**26. November 2022: Aktionstag für ein Gesundes Leistungsklima**

*Bundesverband Burnout und Depression e.V.*: Ein Leben ohne die Gefährdung durch Burnout ist unser Ziel

Am 26. November werden in einer Online-Veranstaltung Themen rund um stressinduzierte Erkrankungen wie Burnout vorgestellt. Aber auch der Bundesverband selbst wird sich mit seiner Arbeit zur Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen und seinen niederschwelligen Angeboten für Betroffene, deren Angehörige und Gefährdete von Burnout ins Gespräch bringen.

Im Verlauf der Online-Veranstaltung werden u. a. der Schirmherr des BBuD, Herr Bruno Hönel (MdB), der Vorsitzende und Gründer des Verbandes, Thomas Grünschläger, sowie weitere Referenten rund um das Thema „Mensch und Arbeit“ zu Wort kommen. So wird außerdem Michael Beilmann, Vorsitzender des Vereins *Initiative Würdekompass*, über Würde und Sinnhaftigkeit in der Arbeitswelt referieren. Im Weiteren spricht der Psychologe Dr. Thomas Lennefer über den Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und psychischer Gesundheit. Ein weiterer Beitrag ist die Vorstellung einer Studie zur Selbsthilfe im Bereich der psychischen Gesundheit in Deutschland.

Dabei wird es nicht bei theoretischen Beiträgen bleiben. Immer wieder werden „Bewegte Pausen“ die Online-Veranstaltung unterbrechen mit praktischen Übungen zur Entspannung und Aktivierung.

In diesem Zusammenhang möchten wir noch einmal an unseren Kreativ-Wettbewerb „Leben ohne Burnout“ erinnern. Dabei bittet der BBuD Betroffene, sich kreativ mit dem Thema Burnout und Depression auseinanderzusetzen, indem sie mit Erzählungen, Glossen, Gedichte, Zeichnungen, Malereien, Skulpturen etc. ihre Erfahrungen mit diesen Krankheiten darstellen. Der Einsendeschluss ist der 31. Oktober. Einsendungen bitte an aktiv@bvbud.de . Eine Jury wird alle Einsendungen sichten und besonders überzeugende und gelungene Beiträge prämieren. Die prämierten Beiträge werden im Verlauf der Online-Veranstaltung am 26. November vorgestellt.

Der detaillierte Programmverlauf wird Anfang November bekanntgegeben. Eine Anmeldung zur Teilnahme ist ab sofort möglich unter folgendem Link:

<https://bvbud.de/anmeldung-zur-veranstaltung-am-tag-des-gesunden-leistungsklimas>

**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.