

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

Menschen mit einem Burnout-Syndrom und ihre Angehörigen können im Gesundheitshaus Unna vielleicht einen Ankerpunkt finden, denn dort ist eine Selbsthilfegruppe geplant. Bei den Treffen wird auf Selbstbestimmung und Verschwiegenheit geachtet, so dass ein offener Austausch im geschützten Raum möglich ist.

Menschen, die von Burnout betroffen sind, befinden sich in einem Zustand seelischer Erschöpfung. Durch die permanente Selbstüberforderung greifen Betroffene nicht selten zu Aufputzmitteln, Alkohol oder anderen Substanzen. Der regelmäßige Konsum solcher Mittel führt nicht selten in eine Abhängigkeit. Der damit einhergehende Kontrollverlust befördert den Rückzug und das Abkapseln von allem, bis hin zu suizidalen Absichten.

Betroffene (außer denen mit einem akuten Suchtproblem) und Angehörige erhalten mehr Informationen über die Selbsthilfegruppe bei der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (K.I.S.S.) im Gesundheitshaus in Unna, Massener Straße 35. 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)