

Wir führen eine
offene Gruppe,
die JEDE(N) gerne aufnimmt.

Die Teilnahme ist Kostenlos!

Der Einstieg ist jederzeit möglich!

Besonders wichtig für unser
"MITEINANDER" in der Gruppe ist
uns:

der achtsame, respektvolle Umgang
mit uns selbst und den Anderen, denn
nur durch

- **Diskretion** und
- Möglichkeit zur Abgrenzung

kann

- **Sicherheit**
- **Ehrlichkeit**
- **Vertrauen**

entstehen, damit

- **Offenheit**

einen echten Erfahrungsaustausch
möglich macht.

KONTAKT

für nähere Informationen und
Einzelgespräche

Harry Steinwender 0699 / 10 44 66 00

Email:

shg.bournout.klosterneuburg@gmail.com

Bei Erstbesuch bitte anrufen!

unsere Partner – zum Nutzen der Betroffenen



Landeskrlinikum ^N
KLOSTERNEUBURG



SelbstHilfeGruppe

Die Treffen erfolgen
1 x wöchentlich
im

Landeskrlinikum ^N
KLOSTERNEUBURG

Kreuzergasse 12
3400 Klosterneuburg

Partner & Sponsoren sind herzlich willkommen!

WER SIND WIR?

Eine Gruppe von Betroffenen, die gemeinsam aktiv an ihrer seelischen Gesundheit arbeiten.

Menschen mit Burnout

finden bei uns

- **UNTERSTÜTZUNG**
- **BERATUNG**
- **INFORMATION**

Wir helfen Menschen sich selbst zu helfen, damit ihr Leben nicht nur mehr Tage, sondern diese Tage mehr, Leben haben!

UNSER MOTTO

“Gemeinsam sind wir stärker!“

UNSERE ZIELE SIND

- Unsere Angelegenheiten selbst in die Hand zu nehmen
- Durch neue Sichtweisen eine positivere Einstellung zum Leben zu gewinnen.
- Die eigenen Selbstheilungskräfte zu entdecken und sie zu stärken.
- Teilnehmer(innen)
 - aus der Isolation lösen
 - ihre Selbstständigkeit und Eigenverantwortlichkeit stärken.
 - in der Gruppe erfahren zu lassen, dass es anderen ähnlich geht.
 - sie ermutigen bei Rückschlägen
 - Auslöser und Anzeichen für entstehende Krisen zu erkennen und Strategien zur Vermeidung zu entwickeln
- Bei uns wird wirklich zugehört.
- Mit jeder gemeisterten schwierigen Situation wächst das Selbstvertrauen.
- Selbsthilfegruppen können eine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung nicht ersetzen, sie können diese aber sinnvoll unterstützen

WAS WOLLEN WIR?

- S**chwierigkeiten bewältigen
- E**rkennen und handeln
- L**eben neu gestalten
- B**eziehungen aufbauen
- S**elbst bestimmen lernen
- T**eilnehmen und verstehen
- H**ilfe geben und nehmen
- I**nformationen sammeln
- L**ebensmut stärken
- F**reude teilen
- E**rfahrungen austauschen
- G**emeinsamkeiten entdecken
- R**eden und zuhören
- U**nterstützen und begleiten
- P**robleme bewältigen
- P**ersönlichkeit stärken
- E**insamkeit überwinden