



Gemeinsam
stärker
Selbsthilfe
verbindet

Burnout

Selbsthilfegruppe in Langenthal

Fühlen Sie sich ausgebrannt und kraftlos? Fragen Sie sich, wie es weitergehen kann? Haben Sie an Selbstvertrauen verloren und ist der Leistungsdruck 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 und vermitteln in Gruppen. Die Beratung und die Teilnahme sind kostenlos und werden vertraulich behandelt.

Wo	Für wen	Kontakt
Langenthal	Betroffene	0848 33 99 00



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

Im Auftrag von



Kanton Bern
Canton de Berne