Pressemitteilung
Neuss, den 05.09.2022

BBuD
Bundesverband Burnout und Depression e.V.

Kreativ werden für Entstigmatisierung und gesellschaftliche Wahrnehmung psychischer Erkrankungen

Der *Bundesverband Burnout und Depression e.V.* ruft dazu auf, sich kreativ mit dem Thema Burnout und stressinduzierte Erkrankungen auseinanderzusetzen und sich mit eigenen Ideen am Kreativ-Wettbewerb zu beteiligen.

Anlässlich des *ersten Tages für Gesundes Leistungsklima* am 26. November bittet der BBuD Betroffene, ihre eigenen Erfahrungen mit dem Thema Burnout auf kreative Weise darzustellen und dadurch anderen betroffenen und gefährdeten Personen Mut zu machen. So kann gezeigt werden, dass eine solche Krise kein individuelles Schicksal ist, sondern mit Unterstützung bis hin zu professioneller Hilfe überwunden werden kann.

Dabei sind der Kreativität und Fantasie der Teilnehmenden keine Grenzen gesetzt: von kleinen Erzählungen, Karikaturen, Comics, Gedichten bis hin zu Tonaufnahmen und Videos ist alles möglich.

Eine Jury wird alle Einsendungen sichten und besonders ansprechende Beiträge prämieren. Diese werden im Rahmen des ersten *Tages für Gesundes Leistungsklima* am 26. November vorgestellt. Eine Veröffentlichung aller 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

Der *Tag für Gesundes Leistungsklima* wurde vom BBuD im April dieses Jahres ausgerufen, um auf die zunehmende Belastung vieler Bürgerinnen und Bürger – insbesondere im beruflichen Alltag – aufmerksam zu machen und zur Entstigmatisierung von stressinduzierten Erkrankungen wie z. B. Burnout beizutragen.

Das vollständige Veranstaltungsprogramm für den *ersten Tag des Gesunden Leistungsklimas* am 26. November 2022 wird in Kürze bekanntgegeben. Der Tag 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.

Bundesverband Burnout und Depression e. V.
Viktoria Kranz (Pressesprecherin, V.i.S.d.P.) | Kanalstraße 57 | 41460 Neuss | Mail: presse@bvbud.de | www.bvbud.de