

## EIN KURANGEBOT FÜR BURNOUT-GEFÄHRDETE IM ERWERBSLEBEN



# Kurz vor dem Burnout? Hilfe für Körper, Geist und Seele

In Österreich gilt jeder vierte Arbeitnehmer als Burnout gefährdet. Betroffene benötigen oftmals dringend eine Auszeit, in der sie Kraft und Energie tanken können, um belastende Situationen im täglichen Leben und in der Arbeit wieder meistern zu können. Die OÖGKK bietet daher ab 2015 im Hanuschhof in Bad Goisern ein Kurprogramm für Betroffene an, die kurz vor einem Burnout stehen oder an Erschöpfungszuständen leiden. In einem dreiwöchigen Kuraufenthalt wird ein umfangreiches Therapieprogramm angeboten, mit dem Ziel ein nahendes Burnout zu verhindern bzw. Betroffene mit Erschöpfungszuständen wieder aufzubauen und zu stärken.

### Wer

Das Kurprogramm kann von Personen in Anspruch genommen werden, die

- psychisch belastet sind (im Sinne von Burnout-Gefährdung oder Erschöpfungszuständen) und
- körperlich belastet sind, d.h. eine Erkrankung des Bewegungs- und Stützapparates - begleitet von chronischen Schmerzsyndrom - aufweisen,
- im Erwerbsleben stehen.

### Wo

Durchatmen – mitten in der Natur. Die wunderschöne und einmalige Lage des Hanuschhofes inmitten eines Parks bietet die optimale Voraussetzung, um Ruhe und Erholung zu finden und neue Kraft für den Alltag zu tanken. Alleine spazieren gehen oder in der Gruppe Nordic walken – die Umgebung des Hanuschhofes bietet für jeden etwas an. Die familiäre Atmosphäre und persönliche Betreuung laden zum Wohlfühlen, Entspannen und Auszeit nehmen ein. Der Hanuschhof bietet moderne Einzelzimmer mit Balkon und Ausblick in den Park, ausgestattet mit DU/WC, SAT-TV und W-LAN. Die Küche bietet eine ausgewogene und gesunde Ernährung an, wobei täglich aus vier frisch gekochten Menüs ausgewählt werden kann. Ein Frühstücksbuffet, dreigängiges Mittagmenü, Nachmittagskaffee und Abendessen tragen rundum zu einer kulinarischen Versorgung bei.

# EIN KURANGEBOT FÜR BURNOUT-GEFÄHRDETE IM ERWERBSLEBEN

## Unser spezielles Angebot

- Psychologische Betreuung in Form von Einzelgesprächen
- Psychologisches Gruppenangebot „Burnout-Prophylaxe“ (Information, Bewusstwerdung, Abgrenzung, Abschalten, Entspannen)
- Entspannungsübungen mit Atemtechniken
- Biofeedback-Messungen
- Physiotherapie mit Schwerpunkt Körperwahrnehmung
- Ernährungsberatung mit Schwerpunkt „Gesundheitsbewusste Ernährung“
- Vorträge zu den Themen: Gesunder Schlaf, Gedächtnistraining – Konzentrieren, Fokussieren

### Weitere Therapien (je nach Beschwerden):

- Trainingstherapie
- Unterwasser-Bewegungstherapie
- Wärmebehandlung (Moorpackung, Infrarot)
- Massagen
- Elektrotherapie
- Hydrotherapie
- Medikamentöse und nicht-medikamentöse Schmerztherapie
- Ganzkörper-Hyperthermie

Die Therapien werden einzeln oder in der Gruppe angeboten, wobei auf eine individuelle Betreuung (kleine Gruppengröße) Wert gelegt wird.

## Das Rahmenprogramm

- Outdoor-Aktivitäten wie Nordic Walking, Morgengymnastik, Qi Gong etc.
- Nutzung des Fitness- und Trainingsraums
- Hilfreiche Informationen und wertvolle Tipps von den Netzwerk-Hilfe-Betreuern
- Besuch von Vorträgen u.v.m.

## Dauer & Kosten

Der Kuraufenthalt dauert drei Wochen und wird ganzjährig angeboten. Für die Inanspruchnahme ist eine Zuzahlung je nach Höhe des Einkommens zu leisten. Unter bestimmten Voraussetzungen kann diese Zuzahlung auch entfallen.

## Nachbetreuung

Während des Kuraufenthaltes kommt ein Netzwerk Hilfe Betreuer der OÖGKK ins Haus. In einem Beratungsgespräch werden hilfreiche Informationen und wertvolle Tipps gegeben und offene Fragen beantwortet. Auch im Anschluss an den Kuraufenthalt stehen in gesamt Oberösterreich rund 80 Netzwerk Hilfe Betreuer für weitere Hilfestellungen zur Verfügung.

**NETZWERK  HILFE**

## Weitere Informationen:

Für Fragen wenden Sie sich bitte an:

### Kundenservice Kur und Erholung:

Telefon: 05 78 07 – 10 38 42 oder 10 38 43

E-Mail: kur-reha@oogkk.at

### Kurheim Hanuschhof:

Telefon: 05 78 07 – 40 55 00

E-Mail: rezeption.hanuschhof@oogkk.at

Informationen finden Sie auch im Internet unter [www.oogkk.at](http://www.oogkk.at) > Medizinische Einrichtungen > Kur- und Erholungsheime