



Burn-Out – wenn alles zu viel ist

Online-Angebot des Evangelischen Kirchenkreises

Steinfurt-Coesfeld-Borken, 31. August 2023

Wer unter Burnout leidet, fühlt sich ausgebrannt, leer und kraftlos. Betroffene fühlen sich vollkommen überfordert und überflutet von einer Fülle von Erwartungen, die andere stellen. Burn-Out ist nichts, was nur die erkrankte Person betrifft, sondern immer auch deren Umfeld. Umso wichtiger ist es, gut informiert zu sein.

Die Erwachsenenbildung des Evangelischen Kirchenkreises Steinfurt-Coesfeld-Borken lädt im September zu drei Online-Veranstaltungen ein, die sich mit dem Thema Burn-out befassen. Psychotherapeutin Dr. Esther Sühling referiert über Ursachen, Symptome und die Veränderungsmöglichkeiten beim Burn-Out und wie die eigene Spiritualität dabei helfen kann. Neben Informationen geht es immer wieder um die Teilnehmer:innen selbst, den Erfahrungsaustausch und Übungen.

- Mittwoch, 20.09.2023: Wie sich Burn-Out entwickelt und auf den Körper, die Seele, auf mein Denken und Tun auswirkt – und welche Notbremsen es gibt.
- Mittwoch, 27.09.2023: Was habe ich mit meinem Burn-Out zu tun? Denkweisen und Überzeugungen, die das Burn-Out verstärken – und was ich dabei ändern kann.
- Mittwoch, 04.10.2023: Wie der Glaube Burn-Out verstärken und wie er helfen kann.

Die Kosten für alle drei Termine betragen 30 Euro. Anmeldungen zur ganzen Reihe bis zum 15.09.2023 bei Erwachsenenbildungsreferentin Ester Brünenberg-Bußwolder, E-Mail: esther-bruenenberg@ekvw.de, Tel. 0175 2180681.

Bildunterschrift:

Psychotherapeutin Dr. Esther Sühling leitet die Online-Seminare. Foto: privat

Bildlink:

<https://kurzelinks.de/ewfd>

Hintergrundinformation

Der Evangelische Kirchenkreis Steinfurt-Coesfeld-Borken ist einer von 27 Kirchenkreisen auf dem Gebiet der Evangelischen Kirche von Westfalen (EKvW). Zu ihm zählen über 78.000 evangelische Christen in 20 Kirchengemeinden an 44 Standorten. Zweimal jährlich kommen Delegierte aller Gemeinden und kreiskirchlichen Dienste zur Kreissynode zusammen, um grundlegende Entscheidungen für den Kirchenkreis zu diskutieren und zu entscheiden. Zwischen den Synoden führt der von der Synode gewählte Kreissynodalvorstand mit der Superintendentin als Vorsitzende die Geschäfte des Kirchenkreises.

Pressemitteilung

Dienstszitz der Superintendentur und der Synodalen Dienste ist das HAUS DER KIRCHE UND DIAKONIE in Steinfurt an der Bohlenstiege, während die zentrale Verwaltung für die drei Kirchenkreise Steinfurt-Coesfeld-Borken, Münster und Tecklenburg seit 2020 ihren Sitz in Münster am Coesfelder Kreuz hat.

Pressekontakt

Maleen Knorr
Ev. Kirchenkreis Steinfurt-Coesfeld-Borken
Öffentlichkeitsreferat
Bohlenstiege 34
48565 Steinfurt
Telefon: 02551 / 144-22
Mobil: 0151 16142482
maleen.knorr@ekvw.de
www.der-kirchenkreis.de