

**Erschöpft?**  
**Reden hilft.**



 **ilmenau  
hilft!**

Als Gruppe gemeinsam statt einsam.

# Geh mit uns den ersten Schritt!

## Erlaube Dir Hilfe anzunehmen!

Wir hören zu – reden, lachen und weinen gemeinsam. In geschützter Atmosphäre mit Betroffenen kannst du zur Ruhe kommen und dich öffnen.

Unsere wichtigsten Eckpfeiler sind:

VERTRAULICHKEIT

EHRlichkeit

MITEINANDER

## Selbsthilfegruppe Erschöpfung & Burnout

**Donnerstags 17.30 Uhr**

Mehrgenerationenhaus, Wetzlarer Platz 2, Ilmenau

- Anmeldung erforderlich!
- Alter: 18 bis 65 Jahre
- Teilnehmerzahl: max. 10



**Uta Kirchner** Koordinatorin

Mobil: 0176 56036001

E-Mail: [kontakt@selbsthilfe-ilmenau.de](mailto:kontakt@selbsthilfe-ilmenau.de)

[www.selbsthilfe-ilmenau.de](http://www.selbsthilfe-ilmenau.de)