

Pressemitteilung

15. Oktober 2008

Expertenchat: Stress im beruflichen Alltag und wie man ihn verhindern kann

Dienstag, 21. Oktober 2008

Uhrzeit: 20:00 bis 21:30 Uhr

Anwesende Expertin: Dipl.-Psych. Julia Scharnhorst

Login: www.die-bergische-kk.de/chat

Viele Menschen leiden unter Dauerstress. Eine typische Begleiterscheinung ist das Gefühl, das Leben nicht mehr richtig unter Kontrolle zu haben. Schon Kleinigkeiten bringen dann das Fass zum Überlaufen. Dauerstress lähmt, und je weniger Arbeit geschafft wird, desto schwerer fällt es Betroffenen, wirklich zu entspannen und auszuruhen. Um gar nicht erst in Dauerstress zu kommen, ist es wichtig, sich genügend Erholungsmöglichkeiten zu schaffen.

Am Dienstag, den 21. Oktober 2008 beantwortet Dipl.-Psych. Julia Scharnhorst, Psychotherapeutin und Inhaberin des Beratungsunternehmens Health Professional Plus, im Expertenchat alle Fragen zum Thema „Wie nutze ich Energiequellen im Alltag, was hilft mir bei der Regeneration und wie kann ich Stress aktiv entgegenwirken?“. Der Chat unter www.die-bergische-kk.de/chat ist für alle Interessenten zwischen 20:00 und 21:30 Uhr geöffnet.

Das Internetangebot ist anonym, kostenlos und vertraulich. Um mitzuchatten (oder auch nur mitzulesen), brauchen Interessenten sich weder vorab zu registrieren noch technische Vorkehrungen zu treffen.

Für Rückfragen der Redaktion:

BKK DIE BERGISCHE KRANKENKASSE
Judith Grütter
Heresbachstr. 29
42719 Solingen

Tel.: 0212 2262-147
Fax: 0212 2262-407

E-Mail: judith.gruetter@die-bergische-kk.de

Zeichenzahl: 1.127 (ohne Leerzeichen)

**Zur Veröffentlichung freigegeben bis
einschließlich 21-10-2008**