

## GRUPPENGRÜNDUNG

### **„Findich“ – Neue Selbsthilfegruppe Burnout und Depression in Warendorf**

Warendorf, 01.12.2022: In der letzten Woche ihrer Wiedereingliederung kommt Bianca N. in die Selbsthilfe-Kontaktstelle. Bald soll der normale Arbeitsalltag wieder losgehen. Inzwischen fühlt sie sich auch wieder fit genug dafür. Nachdem ein Burnout sie aus dem Arbeitsleben gerissen hat, hat sie im Rahmen einer Therapie an sich gearbeitet. Und damit sie nicht wieder in alte und ungesunde Verhaltensweisen zurückfällt, sucht sie Interessierte zum Austausch und zur gegenseitigen Unterstützung. „Ich stelle mir eine Art ‚Feierabendgruppe‘ vor“, sagt sie, „in der gemeinsam an Lösungsvorschlägen für Alltagsprobleme gearbeitet wird. Hilfe zur Selbsthilfe also“. Sie hat sich mit verschiedenen Methoden beschäftigt, um den Gesprächen eine Struktur geben zu können und hofft, dass auch andere diesen Weg mitgehen möchten. Einfach nur plaudern sei ihr auf Dauer zu wenig, verrät sie – was nicht heißt, dass nicht auch gelacht werden darf in der Gruppe!

#### **Burnout und Depressionen**

Weil Burnout und Depression eng zusammenhängen, richtet sich die Gruppe auch an Menschen mit Depressionen.

Willkommen sind alle, die sich chronisch überfordert fühlen und schlecht schlafen, die müde, gestresst, gereizt, unkonzentriert, vergesslich oder traurig sind, nicht auf ihre Ernährung achten – alles Anzeichen dafür, dass man „sich selbst aus den Augen verliert“, wie Bianca N. es beschreibt.

#### **Ein erstes Treffen**

Weil gerade die dunkle Jahreszeit vielen Betroffenen zu schaffen macht, soll es direkt in der Adventszeit losgehen. Die Treffen finden statt an jedem 1. und 3. Mittwoch im Monat. Start ist der 07.12.2022 um 17:30 Uhr in der Selbsthilfe-Kontaktstelle, Waterstroate 6 in Warendorf.

Eine vorherige Anmeldung ist notwendig, entweder telefonisch unter 02581 46 799 88 oder unter <mailto:selbsthilfe-warendorf@paritaet-nrw.org>. Fragen im Vorfeld beantwortet die Initiatorin unter [findich-waf@gmx.de](mailto:findich-waf@gmx.de) oder die Kontaktstelle.

**SELBSTHILFE-KONTAKTSTELLE KREIS WARENDORF**

Waterstroate 6

48231 Warendorf

Telefon: 02581 46 799 88

Email: [selbsthilfe-warendorf@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-warendorf@paritaet-nrw.org)

Homepage: [www.selbsthilfe-warendorf.de](http://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