

**„Es ist ein Erfolg, dass sich unsere Zielgruppe überhaupt an die Beratung wendet!“**

Der *Bundesverband Burnout und Depression e. V.* ist erfreut über Inanspruchnahme seines Angebots

Die Psychosoziale Beratung des Bundesverbandes Burnout und Depression e. V. (BBuD) wird ein halbes Jahr nach Einführung gut angenommen: „Mittlerweile erreichen mich regelmäßig mehr als zehn Anfragen pro Monat“, erklärt Dennis Riehle, der das Angebot verantwortet und ehrenamtlich durchführt. „Insbesondere bei der Suche nach einem Therapieplatz benötigen viele Ratsuchende entsprechende Unterstützung. Aber auch in ganz praktischen Fragen des Umgangs mit der eigenen Erkrankung im Alltag besteht immer wieder Hilfebedarf“.

Der 37-jährige Riehle ist selbst von Ängsten, Zwängen, Depressionen und Psychose betroffen und als Psychologischer und Sozialberater ausgebildet. Er war über viele Jahre in einer eigenen Praxis tätig und stellt jetzt seine Kenntnisse und Erfahrungen im Rahmen des vom BBuD bundesweit und kostenlos angebotenen Service als erste Orientierung allen Anfragenden per Mail niederschwellig und diskret zur Verfügung: „Betroffene wünschen sich immer häufiger auch eine Auskunft zu etwaigen Sozialleistungen, die ihnen im Falle von Krankheit zustehen. Gleichsam geht es um Erwerbsminderungsrente, Schwerbehinderung, Nachteilsausgleiche am Arbeitsplatz oder den Bezug von Krankengeld. Zudem gibt es Fragen zu Maßnahmen der Selbsthilfe als niederschwellige Ergänzung zur therapeutischen und medikamentösen Behandlung sowie im Blick auf Diagnostik und Prognose einer möglichen Erkrankung“.

Dass sich eine so konstante Zahl an Hilfesuchenden meldet, ist für den Vorsitzenden des BBuD Thomas Grünschläger eine große Überraschung: „Wir haben damit nicht gerechnet. Zumal unsere Klientel oft mit immenser Furcht vor sozialen Kontakten behaftet ist und es häufig eher introvertierte Personen sind, die sich zweimal überlegen, ob sie sich denn überhaupt an ein externes Hilfsangebot wenden sollen und nicht selten versuchen, ihre Probleme und Sorgen zuerst mit sich selbst auszumachen. Insofern ist es ein Erfolg, dass wir sie offenbar doch erreichen. Sicherlich trägt dabei auch der Umstand Rechnung, dass eine anonyme Beratung möglich ist und wir auch sehr auf Datenschutz und Verschwiegenheit achten. Natürlich dürfte zudem ein echter Mehrwert sein, dass Dennis Riehle einer von uns ist“.

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

## Pressemitteilung

Neuss, den 4. Oktober 2022



**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.