



Burnout Selbsthilfegruppen

– Baden/Eggenburg

Zielgruppe

In der Gruppe findet ein Austausch unter Betroffenen, Angehörige sowie Interessierten statt.

- Menschen, die bereits eine Burnout-Therapie hinter sich haben, zum Austausch zur Auffrischung und Erweiterung des bereits Erlernten, ebenso wie
- Personen, die Stressreaktionen spüren oder das Gefühl haben, in ein Burnout zu rutschen und sich intensiver mit diesem Thema auseinandersetzen möchten und nach Gleichgesinnten und hilfreichen Methoden aus der Stress- und Burnout-Spirale suchen, sowie
- Interessierte und Angehörige von Betroffenen und
- Patienten, die sich gerade im Burnout-Zustand befinden, als zusätzliche unterstützende Maßnahme zur ärztlichen oder psychotherapeutischen Behandlung.

Unsere Gruppen werden in Menschlichkeit und Wertschätzung geführt, ist eine alltagstaugliche und hilfreiche Ergänzung zu den herkömmlichen Therapiemöglichkeiten, und dient nicht als Ersatz dafür. Miteinander wollen wir versuchen, Betroffenen den oft steinigen Weg zurück in einen normalen, glücklicheren Alltag zu erleichtern und Interessierten Einblicke und Informationen zu geben.

Alle Gruppenleiter achten darauf, dass die jeweilige Gruppe ein geschützter, und von gegenseitiger Wertschätzung geprägter Rahmen ist. Betroffene sollen sich hier wohlfühlen und erkennen, dass sie mit ihren Problemen zu der Gruppe kommen können. Im Vordergrund stehen der Austausch von Erfahrungen in Zusammenhang mit dem Burnout und der im Zuge dessen einhergehenden Depressionen sowie die gegenseitige Unterstützung auf dem Weg zur Genesung.

Inhalte der Gruppentreffen

Inhalte der Gruppentreffen sind: sich auszutauschen, aufzufangen, zu ermutigen, zu erheitern, zu entspannen, zu informieren, zu orientieren, zu unterhalten, zu bewegen, Vorträge zu hören, Übungen zu machen (Genusstraining, Aufmerksamkeitsübungen, Meditationen, kognitives Stressmanagement,... uvm.), sowohl für die Gruppe, als auch für den Einzelnen. Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig!

Gruppentreffen

Unsere Gruppen treffen sich regelmäßig zu unterschiedlichen Tagen. Jeweils die Tageszeit ist gleich von 19:00 – 21:00 Uhr.

- In Baden ist das jeweils am 3. Montag im Monat von 19.00 bis 21.00 Uhr, 2500 Baden, Weilburgstrasse 4c/3 (in den Räumen der Interwork/Arbeitsassistenz) Anfahrtsplan siehe unten, oder
- in Eggenburg ist das jeden Montag von 19:00 bis 21.00 Uhr, 3730 Eggenburg/NÖ, Wasserburger Ring 12, im „Haus zur Rosenzeit“ - Anfahrtsplan siehe unten.



Burnout Selbsthilfegruppen

– Baden/Eggenburg

So finden Sie uns in Baden

Treffen um 19 Uhr (Interwork):

Beim Haupteingang an der Glocke für Interwork läuten und in den ersten Stock gehen, danach befindet sich die Türe auf der rechten Seite. Dort werden Sie dann in Empfang genommen.

So finden Sie uns in Eggenburg

Treffen um 19:00 Uhr (Haus zur Rosenzeit):

Sie kommen von Horn nach Eggenburg herein, das ist die Kühnringerstrasse. Die erste Gelegenheit biegen Sie nach rechts auf den Wasserburger Ring ab. Wenn Sie dann ca. 500m fahren, sehen Sie rechts ein blaues Haus, und danach kommt dann eine längere Mauer, die am Platz wo sich das Krahuletz-Museum befindet, endet. Sie können an diesem Platz um diese Uhrzeit problemlos parken, und gehen dann wieder das Stück zurück zum Haus. Dort läuten Sie dann, es wird Ihnen sicher geöffnet. An Feiertagen entfallen die Gruppentreffen.

Um einen Unkostenbeitrag (z.B. 5 – 10 Euro) pro Teilnehmer wird für Raummiete, kleine Verpflegung, Vorbereitungszeit, Organisation und Leitung der Treffen gebeten.

Gruppenregeln

Um einen guten Ablauf zu sichern, weisen wir darauf hin, dass auch wir bei unseren Gruppenabenden nicht ganz ohne Regeln auskommen.

- Respektvoller, wertschätzender Umgang aller Beteiligten untereinander.
- Jede/r TeilnehmerIn ist zu absoluter Verschwiegenheit verpflichtet - was gesprochen wird, bleibt unter uns.
- Regelmäßige Teilnahme (nach Möglichkeit) fördert die Entwicklung (in) der Gruppe.

