit den Facetten der komplexen Problematik vertraut. Er wurde nach Tätigkeit als Oberarzt und ärztlicher Leiter der Institutsambulanz St. Martinus-Hospital Olpe, Akademisches Lehrkrankenhaus der Universität zu Köln, 2019 als weiterer Chefarzt an die My Way Psychiatrische Klinik berufen.



**Schinkowski, Stefanie:** Examinierte Gesundheits- und Krankenpflegerin, seit 2012 in der My Way Klinik in der psychiatrischen Krankenpflege tätig. Berufung zur Pflegedienstleitung 2019. Die Psychiatrische Krankenpflege will die Betroffenen wirksam entlasten und bei der Krisenbewältigung unterstützen.



**Kampz, Klaus-Dirk:** Seit 1998 geschäftsführender Gesellschafter der Sozialmanagement.de GmbH, welche Managementprojekte, Sozialdienste und Personal-Coaching durchführt. Herr Kampz ist Gründungsgesellschafter der My Way Betty Ford Klinik und war dort von 2005-2012 geschäftsführender Gesellschafter. Herr Kampz hat 2012 die My Way Psychiatrische Klinik gegründet und ist deren Geschäftsführender Gesellschafter.