



Unsere Mission
Menschlichkeit

Innere Mission München

**Sozialpsychiatrische
Dienste Ebersberg**
Siegartstraße 21
85560 Ebersberg
Tel. 08092/853380
Fax 08092/8533830
E-Mail: spdi-ebersberg@im-
muenchen.de

Pressemitteilung zur Gründung einer Selbsthilfegruppe „Burnout“

Informationsveranstaltung am 19. Juni um 18.30 Uhr im Gruppenraum
der Sozialpsychiatrischen Dienste in Ebersberg

Hilfe von Betroffenen für Betroffene

Der Begriff „Burnout“ ist inzwischen gesellschaftlich verbreiteter als es noch vor einigen Jahren der Fall war. Und nachdem es aktuell vereinzelt Nachfragen gibt, wollen die Sozialpsychiatrischen Dienste Ebersberg mit Betroffenen erneut eine Selbsthilfegruppe zum Thema „Burnout“ auf den Weg bringen.

Das Burnout-Syndrom ist das Ende eines schleichenden Prozesses, der sich über mehrere Jahre hinziehen kann. Die Symptome eines Burnouts können sehr unterschiedlich sein. Die Betroffenen klagen über Ermüdung, Lustlosigkeit, Schlafstörungen, Unzufriedenheit mit der eigenen Leistung, beeinträchtigtes Verhältnis zur Arbeitsumgebung und Vieles mehr.

Über die genauen Ursachen und Auslöser für das Burnout-Syndrom gibt es keine gesicherten Erkenntnisse. Es handelt sich dabei um eine äußerst komplexe Leidenssituation, welche in allen Lebensbereichen zu finden ist. Es beschränkt sich nicht allein auf das arbeitsbedingte Ausgebranntsein, sondern betrifft auch Menschen, die in ihrem Privatleben mit Überforderungen zu kämpfen haben, weil sie beispielsweise Angehörige pflegen, sich ehrenamtlich engagieren oder Probleme im familiären Umkreis haben.

Um ein Burnout zu vermeiden ist es wichtig, Warnsignale des Körpers frühzeitig wahrzunehmen, um rechtzeitig gegensteuern zu können. Hierfür ist es hilfreich die eigenen Stärken und Ressourcen zu erkennen und hervorzuheben.

Eine wichtige Unterstützung kann der Besuch einer Selbsthilfegruppe sein, um sich mit Menschen, denen es ähnlich geht, in einem geschützten Rahmen auszutauschen. Deshalb findet am Dienstag, den 19.06.18 um 18.30 Uhr im Rosenhof, Sozialpsychiatrische Dienste Ebersberg, Siegartstr. 21 eine Informationsveranstaltung zur Gründung einer Selbsthilfegruppe „Burnout“ statt. Interessierte sind herzlich willkommen. Eine vorherige Anmeldung unter der Telefonnummer: 08092-853380 ist gewünscht, aber nicht erforderlich.