



Burnout

Offenes Treffen der Selbsthilfegruppe in Bern



Sind Sie antriebslos? Fühlen Sie sich ausgebrannt, ausgeliefert und allein gelassen? Scheint Ihre Arbeit und Ihr Alltag voller Hürden? Ist Ihr Selbstvertrauen geschrumpft und der Leidensdruck gross?

Gleichbetroffene können einander Verständnis entgegenbringen, einander zuhören und sich über Themen austauschen, wie zum Beispiel:

- Wie finde ich eine Balance und neue Verhaltensmuster?
- Wie beziehe ich mein privates Umfeld ein?
- Was hilft im Gespräch mit dem Arbeitgebenden? Mit Behörden?
- Welche Unterstützung könnte helfen, z.B. zwischenmenschliche, medizinische, heilpraktische, therapeutische, finanzielle?
- Wie finde ich einen Weg ins «alte neue» Leben?

Am **2. November 2023** lädt die Selbsthilfegruppe Burnout interessierte Betroffene zum offenen Infotreffen in Bern ein. Erfahren Sie dabei, wie sich die Gruppe organisiert und welche gemeinsamen Ziele sie verfolgt.

Betroffen und interessiert? Dann melden Sie sich bei Selbsthilfe BE. Die Teilnahme ist kostenlos.

Selbsthilfe BE ist im Auftrag der Gesundheits-, Sozial- und Integrationsdirektion des Kantons Bern tätig.

Informationen

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