

Einladung

Vortrag für die VHS Gänserndorf

Depression und Burnout: erkennen, verstehen, bewältigen

Fühlen Sie sich oft überwältigt von den Anforderungen des Alltags? Kreisen Ihre Gedanken ständig um negative Themen, und Sie finden keine Freude mehr an Dingen, die Ihnen früher Spaß gemacht haben? Erschöpfung, Antriebslosigkeit und das Gefühl innerlich leer zu sein, können Anzeichen für Depression oder Burnout sein. In unserem informativen Vortrag gehen wir diesen wichtigen Themen auf den Grund. Sie erfahren, wie Sie die subtilen und offensichtlichen Symptome von Depression und Burnout erkennen, lernen die komplexen Zusammenhänge und Ursachen zu verstehen und erhalten vor allem praktische Strategien, um aus diesem Teufelskreis auszubrechen. Eine Betroffene berichtet aus ihrer eigenen Fallgeschichte und steht auch für Fragen zur Verfügung.

Die PSZ gGmbH unterstützt Menschen mit psychischen Problemen und Erkrankungen bei ihrer sozialen und beruflichen Rehabilitation und Integration. Kontakt: www.psz.co.at.

Veranstalter: VHS Gänserndorf
<https://www.gaenserndorf.at/vhs/>

Datum: 20. Oktober 2025

Uhrzeit: 18:00 bis 20:00

Ort: Rathaus, Rathausplatz 1, 2230 Gänserndorf

Referent*innen: **Julia Janzus**
Psychotherapeutin (i. A. u. S;
Psychoanalyse/Psychoanalyt. Psychotherapie)
Beraterin im Projekt Bündnis gegen Depression der PSZ gGmbH
und eine Expertin aus Erfahrung

Die Teilnahme ist kostenlos!