

Pressemitteilung

06. September 2010

Expertenchat: „Leben im Gleichgewicht“

Am Dienstag, 14. September, gibt es im Expertenchat der BERGISCHEN Tipps zum Thema „Work-Life-Balance“. Ziel ist ein gesundes Gleichgewicht zwischen Arbeit und Freizeit. Das kostenlose Angebot ist von 20:00 bis 21:30 Uhr für alle Interessenten offen.

Wird die Arbeit zum Dreh- und Angelpunkt des Lebens, leiden Gesundheit, Familie und Freunde darunter. Betroffene leben in einem Ungleichgewicht, das krank machen kann. Andauernder Stress und Termindruck hemmen Lebensfreude sowie Konzentrationsfähigkeit und können sogar ein Burn-Out-Syndrom auslösen: psychische, körperliche und soziale Erschöpfung, die länger andauert und den Betroffenen gesundheitlich extrem belastet.

Eine Lösung ist Work-Life-Balance: negative Folgen von Stress vermeiden und ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Berufs-, Privat- und Familienleben finden. Wie das geht?

Der nächste **Expertenchat der BERGISCHEN** gibt Antworten: **am Dienstag, 14. September, von 20:00 bis 21:30 Uhr**. Gesprächspartner ist Bernd Riekenbrock, zertifizierter Stress- und Gesundheitsmanager ist Leiter und Mitbegründer des Da-Vinci-Zentrums Rhein-Ruhr.

Das Chat-Angebot mit unserer Expertin ist anonym, kostenlos und vertraulich. Um mitzuschatten (oder einfach mitzulesen), müssen sich Interessenten weder registrieren noch technische Vorkehrungen treffen. Sie erreichen den Chat über das Online-Portal der BERGISCHEN: www.bergische.portal-gesundheitonline.de.

Für Rückfragen aus den Redaktionen:

DIE BERGISCHE Krankenkasse
Tonia Sorrentino
Heresbachstr. 29
42719 Solingen

Tel.: 0212 2262-146
Fax: 0212 2262-5146

E-Mail: tonia.sorrentino@die-bergische-kk.de

Zeichenzahl: 1.267 (ohne Leerzeichen)

**Zur Veröffentlichung freigegeben bis einschließlich
14. September 2010.**