



Selbsthilfegruppe BURNOUT Regensburg

16. September 2011 ab 13.30 Uhr

Fachtag: Selbsthilfe macht stark

Alles zuviel: Wenn Alltag süchtig macht

Über uns

- Die Gruppe gründete sich am 19.02.2009.
- Die Treffen finden alle 14 Tage (gerade Wochen) donnerstags um 19.30 Uhr statt.
- In der Gruppe sprechen wir uns mit "Du" an und nennen uns beim Vornamen.
- Vertraulichkeit und Verschwiegenheit ist gegeben.
- Der Gruppenbesuch ist freiwillig und kostenlos.
- Die Selbsthilfegruppe wird von den Krankenkassen gefördert.
- Die SHG wird betreut und begleitet von KISS.

Wer kann in die SHG kommen?

Die Burnout-Gruppe wendet sich an alle Personen, die unter dem Burnout-Syndrom leiden:

- anhaltende körperliche und emotionale Erschöpfung,
- dauerhafte Leistungs- und Antriebschwäche,
- mangelnde Erholungsfähigkeit.

Was bieten wir an?

- **Wir lernen von den Erfahrungen der Teilnehmer/innen.**
- **Wir hören Vorträge von Fachleuten.**
- **Wir erlernen Bewältigungsstrategien.**
- **Wir arbeiten unter Anleitung an uns!**
- **Wir tauschen fachgerechte Hilfsangebote und Kontakte aus.**
- **Unser Motto „Hilfe zur Selbsthilfe“**

Ablauf der Treffen

- Moderation
- Vorstellungsrunde
- „Blitzlicht“
- Gesprächsrunde bei Akutproblem
- Themenabend mit Fachkräften
- Infoabend mit Vortrag
- Anmeldung erforderlich
- Gruppenregeln

Erfahrungswerte

- **Kleine Gruppe sinnvoll**
- **Hohe Fluktuation**
- **Schnelle Lösungen gesucht**
- **Suchtmittelmissbrauch ca. 80%**
- **Sehr gute Unterstützung von externen Fachkräften**
- **Nachfrage weiterhin steigend**
- **Geduld und Ausdauer erforderlich!**

Wichtige Informationen

Gudrun Wilke

Telefon: 0151/23261476

Email: guwilk@web.de

Homepage: www.selbsthilfe-burnout.de

Termine: 22. September 2011

06. Oktober 2011

20. Oktober 2011