



Offene Tür Zürich
Jupiterstrasse 42
8032 Zürich
www.offenetuer-zh.ch

Ich wünsche mir eine

Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit Burnout

Unter dem Motto „Geteiltes Leid ist halbes Leid“ soll diese Gruppe der gegenseitigen Unterstützung und dem Austausch dienen.

Mein Partner war sehr aktiv, unternehmungslustig, privat und beruflich sehr engagiert. Wir haben viel gemeinsam unternommen, waren ein Traumpaar, das sich ohne Worte verstanden hat.

Plötzlich, vor fünf Jahren, schlich sich nach und nach eine Müdigkeit und Erschöpfung ein. Er war oft traurig und wirkte häufig teilnahmslos. Seine Probleme konnte er nicht mehr selbständig lösen und war mehrfach überfordert. Darüber hinaus verlor er seine Arbeitsstelle, was nebst vielen anderen Gefühlen auch noch Existenzängste hervorrief.

Mir ging es immer schlechter. Nebst Ohnmacht und Hilflosigkeit verspürte ich Wut, Scham und Angst, den Partner zu verlieren. Ich fühlte mich einsam, obwohl wir zu zweit sind...

Wo bleibe ich? Meine Wünsche? Meine Zeit für Erholung, für mich selbst?

Fühlen Sie sich angesprochen? Dann sind auch Sie herzlich eingeladen am Aufbau dieser Selbsthilfegruppe teilzunehmen.

Alle Teilnehmer/innen bringen Themen ein und sind gemeinsam für die Gruppe verantwortlich. In der Anfangsphase wird die Gruppe vom Team des Selbsthilfezentrums unterstützt.

Infos & Anmeldung unter



Selbsthilfezentrum
Telefon: 043 288 88 88
Mail: selbsthilfe@offenetuer-zh.ch