

26. November 2022 – Aktionstag für ein Gesundes Leistungsklima

Online-Veranstaltung des *Bundesverbandes Burnout und Depression e. V.*

Wie bereits bekanntgegeben hat der *Bundesverband Burnout und Depression e. V.* (BBuD) den "Aktionstag für ein Gesundes Leistungsklima" in diesem Jahr erstmals ausgerufen, um auf die Situation von psychisch kranken Menschen in unserer Gesellschaft aufmerksam zu machen und um auf diese Weise zu einer Entstigmatisierung von psychischen Erkrankungen wie Burnout und Depression beizutragen.

Am 26. November d. J. bietet der BBuD eine Online-Veranstaltung in der Zeit von 9:30 - 16:30 Uhr an. Die Veranstaltung wird vom Schirmherrn des BBuD, Herrn Bruno Hönel (MdB) und dem Vorsitzenden des Verbandes, Herrn Thomas Grünschläger um 10:00 Uhr eröffnet und schließt mit der Preisverleihung zum Kreativ-Wettbewerb des BBuD unter dem Titel „Leben ohne Burnout“. Dazwischen wird es eine Reihe von interessanten und abwechslungsreichen Beiträgen unterschiedlicher Fachleute zum Thema rund um Burnout und Depression geben. Eine Teilnahme ist auf jeden Fall informativ und lohnend.

Der Flyer zur Veranstaltung mit dem vollständigen Programm und Informationen zu den Referentinnen und Referenten kann unter folgendem Link heruntergeladen werden:

https://bvbud.de/wp-content/uploads/2022/11/BBuD_TdGL_2022_Flyer.pdf

Man kann sich aber auch direkt unter folgendem Link anmelden und erhält umgehend die Anmeldebestätigung, den Flyer zum Aktionstag und den Zugangscode zur Veranstaltung:

<https://bvbud.de/angebote/tag-des-gesunden-leistungsklimas-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.