



Gemeinsam
stärker
Selbsthilfe
verbindet

Burnout vorbeugen

Neue Selbsthilfegruppe in Biel

Sind Sie antriebslos? Ist Ihnen alles zu viel? Fühlen Sie sich ausgebrannt, überfordert und allein gelassen? Ihr Selbstvertrauen ist geschwunden, Ihr Leidensdruck gross und Sie suchen nach Auswegen, um nicht in ein Burnout zu geraten?

Im Austausch mit Gleichbetroffenen – ob am Tisch oder beim Spaziergang – können Sie sich gegenseitig ermutigen und über folgende Fragen austauschen:

- Welche neuen Verhaltensweisen stärken mich? Wie kann ich alte verändern?
- Wie finde ich eine neue Balance in meinem Leben?
- Was hilft im Gespräch mit dem Arbeitgeber? Mit Behörden?
- Welche Unterstützung kann helfen, z.B. zwischenmenschlich, medizinisch-therapeutisch, heilpraktisch, finanziell?

Interessiert?

Für mehr Informationen melden Sie sich unverbindlich bei Selbsthilfe BE. Wir beraten zur Selbsthilfe, vermitteln in Gruppen, koordinieren und begleiten die ersten Treffen. Die Beratung und die Teilnahme sind kostenlos und werden vertraulich behandelt.

Wo	Für wen	Kontakt
Biel	Betroffene	0848 33 99 00

