

GRUPPENGRÜNDUNG

„Wunderkerzen“ – neue Selbsthilfegruppe zum Thema „Burnout“

Warendorf, 30.09.2021: „Es ist wie bei einer Wunderkerze – ich brenne für eine Sache, leuchte hell und engagiere mich total – und irgendwann bin ich ausgebrannt, fühle mich völlig gestresst und erschöpft und kann einfach nicht mehr.“ So beschreibt die Gruppengründerin ihre Situation. Während eines Klinikaufenthaltes hat sie gute Erfahrungen damit gemacht, sich mit anderen auszutauschen. Daran möchte sie jetzt anknüpfen.

Symptome Burnout

Wer an Burnout leidet, kann mit sehr unterschiedlichen Symptomen konfrontiert sein: Häufig sind eine völlige und umfassende Erschöpfung bis zu Depression, Schlafstörungen, Versagensangst oder verschiedene körperliche Beschwerden. Lange als „Managerkrankheit“ bezeichnet, ist der Burnout inzwischen in der Mitte der Gesellschaft angekommen. Leistungsdruck, ständige Erreichbarkeit, Entgrenzung zwischen Beruf und Privatleben können dazu führen. Ein Burnout bringt das bisherige Leben stark ins Wanken. Oft sind Betroffene nicht mehr in der Lage, ihren Beruf auszuüben, für die Familie zu sorgen oder Beziehungen aufrecht zu erhalten. All das ist beängstigend und existenziell.

Treffen der Gruppe

Die Selbsthilfegruppe „Wunderkerzen“ soll ein geschützter Raum zum Erfahrungsaustausch sein, zum gegenseitigen Mut machen und Zurückfinden in ein lebenswertes Leben. Dazu gehört auch, auf sich zu achten, um Rückfällen vorzubeugen. Der Blick soll nach vorn gehen, nicht zurück!

Wer sich in dieser Beschreibung wiederfindet, ist willkommen. Das erste Treffen findet statt am Mittwoch, 06.10.2021 um 20:00 Uhr im Landgasthaus Brand, Dorfstr.5 in Beckum/Vellern. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Kontaktdaten

Weitere Fragen im Vorfeld beantwortet die Gruppengründerin unter der Telefonnummer 0175 – 21-54-641 oder die Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Warendorf unter 02581 46 799 88 oder selbsthilfe-warendorf@paritaet-nrw.org. Es wird darauf hingewiesen, dass laut aktueller Coronaschutzverordnung nur geimpfte, genesene oder getestete Personen teilnehmen dürfen.

SELBSTHILFE-KONTAKTSTELLE KREIS WARENDORF

Waterstroate 6

48231 Warendorf

Telefon: 02581 46 799 88

Email: selbsthilfe-warendorf@paritaet-nrw.org

Homepage: www.selbsthilfe-warendorf.de

ANSPRECHPARTNERINNEN:

Sabine Tenambergen & Christiane Vollmer

SPRECHZEITEN:

Montag bis Donnerstag 9.00 - 12.00 Uhr

Dienstag 14.00 - 15.30 Uhr

Donnerstag 15.00 - 17.00 Uhr

und nach Vereinbarung