

Leiter der Selbsthilfegruppe

Andreas Japes
Coach und Council Facilitator*
Dipl. Ing. Maschinenbau
Werkzeugmacher



*„Council“ ist eine Form der gemeinschaftsbildenden Kommunikation. In einem vertrauensvollen Rahmen wird es ermöglicht, über Belastungen und Emotionen zu sprechen und zuzuhören. Gleichberechtigter Austausch und Förderung von Selbsthilfekräften sind die Folge.

Treffen

Jeden 2. und 4. Dienstag
im Monat
von 19:00 – 21:00 Uhr
in den Räumen der Herrschinger Insel
Bahnhofstrasse 38
82211 Herrsching a. A.

HERRSCHINGER
INSEL



Info und Anmeldung

Selbsthilfekontaktstelle
der Herrschinger Insel
Telefon 08152-9938030
info@herrschinger-insel.de

Burn



**Selbst
Hilfe
Gruppe**

Was ist Burnout?

Ein Burnout Syndrom ist ein Zustand des körperlichen und emotionalen Ausgebranntseins mit reduzierter Leistungsfähigkeit.

Es ist ein schleichender Prozess, der durch Ursachen wie anhaltendem, extremen Zeit- und Leistungsdruck in der Arbeit, Unzufriedenheit, Angst um den Arbeitsplatz oder vor Arbeitslosigkeit und durch Probleme im privaten Umfeld entstehen kann. Die gleichzeitige Unfähigkeit in der Freizeit abschalten zu können manifestiert diesen Zustand. Gefährdet sind besonders die Menschen, die sich hauptsächlich über ihre Arbeit definieren und andere Werte als nebensächlich betrachten. Das Burnout-Syndrom kann zu vielen verschiedenen Symptomen und Beschwerden führen, wobei nicht alle Symptome bei allen Betroffenen vorkommen müssen.

Welche Ziele verfolgt die Burnout Selbsthilfegruppe?

Ziele sind: Im Kontakt mit anderen Betroffenen Informationen, Wissen und Erfahrungen austauschen und sich gegenseitig zu unterstützen. Die Aneignung von Fähigkeiten und Kompetenzen, die bei der Bewältigung und dem Umgang mit Burnout helfen.



Selbsthilfe bei Burnout beinhaltet die Chance in einem geschützten Rahmen, sich mit der Situation, der eigenen Problematik auseinander zu setzen, Veränderung anzugehen und die Lösung in eigenen Schritten in die Hand zu nehmen.

Was passiert in der Burnout Selbsthilfegruppe?

In der Selbsthilfegruppe besprechen die TeilnehmerInnen auf Augenhöhe brisante Themen, eigene Erfahrungen, Gefühle zum Krankheitsbild, erarbeiten Lösungsmöglichkeiten.

Hierzu werden die Redestabmethode und Council-Techniken* verwendet.

Zum Thema Burnout Syndrom existiert eine kleine Fachliteratur –Bibliothek zum Ausleihen.

Es werden regelmäßig Heilpraktiker, Therapeuten, Ärzte und verschiedene Fachleute zu bestimmten Themen eingeladen.

Außerdem stehen Achtsamkeitstraining, Übungen für eine stärkere Sinneswahrnehmung, Genusswanderungen und Ähnliches im Angebot.