



**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. Langjährige Berufserfahrung in verschiedenen Beratungsstellen für Menschen in psychosozialen

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

**Wir sind für Sie da:**

- immer dienstags von 16.30 – 18.30h am **Telefon: 07627 - 92 38 476**
- jederzeit per Anrufbeantworter, den wir in der Regel täglich abhören. Wir rufen, falls gewünscht, rasch zurück.
- per Mail – [beratung@maassen-stiftung.de](mailto:beratung@maassen-stiftung.de)\*
- im persönlichen Gespräch in der Beratungsstelle nach Absprache

**Burn-out-Brücke**

**Beratungsstelle Dreiland**  
Kanderer Straße 37/1  
79585 Steinen

Telefon: 07627 - 92 38 476  
[www.burn-out-bruecke.de](http://www.burn-out-bruecke.de)

\* Die gemeinnützige Maaßen-Stiftungs-gGmbH und der Verein „gesund und munter e.V.“ sind die Träger der Beratungsstelle Dreiland. Beide fördern ganzheitliche Gesundheitsprojekte. Die Maaßen-Stiftungs-gGmbH ist Mitglied im Deutschen Bundesverband für Burn-out-Prophylaxe und Prävention e.V.

**Burn-out-Brücke**



Gestaltung: www.buero-magenta.de  
Titelfoto: Maridav / Shutterstock

**Wieder Boden unter die Füße bekommen**

*Hätten Sie gerne das Steuer Ihres Lebens wieder in der Hand und dadurch mehr Freude und Sinn in Ihrem Alltag? Möchten Sie zu mehr Energie finden und sich gesünder fühlen? Würden Sie gerne leichter Entscheidungen treffen und Ihren Alltag stärker gestalten?*

Wer in einer längeren Krise oder Überlastungssituation steckt, braucht Unterstützung. Denn aus anhaltendem Stress kann sich ein Burn-out entwickeln.

### Mögliche Anzeichen für ein Burn-out-Syndrom

- Angst, die Arbeit bzw. die täglichen Anforderungen nicht mehr bewältigen zu können
- verringertes berufliches Leistungsvermögen
- gleichgültige oder zynische Haltung gegenüber der beruflichen Aufgabe
- häufige, starke Erschöpfung; Antriebsschwäche
- dauerhaftes Stresserleben
- deprimierte Stimmung, Sinnverlust
- mangelnde Erfolgserlebnisse, Gefühl der Wirkungslosigkeit
- erhöhte Reizbarkeit
- wiederholte oder anhaltende Konflikte in der Beziehung oder der Familie
- sozialer Rückzug
- wiederholte Schlafstörungen ohne organische Ursache
- chronische Schmerzen, die ärztlicherseits ohne Befund sind



*Wieder Boden unter die Füße bekommen*

### Wir helfen Ihnen rasch und unbürokratisch

Stellen Sie mehrere dieser Symptome bei sich fest, wenden Sie sich an uns – wir sind für Sie da! Ist Ihr Partner, Ihre Partnerin, jemand aus der Familie oder dem Freundeskreis betroffen, bekommen Sie ebenfalls bei uns Unterstützung.

Wir bieten Ihnen kurzfristig eine professionelle, unbürokratische Hilfe und Beratung an, auch in einer akuten Krise.

Denn bevor aus anhaltendem Stress ein Burn-out wird, lässt sich frühzeitig sehr gut gegensteuern. In der Beratungsstelle Burn-out-Brücke Dreiland bekommen Sie eine erste Orientierung und eine fundierte Entscheidungsgrundlage für Ihre weiteren Schritte.

### Unser Angebot – vom telefonischen Erstkontakt bis zur mehrmaligen Beratung

- Sie können **kurzfristig** mit uns telefonieren oder per Mail Kontakt aufnehmen und bei Bedarf einen persönlichen Beratungstermin vereinbaren.
- Die **Erstberatung** erfolgt dann am Telefon oder in unserer Beratungsstelle in Steinen. Sie können uns Ihre Situation schildern und Fragen stellen. Wir klären, was Sie entlasten kann und ob Sie weitere professionelle Unterstützung in Anspruch nehmen möchten. Das Gespräch ist absolut vertraulich.
- **Weitere Beratungen** können Sie bei uns bekommen oder wir überlegen, welche andere Art von Hilfe Sie als passend empfinden. Wir kooperieren auch gerne mit ihrem Hausarzt/Ihrer Hausärztin, wenn Sie dies wünschen.
- Falls Sie eine Psychotherapie oder einen Klinikplatz brauchen, können wir Sie in der oft langen Wartezeit **unterstützend begleiten**. Denn bei einem drohenden Burn-out ist es wichtig, schnell kompetente Ansprechpartner\*innen zu haben.

**Ihr Kostenbeitrag:** Die beiden ersten Beratungen sind für Sie kostenfrei. Für weitere Beratungen bitten wir Sie um eine Spende entsprechend Ihrer finanziellen Möglichkeiten. Wir können unser Beratungsangebot gewährleisten, weil wir mit Spenden unterstützt werden, gleichzeitig soll sich jede/r die Beratung leisten können.