- Gruppen-Neulinge und aktuelle Themen einzelner Teilnehmer werden vorrangig behandelt.
- Es redet immer nur eine/r. Statt Flüstern und Tratschen – sprechen Sie die Inputs bitte für alle hörbar aus.
- Jeder erzählt von sich, in der ICH-Form, nicht über andere, nicht in der MAN-Form.

- Diskussion und Meinungsfreiheit JA - geringschätzende Äußerungen NEIN.
- Kritik - egal wen oder was betreffend - offen, respektvoll, in Ruhe ansprechen. Je rascher wir in der Gruppe darüber reden, umso eher ist das Eingehen auf Wünsche und Vorschläge möglich. Konstruktive Kritik fördert die Entwicklung.

Bitte das Handy nach den Treffen nicht vergessen wieder einzuschalten.

Die Gruppentreffen sind kein Ersatz für schulmedizinische, oder psychotherapeutische Behandlungen, stellen aber eine sinnvolle Ergänzung dar.

Wünschen Sie weitere Informationen zur Selbsthilfegruppe oder möchten Sie an den Treffen teilnehmen, dann kontaktieren Sie uns bitte telefonisch unter 0664 8499439 oder per Mail an info@aktivgegenburnout.net

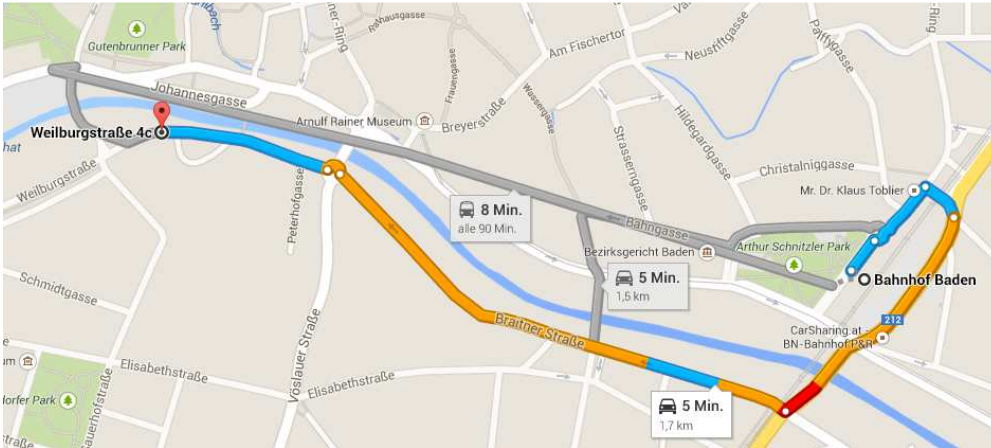
Anfahrtspläne siehe nächste Seite



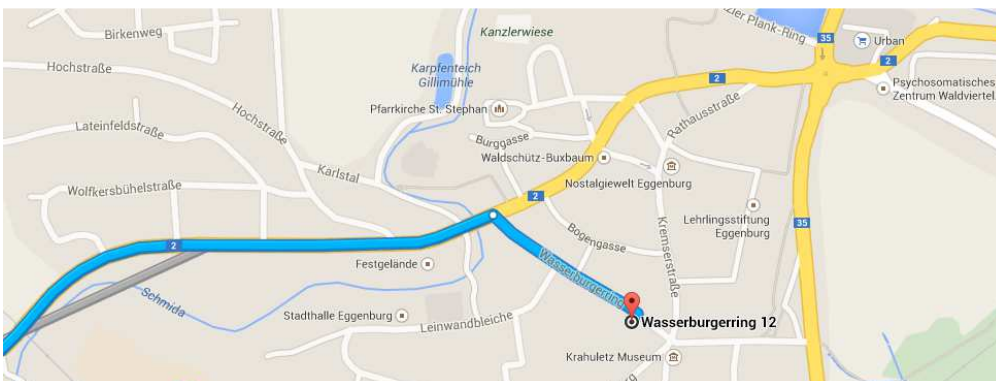
Burnout Selbsthilfegruppen

– Baden/Eggenburg

Anfahrtsplan Bahnhof Baden, zur Weilburgerstrasse 4c/3: (die graue Strecke ist eine Buslinie)



Anfahrtsplan Horn > Eggenburg, Wasserburger Ring 12 (PKW ca. 14 Min.): (die graue Strecke ist eine Buslinie ca. 34 Min.)



Weg Plan Bahnhof/Eggenburg, zum Wasserburger Ring 12: (die graue Strecke ist zu Fuß gedacht)

