

## Literarisches

Mitte Januar – Ende Februar 2017

### Stadtbibliothek

Bankstrasse 17, Uster

Themenecke „Burnout“ mit Literatur und DVDs zum Ausleihen

### Buchhandlung Doppelpunkt

Zentralstrasse 5a, Uster

Auserlesene Literatur zum Thema „Burnout“

**Evang.-ref. Kirchgemeinde Uster**

**Zentralstrasse 40**

**8610 Uster**

**044 943 15 15**

**kirche@refuster.ch**

**www.refuster.ch**

*Titelbild: an\_ne@flickr*



## Themenreihe „Burnout“

Prävention, Seelsorge, Begleitung

### Diskussionsabend

Dienstag, 31. Januar 2017, 19.30 Uhr, Reformierte Kirche Uster

### Impulsmorgen

Samstag, 11. Februar 2017, 09.00 Uhr, Kirchgemeindehaus

### Gottesdienst

Sonntag, 5. März 2017, 10.00 Uhr, Reformierte Kirche Uster

## Diskussionsabend

**Dienstag, 31. Januar 2017, 19.30 Uhr, Reformierte Kirche Uster**

Anschliessend kleiner Apéro, Kollektensammlung



**Ruedi Josuran**

Mitbegründer „Notruf Burnout“  
Moderator bei ERF Medien



**Dr. med. Sebastian Haas**

Stv. Ärztlicher Direktor Hohenegg  
Leiter Schwerpunkt Burnout und Belastungskrisen



**Pfr. Christian Frei**

Klinikseelsorger Hohenegg  
Gemeindepfarrer in Stäfa



**Pfrn. Silvia Trüssel, Moderation**

Reformierte Kirche Uster  
Schwerpunkt Seelsorge

Wir kommen ins Gespräch über persönliche Erfahrungen und mögliche fachlichen Begleitung, über Ursachen und möglichen Präventionsmassnahmen.

## Prävention, Seelsorge, Begleitung

"Burnout" (engl. "to burn out" = "ausbrennen") ist ein Sammelbegriff und steht für einen emotionalen, geistigen und körperlichen Erschöpfungszustand, der durch eine Antriebs- und Leistungsschwäche gekennzeichnet ist und typischerweise am Ende eines monate- oder sogar jahrelang andauernden Kreislaufes aus Überarbeitung und Überforderung steht.

Kaum ein Satz fällt uns so schwer wie dieser: "Ich kann nicht mehr!" Für viele ist die Überanstrengung eine Dauererfahrung geworden. Doch was hilft, sich nicht vom Stress auffressen zu lassen, immer wieder neu Kraft und Feuer für das Leben und dessen Aufgaben zu finden?

Mit unseren Anlässen möchten wir verschiedene Zugänge eröffnen, um sich mit dem Thema „Burnout“ auseinanderzusetzen.

## Impulsmorgen „Wie gelingt Erholung im Alltag?“

**Samstag, 11. Februar 2017, 9.00 bis 12.30 Uhr**  
**Reformiertes Kirchgemeindehaus Uster**

Unkostenbeitrag Fr. 10.00 inkl. Pausenverpflegung

**Shanti Wendel Diener**, Psychologische Beratung

Erholungskompetenz – wie wir besser loslassen, abschalten und regenerieren können



## Gottesdienst

**Sonntag, 5. März 2017, 10.00 Uhr, Reformierte Kirche Uster**

*Elias – Ich kann nicht mehr!*