

## **10 Jahre Einsatz für lösungsorientierte Selbsthilfe und Entstigmatisierung**

Der *Bundesverband Burnout und Depression e. V.* (BBuD) feiert sein 10-jähriges Bestehen

Am 18.02.2013 wurde die Vorgängerorganisation *des BBuD*, die *Initiative für Gesundes Arbeitsklima e.V.* in den Räumen der Behindertenhilfe der *St. Augustinus-Kliniken Neuss* als Selbsthilfeorganisation gegründet.

13 Personen fanden sich damals zusammen, um Menschen mit stressinduzierten Symptomen (Burnout und Depression) pro-aktiv zu unterstützen. Sie wollten nicht warten, bis sich genügend Menschen für die Gründung einer Selbsthilfegruppe in ihrem Umfeld finden. Sie initiierten die Gruppen und die Betroffenen haben dieses Angebot gerne angenommen. Es begann in Neuss und mittlerweile existieren weitere 14 Standorte (in Präsenz oder Online).

10 Jahre Innovationen in der Organisation der Selbsthilfe. Entwicklungen, auf die der Bundesverband stolz ist. Er arbeitet pro-aktiv. Durch ihn wurde die Selbsthilfe um eine lösungsorientierte Komponente erweitert. Nach jeder Veranstaltung werden die Wirkungen auf die Teilnehmer erhoben. Online-Angebote wurden schon vor Corona entwickelt. Alle Veranstaltungen konnten in der Corona-Zeit auf diese Weise aufrechterhalten werden. Künstliche Intelligenz wurde als Mittel zur Erleichterung des Auffindens von Informationen erfolgreich getestet. Mit einem übergreifenden Projekt, in dem der BBuD mit Universitäten, Selbsthilfeorganisationen und Softwareanbietern aus Deutschland zusammenarbeitet, will der Bundesverband die nächste Innovation einleiten. Veränderungen, die von etablierten Organisationen nicht immer begeistert aufgenommen wurden, denn über 50 Jahre Selbsthilfeorganisation verführt zu starken Verharrungstendenzen.

Die Gründer haben den Gedanken der Selbsthilfe aus dem 20. Jahrhundert in das 21. Jahrhundert übertragen und den wichtigen Austausch unter den Betroffenen um die lösungsorientierte Komponente erweitert. Die Teilnehmenden der Selbsthilfegruppen des BBuD bestimmen für jedes Treffen das Thema des Abends. Während der Gruppensitzung werden Informationen zum Thema eingebracht und diskutiert. Im Anschluss findet ein Austausch darüber statt und es werden passende Übungen angeboten. Über die dabei gewonnenen Erkenntnisse tauschen sich die Teilnehmenden ebenbürtig in der Gruppe aus. So können sie in einem geschützten Raum wichtige, lösungsweisende Erfahrungen machen. Die häufigsten Themenbereiche drehten sich um die Begriffe Ziele und Vorhaben, Grenzen setzen, Selbstzweifel, Werte und Burnout.

Wichtig war den Gründern auch, die Wirkung auf die Teilnehmenden durch die Gruppenabende zu messen. Die finanziellen Mittel, die in die Selbsthilfe fließen, sind beachtlich. Jedoch wird in diesem Umfeld wenig gemessen. "Selbsthilfe findet statt" ist das einzige Kriterium lt. einem Mitglied des Vorstands einer Selbsthilfevereinigung. Der BBuD misst seit der Gründung den Effekt der Gruppen über freiwillige Feedbackbögen. Bisher konnten auf diese Weise über 1.200 Feedbacks eingesammelt und bei der weiteren Arbeit berücksichtigt werden. So haben über 80% der Teilnehmenden die Veranstaltungen weiterempfohlen und für die Verbreitung in Deutschland gesorgt. Die Nützlichkeit der Übungen aber auch der Veranstaltungen allgemein wurde als sehr gut bewertet. Diese Fakten und die bis heute 4.500 Teilnehmenden beweisen die Sinnhaftigkeit des Angebots als eine gelungene Weiterentwicklung des Selbsthilfegedankens im 21. Jahrhundert. Die Menschen heute sind andere als in den 1970er-Jahren.

Der BBuD wird auf seinem Weg weitergehen und auch in den nächsten Jahren Hilfe für Betroffene von Burnout und Depression anbieten, weiter an der Entstigmatisierung dieses Erkrankungsbildes und seiner Betroffenen in der Öffentlichkeit arbeiten und sein Konzept der Unterstützung kreativ und konstruktiv weiterentwickeln. (Bericht folgt)

**Bundesverband Burnout und Depression e. V.**

Georg Graf (V.i.S.d.P.) | Kanalstraße 57 | 41460 Neuss | Mail: [presse@bvbud.de](mailto:presse@bvbud.de) | [www.bvbud.de](http://www.bvbud.de)

**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.