



**Burnout – erkennen
und ansprechen**

Erste Hilfe für psychische Gesundheit

Eine sozialdiakonische Aufgabe

«Anderen helfen, sich selber stärken»

In der Schweiz leidet jeder zweite Mensch einmal im Leben an einer psychischen Erkrankung. Psychische Probleme sind oft ein Tabu – das wollen wir ändern. Deshalb bieten wir Kurse zu psychischer Gesundheit für Amtsträger:innen sowie interessierte und engagierte Personen in Kirchgemeinden an.

Die Kurse werden durch die Reformierten Kirchen Bern-Jura-Solothurn finanziell mitgetragen. Sie werden im Haus der Kirche durchgeführt oder finden als Holangebot in Kirchgemeinden statt.

Praxisnah vermittelt dieser Kurs Grundlagenwissen zu Burnout. Die Teilnehmenden lernen Strategien kennen, um eigene Stresssituationen besser bewältigen zu können. Ausserdem werden sie befähigt, ein sich anbahnendes Burnout in ihrem Umfeld zu erkennen und Betroffene einfühlsam und kompetent darauf anzusprechen. Speziell aufgenommen wird auch der kirchliche und theologische Kontext.

Weitere Auskünfte und Anmeldung:

Ref. Kirchen Bern-Jura-Solothurn
Bereich Sozial-Diakonie
031 340 25 66
sozialdiakonie@refbejus.ch



Weitere Informationen unter:
www.diakonierefbejus.ch oder
via nebenstehendem QR-Code.



Reformierte Kirchen
Bern-Jura-Solothurn
Eglises réformées
Berne-Jura-Soleure