

Neues Selbsthilfeangebot in Ratingen: Anderes Burnout Café (ABC) startet im September 2025

Unterstützung und Austausch für Betroffene und Angehörige

Der Bundesverband Burnout und Depression e. V. (BBuD) freut sich, die Gründung einer weiteren ABC-Selbsthilfegruppe bekannt zu geben: Ab dem 19. September 2025 findet das „Andere Burnout Café“ (ABC) in Ratingen statt. Die monatlichen Treffen werden jeden dritten Freitag von 16:00 bis 18:00 Uhr in der Hochstraße 14, 40878 in Ratingen abgehalten.

Die ABC-Gruppen wurden 2013 von Betroffenen für Betroffene ins Leben gerufen und stellen einen wichtigen Bestandteil der Selbsthilfearbeit des BBuD dar. Seit über zehn Jahren entwickelt der Verband das klassische Selbsthilfekonzert weiter und passt es an die Bedürfnisse des 21. Jahrhunderts an.

Im Gegensatz zu traditionellen Selbsthilfegruppen ergänzen die ABC-Gruppen den Erfahrungsaustausch um thematische Impulse. Bei jedem Treffen steht ein bestimmtes Thema im Mittelpunkt– etwa Achtsamkeit, Umgang mit negativer Kritik oder Resilienz. In einem geschützten Raum können sich die Teilnehmenden authentisch zeigen und mit Gleichgesinnten neue Handlungsmöglichkeiten erkunden. Das Andere Burnout Café lädt die Teilnehmenden ein, ihre Sichtweisen zu belastenden Themen zu erweitern, alternative Verhaltensweisen zu erforschen und die eigene Lebenssituation neu zu bewerten. Der wertschätzende Austausch in der Gruppe ermöglicht es, gemeinsam Lösungsansätze zu entwickeln und konstruktive Perspektiven zu schaffen. Das Konzept zielt darauf ab, die persönliche Verantwortung zu stärken und langfristig Symptomen wie Antriebslosigkeit und Minderwertigkeitsgefühl entgegenzuwirken.

Das ABC Ratingen lädt nicht nur direkt Betroffene ein, sondern auch Angehörige und alle Menschen, die sich für das Thema psychische Gesundheit interessieren. Die Teilnahme ist kostenfrei.

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