

Lösungsorientierte Selbsthilfegruppen

Das „Andere-Burnout-Café“ vom Bundesverband Burnout und Depression e. V.

Die ABC-Gruppen – das *Andere-Burnout-Café* – sind lösungsorientierte Selbsthilfegruppen des Bundesverbandes Burnout und Depression e.V. (BBuD). Im Vergleich zu traditionellen Selbsthilfegruppen bietet das *Andere-Burnout-Café* eine einzigartige Herangehensweise. Während klassische Treffen oft die Betonung auf das Teilen von Problemen legen, fördert das ABC den Austausch von Lösungsansätzen und die Erprobung neuer Verhaltensweisen.

Das *Andere-Burnout-Café* lädt aber nicht nur Menschen ein, die direkt von Burnout und Depression betroffen sind, sondern auch alle, die sich für das Thema interessieren. In einer Welt, in der die Gefährdung der psychischen Gesundheit immer größer wird, bieten die ABC-Gruppen eine wertvolle Möglichkeit, Unterstützung zu finden und persönliches Wachstum zu fördern.

Wer mehr über dieses Selbsthilfeangebot des BBuD erfahren möchte, hat dazu die Möglichkeit am **19. Oktober 2023 um 17:00 Uhr** in einer Online-Veranstaltung des BBuD. Hier wird einerseits zu Hintergrund, Entwicklung, Aufbau und Ablauf der ABC-Gruppen referiert und andererseits werden Beispiele für das lösungsorientierte Vorgehen vorgestellt. Diese Veranstaltung richtet sich sowohl an Betroffene auf der Suche nach Unterstützung als auch an Menschen, die den BBuD unterstützen möchten, indem sie einmal im Monat eine ABC-Gruppe als Moderator durchzuführen bereit sind.

Die Online-Veranstaltung dauert ca. 45 Minuten und Interessierte können sich ab 10 Minuten vor Beginn unter folgendem Link einwählen: <https://us02web.zoom.us/j/805791047>