

Presstext 4 (291 Wörter)

Die Selbsthilfegruppe Miesbach für Burnout, Boreout, Depression, Angst & Zwangsgedanken stellt sich vor.

Für wen ist die Gruppe geeignet:

Wir sind Betroffene der oben genannten Krankheiten.

Die Gruppe laden all jene, die sich in einer oder mehrerer der geschilderten Krankheiten wiederfinden, herzlich ein, an unseren Gruppenabenden teilzunehmen. Es gibt hier keine Vorurteile und keine Verpflichtungen. Wer zunächst nur schweigen und zuhören mag, darf dies gerne tun. Jedem steht es immer frei, was er wann und wie sagen möchte.

Was möchte die Gruppe:

Wir möchten jeden Einzelnen unterstützen, wieder in ein normales Leben zu finden. Das ist unser Ziel und der Sinn der Selbsthilfegruppe. Bei den regelmäßigen Treffen können sich die Teilnehmer gegenseitig über ihre Erfahrungen austauschen. Sie begegnen Menschen, die sie wirklich verstehen und es nicht nur vortäuschen, die sich hineinversetzen können, ohne dass es vieler Worte bedarf. Darüber hinaus werden innerhalb der Selbsthilfegruppe wichtige Fragen in Bezug auf den Umgang mit Angehörigen, Freunden, Arbeitgebern und Rehakliniken kompetent beantwortet.

Wie laufen die Treffen ab:

Unsere Gruppe trifft sich zweimal im Monat in den Räumlichkeiten vom Caritas-Zentrum Miesbach, in der Franz-und-Johann-Wallach-Str. 12.

Der Ablauf des Treffens setzt sich im Wesentlichen aus zwei Teilen zusammen.

Zunächst erfolgt das sogenannte Blitzlicht. Dabei äußert jeder Teilnehmer, der möchte, sein momentanes Befinden und was er gerne in der Sitzung besprechen würde. Anschließend wählt die Gruppe miteinander ein oder zwei der genannten Punkte aus, die daraufhin intensiv diskutiert werden. Selbstverständlich ist die Teilnahme an der Selbsthilfegruppe für jeden kostenlos.

Wichtig: Die einzige Verpflichtung, die wir in der Gemeinschaft eingehen, besteht darin, all das, was innerhalb der Gruppe erzählt wird, nur untereinander zu teilen und nicht an Dritte weiterzugeben (Schweigepflicht).

Weitere Infos, Termine & Ansprechpartner:

Thomas Ulrich, Kernthaler Str. 7, 83624 Otterfing

Tel.: 08024/301666, E-Mail: Kontakt@Hilfe-Burnout.Info, Internet: www.Hilfe-Burnout.Info