



Dr. Susanne Gentsch
Psychosomatisches Fachzentrum Falkenried, Hamburg

Bewegung als Schutz vor Burnout und Depression

Ausgehend von Burnout in seiner individuellen psychosomatischen Dimension soll die Bedeutung von Bewegung bei der Regulation und Bewältigung von Stress geklärt werden – zunächst in psychischer und somatischer Hinsicht. Über die hinlänglich bekannten stressbewältigenden Effekte von Bewegung hinaus soll hier besondere Aufmerksamkeit auf dem Verständnis der rhythmischen Funktionsweise des menschlichen Körpers liegen, welche eine wesentliche Bedeutung der Bewegung als Intervention bei Burnout impliziert. In Erweiterung der intrapersonellen Betrachtung wird sich dann zeigen lassen, wie ein „In-Bewegung-Kommen“ geeignet ist, auch psychosoziale Gesundheitsressourcen wie soziale Unterstützung und soziale Integration zu mobilisieren. Angesichts dieser theoretisch wie auch empirisch überzeugenden komplexen Wirksamkeit der Bewegung zur Prävention von Burnout bleibt die Umsetzung einer aktiven Bewegungskultur im Alltag hinter dem Wünschenswerten zurück. So sind schließlich die Fragen zu bewegen: Welche Strategien, individuell und auf der Ebene der Organisation, können Menschen in Bewegung bringen? Wie lässt sich eine andauernde Motivation zur Bewegung herstellen?

Vita:

Dr. Susanne Gentsch, Diplom-Sportwissenschaftlerin/Bewegungstherapeutin

- Geboren 1963
- Studium der Sportwissenschaft an der Universität Hamburg
- Weiterbildung zur Bewegungstherapeutin mit dem Schwerpunkt Psychosomatik, Psychiatrie und Sucht
- Weiterbildung Integrative Tanztherapie
- Promotion zum Thema „Bewegungstherapie in der Schizophreniebehandlung“
- Lehrbeauftragte der Universität Wien im Bereich Sportmanagement und Personalentwicklung
- Diverse Vorträge, Fachbeiträge und Lehraufträge zum Thema „Prävention und Therapie von psychischen Erkrankungen durch Bewegung“
- Freiberufliche Tätigkeit als Sporttherapeutin in der gesundheitlichen Prävention und betrieblichen Gesundheitsförderung

- Tätigkeit in der Prävention einer gesetzlichen Krankenkasse
- Bewegungs- und Sporttherapeutin in psychosomatischen und psychiatrischen Einrichtungen
- Aktuell Bewegungstherapeutin und Therapiemanagement im Psychosomatischen Fachzentrum Falkenried

Kontakt:

Dr. Susanne Gentsch

Psychosomatisches Fachzentrum Falkenried

Lehmweg 17

20251 Hamburg

Mail: s.gentsch@asklepios.com

Tel.: +49 40/41 34 34 30