

Medienmitteilung

Burgdorf, 3. März 2025

Selbsthilfegruppe bei Burnout: Austausch und Unterstützung für Betroffene in Langenthal

Burnout ist eine weit verbreitete, aber oft unterschätzte Erkrankung, die nicht nur die betroffenen Menschen, sondern auch ihr Umfeld stark belastet. Aus diesem Grund wird in Langenthal eine Selbsthilfegruppe für Burnout-Betroffene gegründet. Diese Gruppe soll den Betroffenen einen sicheren Raum bieten, in dem sie sich austauschen, unterstützen und neue Wege finden können.

Die Gruppe soll sich regelmässig in vertraulichen Treffen zusammenfinden. Es wird nicht nur Raum für Gespräche gegeben, sondern auch für gemeinsame Aktivitäten, die zur Entspannung und Selbstfürsorge anregen. Zudem kann die Gruppe eine wertvolle Ergänzung zu therapeutischen Massnahmen sein und die Teilnehmenden dabei unterstützen, eine nachhaltige Strategie zur Bewältigung des Burnouts zu entwickeln.

Die Gruppe startet, sobald sich genügend Teilnehmende angemeldet haben. Eine erfahrene Beraterin von Selbsthilfe BE wird die ersten drei Treffen begleiten, um den Einstieg zu erleichtern und die Gruppe bei der Entwicklung von Rahmenbedingungen für die Treffen zu unterstützen. Interessierte können sich bereits jetzt für weitere Informationen und eine Anmeldung an Selbsthilfe BE unter 0848 33 99 00 wenden.

Für weitere Informationen:

[Online-Datenbank für Selbsthilfegruppen im Kanton Bern – Gruppen finden](#)

2'718 Zeichen inkl. Leerzeichen

Kontakt für weitere Informationen:

Gabriela Kühni | Beraterin
Selbsthilfe BE | Beratungszentrum Burgdorf
Lyssachstrasse 91 | 3400 Burgdorf
034 422 67 05, g.kuehni@selbsthilfe-be.ch

Selbsthilfe BE

Selbsthilfe BE ist Anlaufstelle und Drehscheibe für die gemeinschaftliche Selbsthilfe im Kanton Bern und fördert Selbsthilfegruppen zu verschiedenen Themen des Sozial- und Gesundheitsbereiches. Ziel von Selbsthilfe BE ist es, Menschen in ähnlichen Lebenssituationen zusammenzuführen, um ihnen über die gemeinschaftliche Selbsthilfe mehr Lebensqualität zu ermöglichen, sowie die Öffentlichkeit für das Thema Selbsthilfe zu sensibilisieren und zu informieren. Selbsthilfe BE bietet in seinen vier Beratungszentren in Bern, Thun, Biel und Burgdorf folgende kostenlose Dienstleistungen an:

- Information und Beratung rund um das Thema Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen
- Vermittlung und Vernetzung zu Selbsthilfegruppen
- Unterstützung und Begleitung beim Aufbau neuer Selbsthilfegruppen
- Beratung der Selbsthilfegruppen bei Fragen und Herausforderungen

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

Telefonische Beratung:

Mo-Do | 09.00-12.30 und 14.00-16.30 Uhr

0848 33 99 00

info@selbsthilfe-be.ch

www.selbsthilfe-be.ch

[Bilder zum Download](#)