

Burnout – Selbsthilfegruppe für Betroffene



Du fühlst dich ausgebrannt, ausgeliefert und allein gelassen. Deine Arbeit und dein Alltag scheinen voller Hürden. Du hast kaum mehr Selbstvertrauen. Dein Leidensdruck ist gross.

Wir Betroffenen bringen einander Verständnis entgegen. Wir hören einander zu und tauschen uns aus über Themen wie:

- Welche neuen Verhaltensmuster könnten mir helfen?
- Welche Gewohnheiten lege ich ab?
- Wie finde ich eine Balance?
- Wie beziehe ich mein privates Umfeld ein?
- Was hilft im Gespräch mit dem Arbeitgeber? Mit Behörden?
- Welche Unterstützung könnte helfen, z.B. zwischenmenschliche, medizinische, heilpraktische, therapeutische, finanzielle?

Fasse Mut, reserviere Dir die Zeit. Komm in unsere Selbsthilfegruppe!

Information und Anmeldung

Selbsthilfe BE | Beratungszentrum Bern
Bollwerk 41 | 3011 Bern
0848 33 99 00 | info@selbsthilfe-be.ch

Burnout – Selbsthilfegruppe für Betroffene



Du fühlst dich ausgebrannt, ausgeliefert und allein gelassen. Deine Arbeit und dein Alltag scheinen voller Hürden. Du hast kaum mehr Selbstvertrauen. Dein Leidensdruck ist gross.

Wir Betroffenen bringen einander Verständnis entgegen. Wir hören einander zu und tauschen uns aus über Themen wie:

- Welche neuen Verhaltensmuster könnten mir helfen?
- Welche Gewohnheiten lege ich ab?
- Wie finde ich eine Balance?
- Wie beziehe ich mein privates Umfeld ein?
- Was hilft im Gespräch mit dem Arbeitgeber? Mit Behörden?
- Welche Unterstützung könnte helfen, z.B. zwischenmenschliche, medizinische, heilpraktische, therapeutische, finanzielle?

Fasse Mut, reserviere dir die Zeit. Komm in unsere Selbsthilfegruppe!

Information und Anmeldung

Selbsthilfe BE | Beratungszentrum Bern
Bollwerk 41 | 3011 Bern
0848 33 99 00 | info@selbsthilfe-be.ch