

.....

## Beratungsstelle Burn-out-Brücke

### Beraterinnen



#### **Anette Maaßen-Boulton**

Dipl.-Sozialwissenschaftlerin und Heilpraktikerin, Weiterbildungen u. a. in personenzentrierter Beratung, Burn-out-Prophylaxe und MBCT (Achtsamkeitsbasierte

kognitive Therapie der Depression). Langjährige Erfahrung in der Beratung von Menschen mit Stresserkrankungen, Burn-out und Depressionen.



#### **Rita Buschmann**

Dipl.-Sozialpädagogin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Psychoonkologin (WPO). Langjährige Berufserfahrung in verschiedenen Beratungsstellen für Menschen in psychosozialen

Krisen. Fortbildungen u. a. in Gesundheitsbildung, systemischer Familientherapie, Focusing, Therapeutischer Meditation.

### **Ihre Anfrage nehmen wir gerne entgegen:**

persönlich am Telefon:  
dienstags von 16.30 – 18.30h  
und jederzeit per Anrufbeantworter

**Telefon: 07627 - 92 38 476**

**beratung@maassen-stiftung.de**

**www.burn-out-bruecke.de**

# Burn-out-Brücke



## Beratungsstelle Dreiland

**Burn-out-Brücke  
Beratungsstelle Dreiland  
Kanderer Straße 37/1  
79585 Steinen**

**Telefon: 07627 - 92 38 476**

Titelfoto: Jeff Gynane / Shutterstock

Gestaltung: www.buero-magenta.de

*Fühlen Sie sich häufig erschöpft, dauerhaft gestresst oder deprimiert, haben Schmerzen, Schlafstörungen oder Angst, Ihre Arbeit nicht mehr zu bewältigen?  
Leidet Ihr Privatleben? Befürchten Sie, an einem „Burn-out Syndrom“ zu leiden oder haben Sie vielleicht schon Gewissheit darüber?*

Wie können Sie aus so einem Kreislauf herausfinden? Wie können Sie sich verhalten, wenn Ihr Partner oder Ihre Partnerin betroffen ist?

Wir bieten Ihnen zügig professionelle Hilfe und Beratung an – auch als Krisenintervention. Sie können uns unbürokratisch in einem Erstgespräch Ihre Fragen stellen und wir besprechen gemeinsam weitere Schritte. Das Gespräch ist absolut vertraulich.

## **Sprechen Sie mit uns – wir sind für Sie da:**

- Sie können **kurzfristig** mit uns am Telefon sprechen oder per Mail Kontakt aufnehmen und bei Bedarf einen persönlichen **Beratungstermin** vereinbaren.
- Die **Erstberatung** erfolgt dann in unserer Beratungsstelle in Steinen oder am Telefon. Wir klären gemeinsam, welches der nächste Schritt zu Ihrer Entlastung sein kann und ob Sie weitere professionelle Unterstützung in Anspruch nehmen möchten.
- **Zusätzliche Beratungen** können Sie entweder bei uns bekommen oder wir überlegen mit Ihnen, welche Art weiterer Hilfe Sie als passend empfinden.

## **Unser Anliegen**

Bevor aus anhaltendem Stress ein Burn-out wird, lässt sich frühzeitig sehr gut gegensteuern. Wir möchten Menschen, die sich mit ihrer Situation überfordert fühlen, rasch und unkompliziert helfen.

In der Beratungsstelle »Burn-out-Brücke« bekommen Sie eine erste Orientierung und eine fundierte Entscheidungsgrundlage für Ihre weiteren Schritte.

Falls Sie eine Psychotherapie oder einen Klinikplatz brauchen, können wir Sie in der oft sehr langen Wartezeit unterstützend begleiten. Denn bei einem drohenden Burn-out ist es wichtig, schnell eine kompetente Ansprechpartnerin oder einen kompetenten Ansprechpartner zu haben. Wenn Sie möchten, kooperieren wir gerne mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin.

**Kosten:** Die beiden ersten Beratungen sind kostenlos. Weitere Beratungen erfolgen auf Spendenbasis entsprechend Ihrer finanziellen Möglichkeiten.

**Träger** der Beratungsstelle sind die gemeinnützige Maaßen-Stiftungs-gGmbH und der Verein „gesund und munter e.V.“, Wuppertal. Beide fördern ganzheitliche Gesundheitsprojekte.

Die Maaßen-Stiftungs-gGmbH ist Mitglied im Deutschen Bundesverband für Burnout-Prophylaxe und Prävention e.V.