

## Burn-out-Brücke

### Beratung

#### 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 und  
Begleitung von Menschen mit Stresserkrankungen,  
Burn-out und Depressionen.

### Ihre Anfrage nehmen wir gerne entgegen:

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

**Telefon: 07627 - 92 38 476**

oder über Email:  
**beratung@maassen-stiftung.de**

[www.maassen-stiftung.de](http://www.maassen-stiftung.de)

 **Passage e.V.**

 **Professor Dr. Werner Maaßen Stiftung**  
Gesundheit gestalten - Gesundheitsressourcen stärken

Maaßen-Stiftungs-gGmbH

# Burn-out-Brücke

Gestaltung: [www.buero-magenta.de](http://www.buero-magenta.de)

**Burn-out-Brücke**  
**Beratungsstelle Dreiland (BoB)**  
Kanderner Straße 37/1  
79585 Steinen

Telefon: 07627 - 92 38 476

*Sind Sie häufig erschöpft oder müde, fühlen sich immer wieder gestresst oder deprimiert, haben Schmerzen, Schlafstörungen oder Angst, Ihre Arbeit nicht mehr zu bewältigen?*

Wir bieten Ihnen zügig professionelle Hilfe an, wenn Sie Symptome einer Stresserkrankung oder eines drohenden Burn-outs bei sich wahrnehmen.

Sie können unbürokratisch in einem vertraulichen Erstgespräch mit uns klären, ob Ihnen qualifizierte Unterstützung helfen kann.

### Unser Angebot

- Sie können kurzfristig telefonisch mit uns 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 gut gegensteuern. Wir möchten Menschen, die sich mit ihrer Situation überfordert fühlen, rasch und unkompliziert helfen.

Im BoB 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.

**Träger** des BoB ist eine Kooperation der gemeinnützigen Organisationen Professor Dr. Werner Maaßen Stiftung, Maaßen-Stiftungs-gGmbH und Verein Passage e.V. Todtmoos. Alle drei fördern ganzheitliche Gesundheitsprojekte.

**Kosten:** Wir bitten Sie, für die Erstberatung einen Betrag Ihrer Wahl zu spenden. Bei Bedürftigkeit bieten wir diese kostenfrei an. Weitere Beratungen erfolgen zu einem vereinbarten Stundensatz entsprechend Ihrer finanziellen Möglichkeiten.