

## **Bundesverband Burnout und Depression bietet niederschwellige Unterstützungsangebote**

Die Zahl der stressbedingten und belastungsinduzierten Krankheitsbilder steigt in Deutschland kontinuierlich an. Gleichzeitig werden die Therapieplätze durch fehlende Reformen in der Bedarfsplanung rar und die Wartezeiten für die Patienten und Patientinnen steigen in exorbitante Höhen. Deshalb hat es sich der *Bundesverband Burnout und Depression e.V.* als Selbsthilfevertretung zur Aufgabe gemacht, mit verschiedenen Angeboten Betroffenen eine niederschwellige und leicht zugängliche Unterstützung im Umgang mit der eigenen Krankheit im Alltag anzubieten.

Diese Angebote können von jeder und jedem Interessierten in Anspruch genommen werden. Wir freuen uns immer über eine Unterstützung in Form einer Spende oder Mitgliedschaft. Prinzipiell wird die Arbeit jedoch ehrenamtlich geleistet und steht damit jedem und jeder Ratsuchenden entgeltfrei zur Verfügung.

Das Andere-Burnout-Café stellt das Herzstück der Arbeit des BBuD dar. In Form bundesweiter, lösungsorientierter Online- und Präsenztermine versammeln sich von Burnout Betroffene und Gefährdete, um sich vom Austausch zu diversen Themen inspirieren zu lassen. In den ABCs wird den Teilnehmenden die Möglichkeit gegeben, über das eigene Verhalten zu reflektieren, andere Optionen aufgezeigt zu bekommen und vielleicht auch neue Verhaltensweisen in einem sicheren Raum auszuprobieren. Die Sitzungen werden zu Themen wie *Grenzen setzen, Nein sagen lernen, Entspannungstechniken für den Alltag* u.v.m. in ehrenamtlicher Arbeit vorbereitet und moderiert.

Für eine Stimmungsaufhellung, einen Gute-Laune-Kick, ein kleines Zwerchfell-Training rufen Sie einfach beim Lachtelefon an. Wie das gelingt? Sie rufen uns an und wir lachen gemeinsam drei Minuten. Ohne Witze, ohne Comedy, ohne Humor – einfach so: als Körperübung, weil wir uns gegenseitig anstecken. Ein bisschen absichtlich, ein bisschen echt. Wir freuen uns auf Ihren Anruf! Dieses Angebot wird vom *Lachtelefon e.V.* erbracht, den wir mit unserer Technik unterstützen.

Die Guided Mystery Cafés dienen der zufälligen Begegnung. Mit Hilfe der Technik von *Mystery MINDS* werden Menschen online zusammengebracht, die sich für ein spezifisches Thema interessieren. Indem eine neue Perspektive auf ein Thema dargestellt wird, kann einander geholfen werden. Durch Austausch und Inspiration können so gemeinsam Lösungsstrategien erarbeitet werden. So entsteht ein Netzwerk, das Individuen zur Bewältigung ihrer Anliegen verhelfen kann.

Die Psychosoziale Mailberatung existiert seit Jahresbeginn und konnte bereits mehrere Dutzend Anliegen beantworten. Der ehrenamtliche Psychologische Berater *Dennis Riehle*, der in Sozialrecht zertifiziert ist, geht auf die Fragen von Betroffenen und Angehörigen ein, die direkt oder mittelbar mit psychischen Erkrankungen – vornehmlich Burnout und Depression – konfrontiert sind und darüber hinaus Probleme in der Alltagsgestaltung haben.

Die Sozialberatung umfasst beispielsweise Auskünfte über die Anerkennung der Schwerbehinderteneigenschaft, Voraussetzungen für die Erwerbsminderungsrente oder zum Antragsverfahren der Pflegebedürftigkeit. Daneben werden Bitten zu alternativ-ergänzenden Selbsthilfe-Möglichkeiten bei Angst, Stress und Mobbing beantwortet und Unterstützung bei der Suche nach einem Therapieplatz, einer Gruppe oder einem Facharzt geleistet. Typische Schwierigkeiten stellen sich auch bei Arbeitsunfähigkeit, bei Krankengeldbezug oder einem etwaigen Anspruch auf medizinische und berufliche Rehabilitation ein. Überdies gehen wir auch auf Unklarheiten bei Diagnostik, Behandlungsmöglichkeiten oder komplementären Therapien ein. Insbesondere in den letzten Wochen erreichten uns Mails mit bedrückenden und besorgten Zeilen von Menschen in ganz Deutschland, die angesichts des Krieges um Sicherheit und Wohlstand fürchten.

Alle Services können auf [www.bvbud.de](http://www.bvbud.de) eingesehen und kostenlos genutzt werden.

Die Initiative Gesundes Leistungsklima richtet sich mit ihrem Angebot an Unternehmen, aber auch an einzelne Abteilungen oder Teams in Unternehmen sowie an Hochschulen. Die erprobten Angebote unterstützen die Schaffung oder Erhaltung eines *Gesunden Leistungsklimas*. Interaktive Vorträge und gemeinsame Übungen festigen neue Verhaltensmuster. Zusätzlich wird die nachhaltige Implementierung von *Wellbeing-Strategien* durch Expertinnen und Experten unterstützt. Mit den Erlösen aus diesen Angeboten finanzieren wir unsere soziale, gemeinnützige Arbeit.

**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