

## Unsere Selbsthilfegruppen unterstützen Sie dabei ...

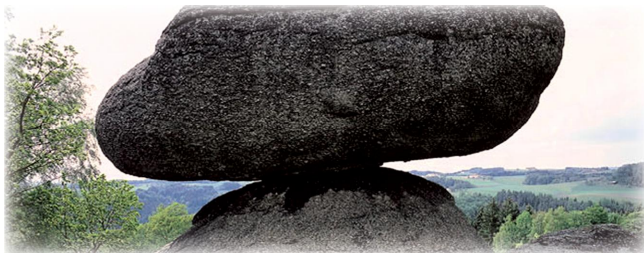
- Sich realistische Ziele zu setzen
- Sich mit anderen Betroffenen auszutauschen
- Neue Wege zu finden
- Soziale Kontakte zu knüpfen
- Ihre Lebensqualität zu verbessern
- Grenzen zu erkennen
- Lernen von Kontinuität eigener Regeln

### Angebote allgemein...

- Trommel- u. Meditationsabende
- Vorträge + themenbezogene Filmabende
- Sport Angebote (Nord. Walking, Radfahren)

### Angebote für einzelne Personen...

- Einzelberatungen mit od. ohne Angehörige
- Genesungsbegleitungen, persönlich wertschätzend



„Das Ziel ist Ihr glückliches und zufriedenes Leben!“

## Termine unserer Selbsthilfegruppen ...sind für Sie da...

**3580 Horn/NÖ:**

jeden 1. und 3. Dienstag  
im Monat 19- 21 Uhr  
Hauptplatz 8  
3580 Horn

Bitte bei Erstbesuch anrufen!

**2500 BADEN/NÖ:**

jeden 3. Montag  
im Monat 19-21 Uhr  
in den Räumen der  
Arbeitsassistentz,  
Weilburgstr. 4c/3, 2500 Baden  
Bitte bei Erstbesuch anrufen!

### Gruppen außerhalb unseres Vereines:

**2340 MÖDLING:**

Organisiert von Sabine Pontasch  
Informationen unter  
Tel. 0699 100 535 01  
Aktuelle Termine bitte erfragen!

**3400 KLOSTERNEUBURG:**

Organisiert von Harry Steinwender,  
wöchentlich  
Information: 0699 104 466 00  
Aktuelle Termine bitte erfragen!

Bitte bei Erstbesuch anrufen!

### ... Sie erreichen uns:

Obmann | Günter Novak

☎ 0664 8499439

info@aktivgegenburnout.net

www.aktivgegenburnout.net

### Angebote unserer Veranstaltungspartner:

#### Heilbegleitung mit Herz

- mit selbsterfahrenen Experten
- Einzelberatung f. Betroffene und Angehörige

#### HSP - Einführung/Sind Sie Hochsensibel?

- Testen Sie sich aus / Was sind ihre verborgenen Fähigkeiten?

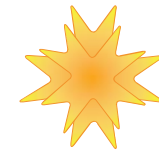
#### Meditatives Malen/mit Practitioner

- ca. 2 Stunden mit Gabriele in Horn/NÖ
- ca. 2 Stunden mit Angelika in Baden/NÖ

...für weitere Angebote rufen Sie uns bitte an...



## Hilfe zur Selbsthilfe Innere Harmonie für Seele und Geist



### Verein „Aktiv gegen Burnout“

(gemeinnützig)

#### Selbsthilfegruppen

Horn und Baden

#### Gruppen außerhalb des Vereines

Mödling und Klosterneuburg

### Unsere Partner:



Hilfe zur Selbsthilfe für seelische Gesundheit

Dachverband der Selbsthilfegruppen NÖ

Dieser Folder wurde erstellt mit Fördermitteln  
des NÖ Gesundheits- und Sozialfonds



## ... wie macht sich Burnout bemerkbar

### Stufe 1: Erste Erschöpfungssignale

- Emotionale Erschöpfung
- Innere Leere, Energielosigkeit
- Schmerzen aller Art
- Erhöhte Krankheitsanfälligkeit
- Nicht abschalten können, Schlafstörungen

### Stufe 2: Deutliche Signale

- Negative, zynische Grundhaltung
- Alles dreht sich nur noch um die Arbeit
- Lust- und Interesselosigkeit
- Kaum Erholungsfähig

### Stufe 3: Ausgebrannt

- Chronische Überforderung („Ich schaff's nicht mehr“)
- Deutliche Resignation, Frustration
- Suchtverhalten
- Arbeitsunfähigkeit



## Unternehmenskultur als Auslöser

Arbeitsüberlastung,  
zu hohes Tempo, Zeitdruck

Unfairness

Mangel an Mitbestimmung  
und Kontrolle

Mangel an Gemeinschaft

Mangel an Belohnung,  
Anerkennung

Wertekonflikte



## Das Gefühl in einem Hamsterrad festzusitzen, wird unerträglich.



## Gesellschaftliche Auslöser

- Leistungsgesellschaft
- Profitmaximierung & Rationalisierung
- Zunehmende Flexibilisierung der Arbeitswelt
- Neue Technologien-> Ständige Erreichbarkeit



Der Mensch soll wieder als Mensch zählen!



Wer Schwäche zeigt, wird wieder respektiert!

## ... wie komm' ich da wieder raus?

1. Setzen Sie sich realistische Ziele
2. Hören Sie auf, andere verändern zu wollen
3. Trennen Sie zwischen Arbeit und Freizeit
4. Pflegen Sie berufliche Alternativen
5. Pflegen Sie ihre Sozialkontakte
6. Lernen Sie bewusst zu trödeln
7. Lernen Sie mit ihrer Macht und Machtlosigkeit umzugehen
8. Machen Sie ihre Grenzen deutlich
9. Achten Sie auf Einhaltung von Regeln
10. Wechseln Sie ihr Tätigkeitsfeld
11. Machen Sie bewusst Urlaub
12. Wenn es nicht mehr anders geht – kündigen Sie