

Bundesverband Burnout und Depression e. V. startet das ABC in Berlin Pankow

Unterstützung und Austausch für Betroffene und Angehörige

Das Andere Burnout Café Berlin Pankow freut sich, den Start einer neuen, themenzentrierten Selbsthilfegruppe bekannt zu geben, die im Juni 2025 ihre Türen öffnet. Die Treffen finden monatlich im KIS-Pankow, Schönholzer Straße 10, 13187 Berlin statt.

Am 8. Juni 2025 beginnt die Gruppe mit einem ersten Treffen, das sich speziell an Betroffene sowie deren Angehörige richtet. An jedem zweiten Sonntag im Monat von 10:30 bis 12:30 Uhr haben Interessierte die Gelegenheit, sich in einem geschützten Rahmen über belastende Ereignisse, Dauerstress und die psychischen Folgen auszutauschen. Ziel ist es, gemeinsam Wege aus der Krise zu finden und sich gegenseitig zu unterstützen.

Neben dem Austausch bietet das Andere Burnout Café auch inspirierende Inputs zu verschiedenen Themen wie „Leichter leben mit Achtsamkeit“, „Wege aus einem Burn-Out“, „Selbstzweifel verstehen“ oder „Superressourcen nutzen lernen“. Diese Abende sollen dazu anregen, neue Zugangswege und Kraftquellen zu entdecken, um in schwierigen Zeiten gestärkt zu bleiben.

Die Teilnahme an den Veranstaltungen ist kostenlos. Die Gruppe wird von der Selbsthilfegruppe ABC Berlin Pankow in Kooperation mit dem Bundesverband Burnout und Depression e.V. organisiert.

Weitere Informationen sowie Anmeldungen sind möglich unter <https://anderes-burnout-cafe.de/> oder per E-Mail an berlin-pankow@anderes-burnout-cafe.de.

Wir laden alle Betroffenen und Interessierten herzlich ein, Teil dieser unterstützenden Gemeinschaft zu werden und gemeinsam neue Wege zu gehen.

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.