

Burn-out

Meer informatie of aanmelden?

Stichting Zelfhulp Netwerk Zuidoost-Brabant

Pastoriestraat 147

5612 EK Eindhoven

T : 040 - 211 83 28

E : info@zelfhulpnetwerk.nl

Stichting Zelfhulp Netwerk is werkzaam in onderstaande gemeenten:

Eindhoven Veldhoven

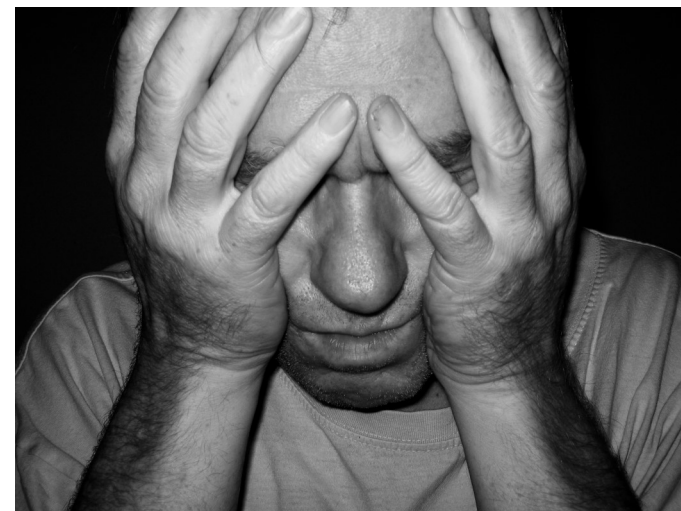
Helmond Laarbeek

Geldrop-Mierlo Asten

Best Someren

Deurne

*In bovengenoemde gemeenten is een afspraak op
locatie mogelijk.*



Zelfhulpgroep

Burn-out

Deelname is gratis

Voor koffie en thee wordt een kleine
vergoeding gevraagd.

*Acquisitie naar aanleiding van deze folder wordt
niet op prijs gesteld.*

www.zelfhulpnetwerk.nl



Hoe herken je een Burn-out

- *Het gevoel dat je geen controle meer hebt*

Je hebt het gevoel dat je de problemen in je leven niet meer aankunt. Je voelt je machteloos. Alsof je geen controle meer hebt over je leven.

- *De dagelijkse dingen lukken niet*

Het lukt niet meer om de dingen te doen die je elke dag wilt doen. Bijvoorbeeld werken, studeren of het huishouden. Of goed opletten in het verkeer. Het lukt misschien ook niet goed om contact te hebben met andere mensen.

- *Je kunt jezelf niet meer opladen, zelfs niet na rust*

Je voelt je opgebrand en leeg, en je batterij is helemaal plat.



Zelfhulpgroep Burn-out

Wij zijn een zelfhulpgroep voor volwassenen die vergelijkbare ervaringen hebben en – in contact met anderen – willen werken aan herstel van een burn-out.

In de bijeenkomsten staat het delen van ervaringen centraal, evenals het versterken van veerkracht, grenzen leren aangeven en het hervinden van balans. De bijeenkomsten worden begeleid volgens het principe van gelijkwaardigheid en vertrouwelijkheid.

Wat doet de groep

De groep biedt een veilige en ondersteunende omgeving voor mensen die te maken hebben met burn-outklachten en behoefte hebben aan herkenning, steun en praktische handvatten.



Bijeenkomsten

De groep komt maandelijks op een dinsdagavond bij elkaar in Deurne.