

# **Burnout – Selbsthilfeangebot in Unna**

Zum nächsten Treffen lädt die Gruppe Burnout am Donnerstag, 19. Oktober um 19 Uhr ins Gesundheitshaus Unna, Massener Straße 35 ein. Es handelt sich um ein regelmäßiges Angebot und bietet Betroffenen sowie den Angehörigen einen Ankerpunkt für ihr Anliegen.

Menschen, die von Burnout betroffen sind, befinden sich in einem Zustand seelischer Erschöpfung. Als Folge von ständig negativem Stress geraten Betroffene in eine Abwärtsspirale, aus der sie allein nicht mehr herausfinden. Dieses Erkrankungsbild entwickelt sich nicht nur bei Menschen, die in ihrem Beruf permanenten Anforderungen oder Stress ausgesetzt sind, sondern auch bei jungen Menschen. Durch die hohen Leistungsanforderungen im Studium oder Ausbildung geraten sie ebenfalls schnell an ihre Grenzen. Auch langanhaltende, stressbedingte Lebensumstände können zu diesen Erschöpfungszuständen führen.

Die Gruppentreffen sind regelmäßig und finden jeden 1. und 3. Donnerstag statt. Interessierte können sich bei der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen Kreis 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