

Bundesverband Burnout und Depression e. V. (BBuD) eröffnet neue Online-Selbsthilfegruppe

Die ABC-Selbsthilfegruppen in Deutschland freuen sich, die Erweiterung ihres Angebots bekannt zu geben. Ab dem 13. Mai 2025 wird eine neue Online-Selbsthilfegruppe am Dienstag in das bestehende Programm aufgenommen. Damit stehen den Menschen mit stressinduzierten psychischen und psychosomatischen Belastungen nun insgesamt neun Online-Treffen pro Monat zur Verfügung.

Die ABC-Selbsthilfegruppen bieten eine wertvolle Plattform für den Austausch und die Unterstützung von Menschen, die mit den Herausforderungen von Burnout und Depression konfrontiert sind. Die Gruppen treffen sich einmal im Monat online an den folgenden Tagen: Montag, Mittwoch (2 Gruppen), Donnerstag (3 Gruppen), Freitag und Sonntag. Mit der neuen Gruppe am Dienstag wird es den Teilnehmern erleichtert, Unterstützung zu finden und sich mit Gleichgesinnten auszutauschen.

„Wir sind stolz darauf, unser Angebot zu erweitern und noch mehr Menschen die Möglichkeit zu geben, an unseren Selbsthilfegruppen teilzunehmen“, sagt Thomas Kölblin-Herzig vom Vorstand des BBuD. „Die Online-Formate haben sich als äußerst effektiv erwiesen, um den Betroffenen eine flexible und zugängliche Unterstützung zu bieten.“

Die Teilnahme an den Online-Selbsthilfegruppen ist einfach und unkompliziert. Interessierte können sich über unsere Website anmelden und erhalten alle notwendigen Informationen zur Teilnahme, wie z. B. die konkreten Termine der einzelnen Gruppen.

Für weitere Informationen und zur Anmeldung besuchen Sie bitte unsere Website unter:

<https://anderes-burnout-cafe.de>

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.