

# 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](mailto:berlin-prenzlauerberg@anderes-burnout-cafe.de)



Finanziert von



In Trägerschaft von



Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg

Fon: +49 30 443 83 - 713

[stadtteilzentrum@pfefferwerk.de](mailto:stadtteilzentrum@pfefferwerk.de)

[stz-prenzlauerberg.de](http://stz-prenzlauerberg.de)



STADTTEILZENTRUM  
PRENZLAUER BERG

**BBuD**

Bundesverband Burnout  
und Depression e.V.

# 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](mailto:berlin-prenzlauerberg@anderes-burnout-cafe.de)



Finanziert von



In Trägerschaft von



**Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg**

Fon: +49 30 443 83 - 713

[stadtteilzentrum@pfefferwerk.de](mailto:stadtteilzentrum@pfefferwerk.de)

[stz-prenzlauerberg.de](http://stz-prenzlauerberg.de)