

## Kreativ-Wettbewerb zum Thema Burnout

Der *Bundesverband Burnout und Depression e.V.* ruft alle Bürgerinnen und Bürger anlässlich des *1. Tages für Gesundes Leistungsklima* am 26. November 2022 dazu auf, ihre Erfahrungen mit Burnout kreativ zu verarbeiten und mit ihren Mitmenschen zu teilen. Das kann auf sehr unterschiedliche Art und Weise geschehen. Es können kleine Erzählungen, Comics, Videos, Tonaufnahmen, Karikaturen, Gedichte und vieles mehr sein. Hier sind der Fantasie der Menschen keine Grenzen gesetzt. Die Aufgabe ist immer die Auseinandersetzung mit dem Thema *Burnout*: seine Hintergründe, Ursachen, Auswirkungen, Erscheinungsformen, Überwindung, Vermeidung etc.

Der Bundesverband hat eine Jury gebildet, die alle Einsendungen sichten wird. Besonders überzeugende und gelungene Beiträge werden außerdem prämiert. Im Rahmen der Veranstaltungen am 26. November werden die prämierten Beiträge vorgestellt. Eine Veröffentlichung der prämierten aber auch der anderen Beiträge ist vorgesehen, sofern der Einsender/die Einsenderin dem zustimmt.

Machen Sie mit und schicken Sie uns Ihre Kreation bis zum **31. Oktober 2022** an:  
Bundesverband Burnout und Depression e.V., Kanalstr. 57, 41460 Neuss  
oder an [Aktiv@bvbud.de](mailto:Aktiv@bvbud.de)

Der *Tag für ein Gesundes Leistungsklima* wurde vom BBuD im April dieses Jahres ausgerufen, um auf die zunehmende Belastung der Menschen vor allem im beruflichen Alltag aufmerksam zu machen und zur Entstigmatisierung von stressinduzierten Erkrankungen wie z. B. Burnout beizutragen.

Das vollständige Veranstaltungsprogramm für den *1. Tag des Gesunden Leistungsklimas* wird in Kürze bekanntgegeben. Es wird Informationen nicht nur für Betroffene und ihre Angehörigen bereithalten, sondern richtet sich ebenso an alle Interessierten, die mehr zu diesem Thema erfahren möchten.

**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.