



# TUN und MUT,

TEXT: ELISABETH TANCZOS

**M**it diesem Leitsatz wurde die Selbsthilfegruppe „Wendekreis“ im August 2006 von Harald Huemer in Engerwitzdorf ins Leben gerufen. In seiner heutigen Form besteht der gemeinnützige Verein seit gut zehn Jahren in Traun/St. Martin. Ausgerichtet ist die Selbsthilfegruppe „Wendekreis“ auf Menschen (oder deren Angehörige) mit Depressionen, Burnout und verschiedensten Ängsten und Problemen – in Krisen und schwierigen Lebenssituationen. Wichtig ist, dass man sich mit Achtung, Respekt und Anerkennung begegnet, um die anderen Teilnehmer\*innen in der Gruppe so anzunehmen, wie sie sind und die Gemeinschaft als Ressource für Anregungen und Hilfe zu nutzen.

Gegenseitiger Austausch von Erfahrungen, Vermittlung von Wissen, und Aneignen von Kompetenz, helfen bei der Bewältigung und dem Umgang mit den individuellen Aufgabenstellungen. Oftmals erlangen Betroffene erst durch das „Sich-Öffnen“ gegenüber anderen Menschen und das Ansprechen der Problematik eine Lösung für die eigene Situation. Die Betroffenen lernen, auch Hilfe anzunehmen, nicht nur die von Profis, sondern auch von Menschen aus ihrem persönlichen Umfeld.

### Unser Projekt

Während eines Gruppentreffens wurde die Idee geboren, ein gemeinsames Projekt zu verwirklichen. Harald hatte schon lange den Wunsch ein Buch zu

schreiben, und nun wurde sein Wunsch Realität. Alle halfen tatkräftig mit und bestärkten Harald immer wieder, um die Entstehung des illustrierten Abenteuerbuches „**Arry, der junge Drachensitter**“ (für Jugendliche ab 14 Jahren) umzusetzen. Dieses Vorhaben gelang wunderbar! Harald meinte: „Wenn mich jemand fragt, wie lange ich gebraucht habe das Buch zu schreiben dann antworte ich ganz ehrlich: ein paar Monate ... und davor mein ganzes Leben.“



# alles wird GUT!

„Rettest du ein Menschenleben, rettest du die Welt – unter diesem Motto ist bei uns jede/jeder Einzelne sehr wichtig. Ich helfe gerne und versuche mit Fragen und Tipps individuell zur Seite zu stehen, doch den eigenen Weg muss jeder Mensch selbst gehen. Und ich weiß, dass die Gruppe eine große Ressource ist.“



Harald Huemer  
Berufs- und Sozialpädagoge,  
Dipl. Lebens- und Sozialberater

**Unsere Selbsthilfegruppe**  
Wir treffen uns einmal pro Woche zu Gesprächsrunden, zum Musizieren oder kreativen Tätigkeiten. Auch Outdoor-Aktivitäten, wie therapeutisches Bogenschießen, Boggia, Minigolf, Ausflüge, Spaziergänge und kleine Wanderungen in unserer schönen Natur sind bei den Mitgliedern sehr beliebt. Für unsere Selbsthilfegruppe stehen eigene Räumlichkeiten in Traun/St. Martin zur Verfügung, um in Gruppen- und Einzelgesprächen die verschiedenen Themen zu behandeln.

Wir freuen uns sehr über neue Interessent\*innen und stehen für ein Erstgespräch gerne zur Verfügung.



Kerstin Peryl  
Berufs- und Sozialpädagogin

## Burnout?

Oft gibt es einige Symptome, doch viele Betroffene suchen erst spät oder überhaupt keine Beratung, geschweige denn psychotherapeutische Hilfe. Sei es, weil sie das Burnout-Syndrom als Modeerkrankung abtun, sämtliche Warnsignale ignorieren, oder weil sie sich schämen weniger leistungsfähig zu sein – Gründe dafür gibt es viele.

Das Burnout-Syndrom ist nicht nur eine Phase. Die chronische Überforderung und das Ausgebranntsein stellen eine ernstzunehmende Krankheit der Psyche dar, die sich über Jahre hinziehen, und Folgeerkrankungen wie Depressionen und weitere psychische und physische Störungen und Erkrankungen mit sich ziehen kann.



Wanderung Schiederweiher



Ausflug Stift Kremsmünster



Bogenschießen

### Infos und Kontakt:

Verein „Wendekreis“ – für Menschen mit Burnout und | oder Depressionen  
Harald Huemer | Obmann  
Tel.: 0650 5512 500  
Kerstin Peryl – Tel.: 0660 6415 777  
E-Mail: hahu@lebensberater-hhuemer.at  
www.lebensberater-hhuemer.at → Selbsthilfegruppe