

HILFE in einer SELBSTHILFEGRUPPE

Hilfe zur Selbst-Hilfe bei Burn-out oder Depressionen

Du stehst mitten im Leben, bisher bist du immer tatkräftig nach vorne gestürmt, hast dir etwas vorgenommen und gehandelt. Du warst nach außen hin stark, robust und lebensstüchtig – wie man so schön sagt. Und plötzlich ist alles anders - Es kam aus dem Nichts und wurde immer schlimmer. Angefangen hat es mit einer Energie- und Antriebslosigkeit, die du noch nicht wirklich beachtet hast – jeder hat mal einen schlechten Tag!

Auch der Konzentrations- und Gedächtnisschwäche hast du keine wirklich große Bedeutung geschenkt. Erst als das Desinteresse an deiner Umwelt und der soziale Rückzug immer größer wurde, konntest auch du nicht mehr darüber hinwegsehen. Eine Depression macht sich schleichend bemerkbar.

Ursachen können unterschiedlichster Natur sein. Lebenskrisen, Tod, Krankheit, Trennung, berufliche Probleme, ein neuer Lebensabschnitt oder auch belastende soziale Situationen können Auslöser sein.

Die Selbsthilfegruppe bietet

- Probleme können offen mit Gleichgesinnten besprochen werden. Durch gegenseitigen Austausch von Erfahrungen und Informationen können alle von einander lernen und profitieren.
- Die Gruppe bietet Verständnis, emotionale Unterstützung und Motivation für jeden einzelnen.
- Die praktische Lebenshilfe steht dabei im Vordergrund. („Alle sitzen im selben Boot“).
- Gemeinsame Aktivitäten fördern das Selbstvertrauen. Man lernt einen besseren Umgang mit schwierigen Situationen, Ängste rücken dadurch in den Hintergrund und Positives kommt wieder in das Leben.
- Durch regelmäßige Treffen kann ein neues soziales Netz aufgebaut werden und es entsteht das Gefühl nicht alleine zu sein.

Psychologische Beratung – Coaching Mentaltraining für Sportler

Harald Huemer

Dipl. Lebens- und Sozialberater systemisch

0043 650 551 2500

hahu@lebensberater-hhuemer.at

www.lebensberater-hhuemer.at



Beratung, Hilfe und Begleitung bei **BURN OUT, DEPRESSIONEN oder ÄNGSTEN...**

- Gemeinsam neue Wege und neue Lebensperspektiven finden
- Mehr Lebensfreude und Lebensqualität gewinnen
- Ressourcen entdecken, kennenlernen und nutzen
- Sich selbst akzeptieren lernen „Ich bin OK, so wie ich bin“

Einmal wöchentlich findet die geleitete Selbsthilfegruppe statt

- Teilnahme mit Voranmeldung – die Gruppengröße beträgt ca. 10 Personen
- Gerne stehe ich Ihnen für ein ausführliches persönliches Gespräch zur Verfügung – Rufen Sie mich an!