



STADTTEILZENTRUM
PRENZLAUER BERG

ABC - Café

Selbsthilfegruppen Depression und Belastungsdepression



Ein Mal im Monat am Sonntag, 15:00 - 17:00 Uhr



In der Galerie

15. März 2026

Körper & Erschöpfung – wenn der Akku leer ist

03. Mai 2026

Gefühle wahrnehmen – ohne von ihnen überrollt zu werden

28. Juni 2026 / Ausnahme: 14:00 - 16:00 Uhr!

Innere Antreiber & Glaubenssätze – „Ich muss“, „Ich sollte“

05. Juli 2026

Grenzen spüren & setzen – Nein sagen dürfen

02. August 2026

Scham, Schuld & Selbstkritik – die leisen Stressverstärker

06. September 2026

Ressourcen entdecken – was trägt mich (noch)?

Ansprechperson: Tanja

E-Mail: berlin-prenzlauerberg@anderes-burnout-cafe.de



Finanziert von



In Trägerschaft von



Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg

Fon: +49 30 443 83 - 713

stadtteilzentrum@pfefferwerk.de

stz-prenzlauerberg.de

ABC - Café



Ein Mal im Monat am Sonntag, 15:00 - 17:00 Uhr



In der Galerie

Selbsthilfegruppen Depression und Belastungsdepression des BBuD

21. September 2025

"Was darf bleiben, was darf gehen?" – Lebenslasten sortieren

05. Oktober 2025

"Arbeit, Sinn und Selbstwert" – Beruf(ung) neu betrachten

02. November 2025

"Körper und Gefühl" – Freunde oder Fremde?

07. Dezember 2025

"Vom Funktionieren zum Leben" – Lebensqualität gestalten

Ansprechperson: Tanja

E-Mail: berlin-prenzlauerberg@anderes-burnout-cafe.de



Finanziert von



In Trägerschaft von



Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg

Fon: +49 30 443 83 - 713
stadtteilzentrum@pfefferwerk.de
stz-prenzlauerberg.de