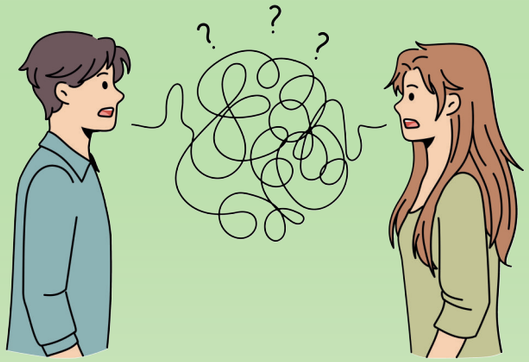
Bitte beachten:

Aus organisatorischen Gründen bitte ich um eine Anmeldung bei den Kontaktdaten der Gruppenleitung (siehe letzte Seite).
Persönliche Daten sind nicht erforderlich!
Sie müssen nur die Kraft aufbringen, sich am Treffen zu beteiligen, was nicht immer so leicht ist.
Sollten Sie trotzdem nicht kommen können ist es kein Beinbruch (geht halt leider nicht immer, was ich aus eigener Erfahrung kenne).

Wir in der Gruppe verstehen



uns auch ohne viele Worte

Gruppenförderung:

Die Selbsthilfegruppe wird gefördert durch die gesetzlichen Krankenkassen und ihre Verbände in Bayern

Krisendienste Bayern

Soforthilfe bei seelischen Krisen, täglich rund um die Uhr unter der kostenlosen Rufnummer 0800 / 655 3000.

Hilfe bei psychischen Krisen

Die Krisendienste Bayern sind ein psychosoziales Beratungs- und Hilfeangebot für die Bürgerinnen und Bürger Bayerns. Unter der kostenlosen Rufnummer 0800 / 655 3000 erhalten Menschen in seelischen Krisen, Mitbetroffene und Angehörige qualifizierte Beratung und Unterstützung. Auch Fachstellen können sich an uns wenden.

Wir sind täglich rund um die Uhr für Sie da

0800 /655 3000
Wir sind für Sie da.
KRISEN DIENSTE BAYERN

Zögern Sie nicht, rufen Sie an! Wir hören zu, klären mit Ihnen gemeinsam die Situation und zeigen Wege aus der Krise auf. Wenn nötig, ist innerhalb einer Stunde ein mobiles Einsatzteam bei Ihnen vor Ort und steht Ihnen mit Rat und Tat zur Seite.
Weitere Informationen unter:
www.krisendienste.bayern

Kontaktaufnahme & Gruppenleitung:

Thomas Ulrich
Kernthaler Str. 7
83624 Otterfing
☎: 08024/ 301 666

E-Mail: Kontakt@Hilfe-Burnout.Info
Webseite: www.Hilfe-Burnout.Info

Kurz zu meiner Person und weshalb diese Gruppe:

Von einem ehemaligen Betroffenen für aktuell Betroffene. Ich litt damals selbst an einem Erschöpfungssyndrom mit Depression, Ängsten und Zwängen. Der Weg zurück ins normale Leben war hart. Wertvolle Unterstützung erhielt ich in dieser schweren Zeit von einer Selbsthilfegruppe, die mir sehr viel Kraft gab und Wissen vermittelte, das mich weiterbrachte. So trug die Gruppe in hohem Maße zu meiner Genesung bei.
Durch meine eigenen Erfahrungen bin ich der festen Überzeugung, dass eine Selbsthilfegruppe psychisch erkrankten Menschen helfen kann. Aus diesem Grund wurde die Gruppe vor elf Jahren erfolgreich mit der Unterstützung vom Caritas Zentrum Miesbach gegründet. Kommen Sie vorbei – vielleicht tun Ihnen die Gespräche in unserer Gruppe gut und bewirken, dass Sie aus dem negativen Kreislauf herauskommen.

Selbsthilfegruppe

Miesbach

Burnout, Boreout, Depression, Angststörung, Zwangshandlung

Alle Termine für 2024 & 2025

Für wen ist die Gruppe geeignet?

Wir sind Betroffene der Krankheit Burnout, Boreout, Depression, Angst oder Zwangsgedanken. Psychische Probleme sind für die direkt Betroffenen und ihre Angehörigen sehr belastend. Dennoch fällt es den meisten Erkrankten schwer, Hilfe zu suchen und anzunehmen. Wer sich nicht oder nicht nur in psychologische bzw. psychiatrische Behandlung begeben will, hat die Möglichkeit, eine Selbsthilfegruppe zu besuchen. Um den beschriebenen Problemen auf den Grund zu gehen und die Symptome nach und nach zu lindern, kann der Besuch einer Selbsthilfegruppe hilfreich sein. Ich lade all jene, die sich in einer oder mehrerer der geschilderten Krankheiten wiederfinden, herzlich ein, an unseren Gruppenabenden teilzunehmen. Es gibt hier keine Vorurteile und keine Verpflichtungen. Wer zunächst nur schweigen und zuhören mag, darf dies gerne tun. Jedem steht es immer frei, was er wann und wie sagen möchte. Der Austausch mit verwandten Seelen kann helfen, das Leid zu lindern.

