

Das „Andere-Burnout-Café“: Neue Perspektiven, Lösungsansätze und Austausch für Betroffene

Der Bundesverband Burnout und Depression e. V. bietet seit über zehn Jahren wirkungsstarke Selbsthilfe an

Die ABC-Gruppen – das *Andere-Burnout-Café* – sind lösungsorientierte Selbsthilfegruppen des Bundesverbandes Burnout und Depression e.V. (BBuD). Diese wurden 2013 von Betroffenen für Betroffene ins Leben gerufen und sind Anlaufstellen insbesondere für Menschen, die von Burnout und Depression betroffen sind.

Das *Andere-Burnout-Café* lädt die Teilnehmenden ein, ihre Sichtweisen zu verschiedenen, oft belastenden Themen zu erweitern, neue Handlungsmöglichkeiten zu erforschen und die eigene Lebenssituation neu zu bewerten. Es wird den Teilnehmenden Raum gegeben, über das eigene Verhalten nachzudenken, andere Verhaltensweisen auszuprobieren und zu üben. Darüber hinaus geht es vor allem um den Austausch untereinander.

Das *Andere-Burnout-Café* verfolgt das Ziel, Menschen in einer unterstützenden Gemeinschaft zusammenzubringen, damit diese in einem geschützten Raum, in dem sie sich authentisch und verletzlich zeigen können, mit Gleichgesinnten neue oder alternative Handlungsoptionen erkunden können, um gemeinsam Lösungsansätze zu entwickeln, konstruktive Perspektiven zu schaffen und neue Wege der Bewältigung zu finden. Das Konzept zielt darauf ab, die persönliche Verantwortung zu stärken und langfristig Symptomen wie Antriebslosigkeit und Minderwertigkeitsgefühlen entgegenzuwirken.

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.

Für jedes ABC wird im Vorhinein ein bestimmtes Thema rund um Burnout und Depression bzw. mentale Gesundheit festgelegt, darunter z. B. Themen wie Achtsamkeit, negative Kritik meistern, Resilienz, Denkfehler, gewaltfreie Kommunikation und vieles mehr. Dieses wird von den Moderatoren und Moderatorinnen der ABC-Gruppen, die diese Arbeit ehrenamtlich ausführen, im Vorhinein vorbereitet und innerhalb der Gruppe den Teilnehmenden vorgestellt.

Die Struktur eines *Anderen-Burnout-Café* umfasst verschiedene Elemente, darunter Informationsblöcke, praktische Übungen und Austausch der Teilnehmenden untereinander. Der Ablauf eines ABC beginnt mit einer Begrüßung und einer gemeinsamen Meditation, die

die Teilnehmenden auf das Thema einstimmt. Daran schließt sich die Informationsvorstellung zum jeweiligen Thema durch die ModeratorInnen an. Danach leiten diese einen interaktiven Prozess an, bei dem die Teilnehmenden in einen Austausch über ihre Gedanken und Erfahrungen treten. Schließlich folgen praktische Übungen, die die Teilnehmenden aktiv einbinden. Am Ende jeder Sitzung erfolgt eine Zusammenfassung und eine Feedbackrunde, um Erkenntnisse und Erfahrungen zu reflektieren und mitzunehmen.

Das *Anderes-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.

Hintergrund: In Deutschland haben bereits drei Prozent der Bevölkerung zumindest einmal im Leben die Diagnose eines sogenannten „Burnouts“ erhalten. Dieses Syndrom bezeichnet einen Erschöpfungszustand, welcher sich in verschiedenen Phasen von der Überlastung und Überforderung bis zum mentalen Zusammenbruch äußern kann, vor allem Berufsleben und soziale Kontakte betrifft und insbesondere psychosomatische Beschwerden auslöst. Hingegen erlitten mindestens fünf Millionen Deutsche bereits eine ernstzunehmende depressive Episode, die als schwere psychiatrische Erkrankung anzusehen ist und sich in Perspektivlosigkeit, Freudlosigkeit, Traurigkeit über beträchtliche Körpererscheinungen und einen massiven Rückzug aus dem persönlichen Umfeld ausdrückt. Beide Krankheitsbilder sind allerdings der Psychotherapie und medikamentösen Behandlungsansätzen zugänglich. Daneben helfen niederschwellige Maßnahmen wie Entspannungstraining, Lichttherapie, Selbsthilfemaßnahmen, Sozialberatung oder Coaching.

Der Bundesverband Burnout und Depression e.V. ist die bundesweite Selbsthilfeorganisation für Menschen mit stressinduzierten Problembildern wie Burnout oder Depression. Seine Mitglieder sind eigens betroffen und wollen ermutigen, selbst wieder aktiv zu werden und für sich und andere Erkrankte Verantwortung zu übernehmen.