

Weiteres Selbsthilfeangebot in Köln: das zweite Andere Burnout Café (ABC) in Köln startet im Oktober 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 15. Oktober 2025 findet das zweite „Andere Burnout Café“ (ABC) im Raum Köln statt. Die monatlichen Treffen des ABC Köln Schäl Sick werden jeden dritten Mittwoch im Monat von 19:00 bis 21:00 Uhr im kontinu:um in der Rathausstraße 23, 51143 Köln abgehalten.

Dieses Angebot ergänzt die bereits bestehende Selbsthilfegruppe in Köln, die sich an jedem ersten Mittwoch im Monat von 19:00 bis 21:15 Uhr abwechselnd in Präsenz (im Nachbarschaftshaus, Ansgarstraße 5, 50825 Köln – Neuhrenfeld) und Online (per Zoom) trifft.

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 Selbsthilfekonzent 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 Köln und ABC Köln Schäl Sick 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 koeln_schaelsick@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.