



Wege aus dem Burnout

Gründung einer Selbsthilfegruppe in Burgdorf



©name-AdobeStock

Sie fühlen sich ausgebrannt. Nachts rauben Ihnen kreisende Gedanken den Schlaf. Die Aufgaben in Beruf, Familie und Freundeskreis wachsen Ihnen über den Kopf. Es fällt Ihnen immer schwerer, das Bild gegen aussen, dass in Ihrem Leben alles perfekt funktioniert, aufrecht zu erhalten.

Wollen Sie Ihre Erfahrungen mit Menschen teilen, denen es ähnlich geht und sich gegenseitig dabei unterstützen, neue Wege im Umgang mit herausfordernden Situationen zu finden? Mögliche Themen der neuen Selbsthilfegruppe können sein:

- Erfahrungen in Partnerschaft, Familie, Beruf und Alltag
- Was hilft mir, wenn ich in eine Burnout-Situation gerate?
- Wie erkenne ich Warnsignale?
- Wie kann ich mein Verhalten ändern und mich besser abgrenzen?

Interessiert? Bitte melden Sie sich bei Selbsthilfe BE. Wir informieren Sie gerne. Unser Angebot ist kostenlos. Selbsthilfe BE ist im Auftrag der Gesundheits-, Sozial- und Integrationsdirektion des Kantons Bern tätig.

Informationen

Selbsthilfe BE, Beratungszentrum Burgdorf, Lyssachstrasse 91, 3400 Burgdorf
0848 33 99 00, info@selbsthilfe-be.ch