

„Selbsthilfe im Bereich psychischer Gesundheit“

Ergebnisse einer Umfrage des *Bundesverbandes Burnout und Depression e. V.* aus dem Jahr 2022

Der *Bundesverband Burnout und Depression e. V.* (BBuD) wollte eine einfache Antwort auf die Frage geben können: Wie viele Selbsthilfegruppen gibt es, die Burnout und Depression zum Thema haben? Gibt es eine Korrelation zwischen der Häufigkeit von Krankheiten und der Anzahl der Selbsthilfegruppen im Bundesgebiet?

Die Umfrage hat von April bis Juli 2022 stattgefunden. Es wurden 327 Selbsthilfekontaktstellen befragt, die wir aus den sogenannten „Roten Adressen“ der öffentlich einsehbaren Website der NAKOS entnommen haben. (www.nakos.de/adressen/rot). Von den kontaktierten Kontaktstellen haben 27,2 % geantwortet.

Bei der Auswertung ergaben sich drei Schwierigkeiten:

- Selbsthilfegruppen (SHG) lösen sich auf, gründen sich neu oder bestehen, sind aber möglicherweise nicht aktiv. Es erfolgt keine zentrale Erfassung bzw. Registrierung von Selbsthilfegruppen.
- Die regionale Abgrenzung von Kontaktstellen bzgl. ihres Zuständigkeitsbereiches war nicht möglich, so dass eine Überschneidung der gezählten SHG nicht ausgeschlossen werden konnte.
- Die veröffentlichten Daten hinsichtlich Krankheiten sind nicht vollständig, denn sie spiegeln nur Erkrankungszeiten von berufstätigen Personen mit Krankschreibung wider. Studierende, Arbeitslose, Freelancer und Unternehmer sowie Rentner sind in diesen Zahlen nicht erfasst.

Um herauszufinden welche Erkrankungen in Deutschland besonders stark vorkommen, haben wir zum Vergleich den TK-Gesundheitsreport zu Arbeitsunfähigkeiten herangezogen (Techniker Krankenkasse (Hrsg.). (2022). *TK-Gesundheitsreport 2022 - Arbeitsunfähigkeiten*.

<https://www.tk.de/resource/blob/2125010/da11bbb6e19aa012fde9723c8008e394/gesundheitsreport-au-2022-data.pdf>). 6 der Top 10 Diagnosen fallen in den Bereich psychische Erkrankungen.

Für den Bereich „Depression“ stehen die Chancen gut, dass die Kontaktstellen Selbsthilfegruppen benennen können. Bei Angststörungen hingegen haben 24 % der Kontaktstellen keine SHG benennen können (möglicherweise ein Problem bei der Abgrenzung). Für das Krankheitsbild „Burnout“, das keine eigenständige Erkrankung darstellt und somit auch nicht als Diagnose im TK-Report aufgeführt ist, konnten 64 % der Kontaktstellen keine Gruppen benennen. Bei Somatisierungsstörungen waren es sogar über 80 % der Kontaktstellen, die keine Gruppe vermitteln konnten. Ganz anders im Bereich Sucht, hier konnten sogar 63 % der Kontaktstellen 11 und mehr Gruppen benennen.

Bezogen auf unsere Ausgangsfragen haben wir kein klares Bild bekommen. Aber es scheint je nach Diagnose große Schwankungen im Bereich der Selbsthilfe zu geben.

Der Bundesverband wird in 2023 eine neue Umfrage aufsetzen und dabei versuchen, weitere Player im Selbsthilfebereich zu ermuntern, sich mit ihrem Wissen zu beteiligen. Eine Veröffentlichung ist für den zweiten *Aktionstag für ein Gesundes Leistungsklima* im November 2023 geplant.

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.