UNSERE ANGEBOTE

LÖSUNGSORIENTIERTE SELBSTHILFE

UNTERSTÜTZUNG GEGEN EINSAMKEIT

PRÄVENTION IN UNTERNEHMEN





FÜR WEN?

- Betroffene von psychischen Erkrankungen - wie Burnout und Depression
- Angehörige von Betroffenen
- Interessierte an den Themen mentale Gesundheit

WIE HELFEN WIR?

Wir entwickeln den klassischen Selbsthilfe-gedanken aus den 1970er Jahren weiter und bieten:

- Lösungsorientierte Selbsthilfe
- Austausch unter Gleichgesinnten
- Informationen
- Konkrete Übungen
- Akzeptanz & Unterstützung
- Präsenz & Online Angebote

Die Angebote werden von Selbstbetroffenen ausschließlich ehrenamtlich ermöglicht.

BBuD

Bundesverband Burnout und Depression e.V.

Selbsthilfe und mehr



WIR SCHAFFEN RAUM UND ZEIT, DAMIT MENSCHEN SELBSTWIRKSAMER WERDEN KÖNNEN.



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 und 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.

Wir würden uns sehr über eine Spende als Wertschätzung unserer Arbeit freuen.
Die Spenden sind steuerlich absetzbar, da wir als gemeinnützige Organisation anerkannt sind.

BBuD Bundesverband Burnout und Depression e.V.

ABC - ist ein Format des BBuD e.V.
www.bbud.info
info@bbud.info
02131 77341 51



SO ERREICHST DU UNS

02131 77341 51

Kanalstr. 57, 41460 Neuss

info@bbud.info

www.bbud.info

BBuD Bundesverband Burnout und Depression e.V.