

Das Burnout-Café im Schwarzwald-Baar-Kreis

Ins Leben gerufen von der:



Christina Eisenmann



Villingen-
Schwenningen



Schwarzwald-Baar-Heuberg



Das Burnout-Café

zur Prävention oder Nachsorge für

- Leicht belastete, psychisch Fehlbelastete sowie deren Freunde, Bekannte und Angehörige sind herzlich willkommen.

Was ist das Burnout-Café?

- Sich in einem „geschützten Rahmen“ und in lockerer Atmosphäre bei Tee/ Kaffee und Gebäck, über das Thema chronische Fehlbelastung, Burnout und die Möglichkeiten einer Hilfe zu informieren.
- Ein Gesprächskreis, um sich auf gleicher Ebene gegenseitig auszutauschen.
- Selbstverständlich bleibt „ALLES im Raum“. Diskretion und Anonymität sind gewährleistet.
- Das Kennenlernen und Praktizieren von Entspannungstechniken.
- Fachexperten referieren und informieren über Hilfestellungen und Neuheiten aus dem Gesundheits- und Präventionsbereich.

Ziele des Burnout-Cafés?

- Zum gegenseitigen Informationsaustausch zum Beispiel darüber welche frühen Symptome vor einem Burnout wahrgenommen werden können, und welche Präventionsmöglichkeiten einen Burnout verhindern können.
- Sich Zeit nehmen um über Dinge zu reden, die einen wirklich beschäftigen.
- Die Wahrnehmung für eine drohende Krise zu schärfen.
- Verständnis erhalten und ernst genommen werden.
- Zu wissen, dass man nicht allein ist.

Die Teilnahme am Burnout-Café ist kostenlos.

Zeitraum und Organisation:

- Moderation und Leitung erfolgt über Christina Eisenmann, Initiatorin des ersten Burnout-Café in Offenburg:

www.eisenmann-lebensbruecke.de

- Das Burnout-Café findet statt in den Räumlichkeiten des

**Diakonischen Werks
Wehrstraße 4
78050 VS-Villingen**

- Das Burnout-Café findet 1x pro Monat statt, außer August und Dezember (das heißt: 10 Treffen pro Jahr)

Terminüberblick für 2014

jeweils ab 18 Uhr (immer mittwochs)

08. Januar 2014

12. Februar

12. März

09. April

14. Mai

11. Juni

09. Juli

Anmeldung zum Burnout-Café

ist erwünscht! Entweder direkt über:

Christina Eisenmann

Telefon: 07832/976801

Mobil: 0151/51630085

Email: christina@eisenmann-lebensbruecke.de

oder über

IG Metall Villingen-Schwenningen

Telefon: 07720/8332-0

Email: villingen-schwenningen@igmetall.de

Alle Interessenten,

Familienangehörige und Nicht-

IG Metall-Mitglieder sind herzlich

willkommen.

Weitere Hilfsangebote im Schwarzwald-Baar-Kreis sind:

- **Selbsthilfe-Gruppen im Schwarzwald-Baar-Kreis:**

→ **Depression:**

- **St. Georgen:**

Fr. Vesna Pallasdies,

Tel. 07724/4474

- **VS-Villingen:**

Fr. Monika Schmieder,

Tel. 0174/2067677

- **Furtwangen:**

Fr. Erika Wehrle,

Tel. 07723/929649

→ **Emotions Anonymous-Selbsthilfegruppe für emotionale Gesundheit:**

- Schwenningen:

Carmen, Tel. 07721/2043772 oder

Gary, Tel. 0176/96705577

- Rottweil:

Herbert, Tel. 0741/17549616

Weitere Auskünfte und Informationen unter:

→ Regionale Arbeitsgemeinschaft für Gesundheit im Schwarzwald-Baar-Kreis

Landratsamt / Gesundheitsamt

Schwenninger Str. 2

78048 Villingen-Schwenningen

Kontakt: Fr. Stefanie Kaiser

Tel. 07721/913-7165

Email: s.kaiser@irasbk.de

www.schwarzwald-baar-kreis.de