

# Selbsthilfegruppe für Berufstätige: "Burnout & Erschöpfung"

**"Auch wenn die Seele müde ist, trägt ein Funken Licht den Tag"**

Du bist nicht alleine: Immer wieder beobachte ich, wie groß die Hürde in unserer Gesellschaft ist über mentale Gesundheit zu sprechen und auch zuzugeben, dass man sich darum kümmert. Es ist oft verbunden mit einer sofortigen Bewertung.

Es ist mir eine Herzensangelegenheit dafür Raum zu schaffen und uns Betroffenen das Gefühl zu geben, dass wir ok sind, dass es ok ist eine Pause zu brauchen, dass wir eine Geschichte haben, warum es so ist... Wann haben wir uns verloren?

Ich gründe eine *neue Selbsthilfegruppe zum Thema Burnout und Erschöpfung - offen für alle Berufstätigen* zum Austausch und ganz besonders zur gegenseitigen Unterstützung und Verständnis füreinander.

## **Was erwartet dich?**

Ein geschützter Raum für Gespräche und Erfahrungsaustausch. Gemeinsame Suche nach Wegen, den Alltag besser zu bewältigen.

## **Treffen zentrumsnah in Bad Godesberg:**

2x bis 3x monatlich

## **Hast du Interesse am gemeinsamen Erfahrungsaustausch?**

Dann melde dich:

### **Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn**

0228 / 94 93 33 17 [MO | MI | DO von 10-13 Uhr]

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