

## Medienmitteilung

Bern, 14.06.2018

### Selbsthilfegruppe für Menschen mit Burnout Erfahrung

**"Burnout" (engl. "ausbrennen") ist ein Überbegriff und steht für einen emotionalen, geistigen und körperlichen Erschöpfungszustand, der durch eine Antriebs- und Leistungsschwäche gekennzeichnet ist. Das Burnout steht am Ende eines Monate oder sogar Jahre dauernden "Teufelskreises" aus Überarbeitung und Überforderung.**

Das Burnout muss nicht immer in einer gesundheitlichen und sozialen Krise enden. Man kann etwas dagegen unternehmen. Zum Beispiel, sich mit Menschen treffen, die dasselbe erlebt haben. Sich mit ihnen austauschen, Tipps erfahren, wie man der Gefahr entrinnt oder hinterher nicht wieder hineingerät.

Demnächst startet in Bern eine neue Selbsthilfegruppe, die zum Ziel hat, miteinander an einer guten life work balance zu arbeiten. Die Teilnehmenden können Gemeinschaft mit Betroffenen pflegen und mit Menschen zusammen sein, denen man Burnout nicht erklären muss, da sie es aus eigenem Erleben kennen.

Wenn Sie sich angesprochen fühlen, melden Sie sich beim Beratungszentrum Bern der Selbsthilfe BE unter 0848 33 99 00

1124 Zeichen inkl. Leerzeichen

Kontakt: Daniel Hofer, Fachleiter  
Selbsthilfe BE | Beratungszentrum Bern  
Bollwerk 41 | 3011 Bern  
031 311 43 86, d.hofer@selbsthilfe-be.ch