



## Selbsthilfegruppe

### Resilienz in sozialen Berufen

Arbeitest Du in einem sozialen Beruf und kommst an Deine Belastungsgrenzen? Kennst Du das Gefühl der Scham, als Fachperson selbst Unterstützung zu benötigen?

In sozialen, medizinischen und pädagogischen Berufen stehen Fachkräfte oft in einer Doppelrolle: Die Verantwortung und das Engagement für andere stehen im Vordergrund, verbunden mit hohen Erwartungen. Gleichzeitig wird die eigene Belastung zurückgestellt.

In der Selbsthilfegruppe sprechen wir offen über unsere Belastungen, ohne Angst vor Bewertung. Der Austausch mit Menschen in ähnlichen Situationen stärkt Dich darin, Deine Grenzen zu erkennen und angemessen damit umzugehen.

Wir unterstützen uns dabei, kleine, realistische Schritte zur Entlastung zu finden und in unser Leben zu integrieren.

Mach den ersten Schritt - sei Teil unserer Gruppe!