

# **Burnout – Selbsthilfeangebot für Betroffene und Angehörige**

Die Selbsthilfegruppe Burnout lädt zum nächsten Treffen am Donnerstag, 18. Mai ein. Treffpunkt ist um 19 Uhr das Gesundheitshaus, Massener Straße 35 in Unna. Willkommen sind nicht nur Teilnehmer aus Unna, sondern aus dem gesamten Kreisgebiet und darüber hinaus.

Dieses Angebot bietet Betroffenen einen Ankerpunkt für ihr Anliegen. Da nicht nur Menschen mit einem Burnout-Syndrom von den negativen Folgen dieser Erkrankung betroffen sind, sondern auch deren Angehörige, können auch sie sich an die Gruppe wenden. Allerdings richtet sich dieses Angebot nicht an Menschen mit einem akuten Suchtproblem.

Menschen, die von Burnout betroffen sind, befinden sich in einem Zustand seelischer Erschöpfung. Als Folge von ständig negativem Stress, also dem Verbrauch der inneren Leistungsreserven, geraten Betroffene in eine Abwärtsspirale, aus der sie allein nicht mehr herausfinden.

Dieses Erkrankungsbild entwickelt sich nicht nur bei Menschen, die in ihrem Beruf hohen Anforderungen ausgesetzt sind, zum ernsthaften Problem, sondern auch bei jungen Menschen im Studium oder in der Ausbildung. Und auch langanhaltende, stressbedingte Lebensumstände können zu diesen Erschöpfungszuständen bei Menschen führen.

Interessierte können sich bei der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.) im Gesundheitshaus in Unna, Massener Straße 35 melden. Ansprechpartnerin ist Margret Voß, Tel. 0 23 03 / 27-28 29, E-Mail: [margret.voss@kreis-unna.de](mailto:margret.voss@kreis-unna.de). Alle Informationen werden streng vertraulich behandelt. PK | PKU