



Gemeinsam  
stärker  
Selbsthilfe  
verbindet

# Burnout

## Neue Selbsthilfegruppe in Langenthal

Fühlen Sie sich ausgebrannt und kraftlos? Fragen Sie sich, wie es weitergehen kann? Haben Sie an Selbstvertrauen verloren und ist der Leidensdruck gross? Burnout kann alle treffen, ob alt oder jung.

Sind Sie interessiert an regelmässigem Austausch mit Gleichbetroffenen, mal am Tisch, mal beim Spazieren? Die möglichen Gesprächsthemen können sein:

- Umgang mit der Gesamtsituation
- Veränderungen im nahen privaten wie auch im beruflichen Umfeld
- Finden einer Balance und Aneignung neuer Verhaltensmuster
- Wohltuendes und Stützendes im Alltag
- Den Weg zurückfinden ins «alte neue» Leben

### 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       |
|------------|------------|---------------|
| Langenthal | Betroffene | 0848 33 99 00 |

