



Selbsthilfegruppe

An wen richtet sich die Gruppe?

In unserer Gruppe sind alle Betroffenen herzlich willkommen.
Egal ob du soeben erkrankt bist oder bereits auf dem Weg der Genesung. Du hast die Krankheit hinter dir, wie geht es dir? Was hat sich verändert, lass uns daran teilhaben.
Wir können in jeder Phase der Krankheit voneinander profitieren.

Mögliche Ziele

- Lerne dich zu öffnen, sprich darüber
- Trau dich zu fragen, auch wenn es dir schwer fällt
- Öffne deine Sinne, wie reagiert mein Körper?
- Können wir uns schützen? Rückfall?
- Wie kann ich anderen helfen?



SELBSTHILFETHURGAU

Selbsthilfezentrum Thurgau

Marktstrasse 26
8570 Weinfelden
E-Mail: info@selbsthilfe-tg.ch
Telefon 071 620 10 00
www.selbsthilfe-tg.ch

BurnOut



Du bist nicht alleine, versteck dich nicht davor

Burnout ist leider immer noch ein Tabuthema. Fakt ist aber, dass es jede und jeden treffen kann. Ob alt oder jung, Frau oder Mann, aus jeder Berufsbranche. Es kommt schleichend, oder ganz plötzlich. Was wenn es soweit gekommen ist? Wie geht es weiter? Eine lange, schwere Zeit beginnt mit Höhen und Tiefen.



Die Vergangenheit ist wichtig, aber sie ist Vergangenheit, die Zukunft ist noch nicht vergangen, sie steht noch bevor.

Wo, wann und wie oft treffen wir uns?

Beim ersten Treffen werden wir gemeinsam bestimmen, wie oft, wo und wann wir uns treffen möchten.

Bist du interessiert?
Dann melde dich—wir freuen uns!

In unserer Gruppe bist du nicht mehr alleine, wir hören uns zu, tauschen uns aus, helfen uns, gemeinsam statt einsam.

Herausforderungen, Fragen und mögliche Gruppenthemen:

- Wie reagiert mein Umfeld?
- Was hat dazu geführt?
- Wie gehe ich mit der Situation um?
- Was erwartet mich?
- Wie geht es weiter?
- Was macht mir Angst?
- Was hat sich verändert?
- Wann zurück in den Job?
- Wie schütze ich mich?