

## **Donderdag 3 oktober 2024 Psysalon in De Hofnar Valkenswaard**

### **Burn-out; opgebrand**

Voel je je vaak uitgeput, zelfs na een lange nachtrust? Heb je moeite om je te concentreren, ben je prikkelbaar of ervaar je een constant gevoel van spanning? Het kan zijn dat je te maken hebt met een burn-out. Een burn-out is een ernstige vorm van uitputting, zowel lichamelijk als geestelijk, die steeds meer mensen treft.

### **Psysalon**

Psysalon heeft tot doel mensen, familieleden, betrokkenen en hulpverleners te ondersteunen en te inspireren. Bij Psysalon is iedereen welkom.

(Ervarings-)deskundigen gaan met behulp van gespreksleider Wil van der Laak met elkaar in gesprek over het thema van deze avond. Niet alleen de (ervarings-) deskundigen voeren het gesprek maar ook de bezoekers worden actief betrokken zich te mengen in het gesprek. Op deze manier hoor je ook de verhalen van andere mensen om jou heen. Zo vindt er een aantal keren per jaar een Psysalon plaats in Valkenswaard met telkens een ander thema.

### **Kenmerken van een burn-out**

Een burn-out ontstaat vaak na een lange periode van stress en overbelasting. Mensen met een burn-out voelen zich uitgeput, hebben geen energie meer en hebben vaak het gevoel dat ze niets meer aankunnen. Andere veelvoorkomende klachten zijn slapeloosheid, concentratieproblemen, emotionele uitputting en een gevoel van falen. Een burn-out is niet iets wat van de ene op de andere dag ontstaat, maar bouwt zich geleidelijk op. Het is belangrijk om de signalen vroeg te herkennen.

Hoe ervaar jij dit? Praat erover tijdens deze Psysalon en ontdek, ik ben niet de enige!

Psysalon 'Burn-out' vindt plaats op donderdag 3 oktober 2024 van 19.30 tot 21.30 uur in De Hofnar, boven de boeken in de bibliotheek, aan De Hofnar 12 in Valkenswaard. De zaal is om 19.00 uur al open en er staat koffie en thee klaar.

Aanmelden is gewenst en kan via e-mail [psysalonvalkenswaard@gmail.com](mailto:psysalonvalkenswaard@gmail.com)

Wil je meer weten over Psysalon? Mail naar bovenstaand e-mailadres.