

## Selbsthilfegruppe Burnout



### Was tun nach einem Burnout?

Sind Ihre Batterien leer und Sie fürchten sich vor einem Rückfall?

Sie möchten dafür sorgen, dass das nicht wieder vorkommt?

Das Gespräch unter Betroffenen ermöglicht Ihnen eine gemeinsame Auseinandersetzung mit dem Thema Erschöpfung. Die regelmässigen Treffen dienen der Reflexion und gegenseitigen Unterstützung.

**Ziel** Erfahrungen austauschen und Verständnis erhalten. Neue Verhaltensmuster ausprobieren und den Mut zu einer Veränderung finden.

**Treffen** in der Stadt Zug Nähe Bahnhof

### Weitere Informationen

Kontaktstelle Selbsthilfe Zug

**041 725 26 15, [selbsthilfe@eff-zett.ch](mailto:selbsthilfe@eff-zett.ch)**

[www.eff-zett.ch](http://www.eff-zett.ch)