

**SELBSTHILFEZENTRUM**

ZÜRCHER OBERLAND &amp; PFANNENSTIEL

## Burnout

### Selbsthilfegruppe für Betroffene

Bist du erschöpft? Müde? Überfordert? Fühlst du dich ausgebrannt und weisst nicht mehr weiter? Vielleicht hast du ein Burnout.

Suchst du Menschen, die das Gleiche durchmachen? Möchtest du dich mit uns vernetzen, um gegenseitig unser Erfahrungswissen zu teilen?

In unserer Selbsthilfegruppe triffst du auf Menschen, die dich verstehen. Hier musst du dich nicht erklären – wir wissen, wovon du sprichst. Gemeinsam wollen wir voneinander lernen, uns unterstützen, Ideen und Ansätze austauschen. Mit unserem Erfahrungswissen sind wir Experten in unserer eigenen Sache.

Wenn du dich angesprochen fühlst, dann melde dich gerne bei:

Selbsthilfzentrum Zürcher Oberland & Pfannenstiel

Im Werk 1, 8610 Uster

Tel. 044 941 71 00

[info@selbsthilfzentrum-zo.ch](mailto:info@selbsthilfzentrum-zo.ch)

[www.selbsthilfzentrum-zo.ch](http://www.selbsthilfzentrum-zo.ch)