

Wir schaffen Raum und Zeit, damit Menschen selbstwirksamer werden können.

die lösungsorientierten Selbsthilfegruppen des BBuD Bundesverband Burnout und Depression e.V.

Schritt für Schritt einen leichteren Umgang mit belastenden Situationen und Erfahrungen finden.

Zu diesem Ziel steht bei jedem Zusammentreffen ein anderes Thema im Mittelpunkt, welches die Lösungsorientierung fördert.

Beispielhafte Schwerpunktthemen:

Einstellungen und Werte
Muster und Glaubenssätze
Wünsche und Ziele
Erfahrungen und Prägungen
Typische Verhaltensreaktionen
NEIN-Sagen
Umgang mit dem Inneren Kritiker
Soziales Miteinander
Achtsamkeit
und vieles mehr!

Durch thematisch fokussierte Selbstreflexion und praktische Übungen ermutigen wir Menschen, neue Perspektiven zu entwickeln und wieder verstärkt Eigenverantwortung zu übernehmen.

Was wir bieten:

- Austausch mit Gleichgesinnten
- Akzeptanz und Unterstützung
- Anleitung zur Selbsthilfe
- Informationen & Übungen

BBuD_Connect - Die App für unsere Selbsthilfegruppen!

Mit BBuD_Connect bleibst Du immer vernetzt: Gruppen beitreten, geschützt chatten, Termine einsehen und Dich per Klick anmelden.

Jetzt kostenlos im Apple-Store und Google-Store herunterladen!

Außerdem findest Du wichtige Infos, Dokumente, Notfallnummern, den Mut-Atlas und News vom BBuD. Auch digitale Räume zum Austausch stehen bereit.

Unsere Veranstaltungen finden sowohl Online als auch in Präsenz statt.

Aktuelle Themen und Termine unter:
https://anderes-burnout-cafe.de

BBuD
Bundesverband Burnout und Depression e.V.

ABC - ist ein Format des BBuD e.V.
www.bbud.info
info@anderes-burnout-cafe.de
02131 - 77 34 151