Was die Gruppe nicht sein wird:

Sie ist kein Ersatz für Ärzte, Psychologen, Psychotherapeuten und ersetzt auch keine therapeutische bzw. medizinische Behandlung.

Was möchte die Gruppe?

Wir möchten jeden Einzelnen unterstützen, wieder in ein normales Leben zu finden. Das ist unser Ziel und der Sinn der Selbsthilfegruppe. Bei den regelmäßigen Treffen können sich die Teilnehmer gegenseitig über ihre Erfahrungen austauschen. Sie begegnen Menschen, die sie wirklich verstehen und es nicht nur vortäuschen, die sich hineinversetzen können, ohne dass es vieler Worte bedarf. Dies ist vielen Betroffenen wichtig – und in einer Selbsthilfegruppe am besten realisierbar. Häufig entstehen dabei neue, tiefe Freundschaften, die das Leben wieder lebenswerter machen.

Darüber hinaus werden innerhalb der Selbsthilfegruppe wichtige Fragen in Bezug auf den Umgang mit Angehörigen, Freunden, Arbeitgebern und Rehakliniken kompetent beantwortet. Wir thematisieren die leider immer noch weit verbreiteten Vorurteile seitens der Gesellschaft gegenüber psychisch Erkrankten und geben Hilfestellungen, diesen (selbst)bewusst zu begegnen. Natürlich gehen wir auch lösungsorientiert vor und besprechen konkrete Möglichkeiten zur Verbesserung der Situation. Dazu gehört auch das Ausfüllen von Anträgen (für einen Rehaaufenthalt, Arbeitslosen- und Pflegegeld etc.).

Wie laufen die Treffen ab?

Unsere Gruppe trifft sich zweimal im Monat in einem geschützten Raum, der eine angenehme Atmosphäre sicherstellt. Selbstverständlich ist die Teilnahme an der Selbsthilfegruppe für jeden kostenlos. Wichtig: Die einzige Verpflichtung, die wir in der Gemeinschaft eingehen, besteht darin, all das, was innerhalb der Gruppe erzählt wird, nur untereinander zu teilen und nicht an Dritte weiterzugeben (Schweigepflicht).

Der Ablauf des Treffens setzt sich im Wesentlichen aus zwei Teilen zusammen: Zunächst erfolgt das sogenannte Blitzlicht. Dabei äußert jeder Teilnehmer, der möchte, sein momentanes Befinden und was er gerne in der Sitzung besprechen würde. Anschließend wählt die Gruppe miteinander ein oder zwei der genannten Punkte aus, die daraufhin intensiv diskutiert werden.

Des Weiteren schaffen wir Möglichkeiten zu gemeinsamen Freizeitunternehmungen (z.B. Essen gehen oder Wandern). Der Besuch dieser Angebote ist absolut freiwillig und kein Muss!

Treffpunkt für Gruppenabend:

In den Räumlichkeiten des

Caritas Zentrums Miesbach,
Franz-und-Johann-Wallach-Str. 12
83714 Miesbach

Termine 2024 - 2025

Wir treffen uns von 19.00 Uhr bis 20.30 Uhr

Termine Übersicht 2024:

10.01.2024	30.01.2024	14.02.2024
27.02.2024	13.03.2024	26.03.2024
10.04.2024	30.04.2024	08.05.2024
28.05.2024	12.06.2024	25.06.2024
10.07.2024	30.07.2024	14.08.2024
27.08.2024	11.09.2024	24.09.2024
09.10.2024	29.10.2024	13.11.2024
26.11.2024	11.12.2024	

Termine Übersicht 2025:

08.01.2025	28.01.2025	12.02.2025
25.02.2025	12.03.2025	25.03.2025
09.04.2025	29.04.2025	14.05.2025
27.05.2025	11.06.2025	24.06.2025
09.07.2025	29.07.2025	13.08.2025
26.08.2025	10.09.2025	30.09.2025
08.10.2025	28.10.2025	12.11.2025
25.11.2025	10.12.2025	

Bitte beachten Sie das kurzfristige Terminänderungen (z.B. wetterbedingt) möglich sind.

Flyer Version 1-24/25