

Bundesverband Burnout und Depression e. V.: Selbsthilfe ist eine sinnvolle Ergänzung bei psychischen Krisen

Der BBuD bietet bundesweit kostenlose Mailberatung sowie Selbsthilfegruppen in Präsenz und Online an

Nicht erst die Corona-Pandemie mit ihren Lockdowns und sozialen Einschränkungen hat zu einem deutlichen Anstieg der Betroffenenzahlen von Menschen mit psychischer Erkrankung geführt. Bereits davor waren die Therapieplätze vielerorts äußerst rar, Wartezeiten von mehr als sechs Monaten sind auch heute keine Seltenheit. Die Politik hat bisher zu wenige Antworten gefunden, welche durchschlagenden Maßnahmen zur Verbesserung der Situation ergriffen werden könnten. Deshalb wenden sich immer mehr Menschen mit seelischer Beeinträchtigung verzweifelt an niederschwellige Angebote, wie aktuell der Leiter der bundesweit tätigen Selbsthilfeinitiative zu Zwängen, Phobien und Depressionen, Dennis Riehle (Konstanz) in einer entsprechenden Aussendung erklärt: „Wir hatten bereits vor Covid-19 bis zu 15 Anfragen pro Woche. Mittlerweile sind es jedoch deutlich über 100 Anliegen pro Monat. Darunter sind viele Betroffene, die bislang in ihrem Leben keine Berührungspunkte mit seelischen Beeinträchtigungen hatten und deshalb nach Orientierung und Unterstützung suchen. Zweifelsohne können wir keine medizinische oder therapeutische Behandlung ersetzen und sind lediglich ein ergänzendes Beratungsangebot, das allerdings immer häufiger die Position als Lückenfüller einnimmt. Denn in der Zeit des Wartens auf einen Termin beim Psychiater oder Psychotherapeuten bauen wir Brücken, so gut es möglich ist“.

Der 37-jährige Psychologische und Sozialberater, der selbst seit 23 Jahren an komplexen psychischen Störungen leidet und daher aus Perspektive des Erkrankten und Experten gleichermaßen sprechen kann, ergänzt: „Wir können darüber aufklären, welche Rechte es für Patienten gibt, möglichst rasch an einen Therapieplatz zu kommen. Gleichzeitig steht der Erfahrungsaustausch im Mittelpunkt, schließlich kann ich auf Augenhöhe mit den Ratsuchenden kommunizieren, weil ich mich aus der eigenen Biografie sehr gut in ihre Situation und Hilflosigkeit einfühlen kann. Daher habe ich sicherlich auch manchen Tipp und Vorschlag parat, wie man sich selbst ein wenig aufmuntern und Depressivität überwinden kann. Bei manifesten Erkrankten bleibt mir allerdings auch nur die Edukation und die Bereitstellung von Informationen. Jedoch ist damit vielen frisch Diagnostizierten schon sehr weitergeholfen“, so Dennis Riehle. Neben Elementen des mentalen Trainings, Entspannungsübungen, Ideen zur Stressreduktion und der Schlafhygiene bietet die Selbsthilfeinitiative auch eine Ernährungs- und Burnout-Beratung: „Neben Medikamenten und Psychotherapie können eben auch ergänzende, alternative und niederschwellige Hilfsangebote einen wichtigen Beitrag leisten, damit Betroffene und Angehörige zumindest auch in der Wartezeit das Gefühl haben, nicht allein gelassen zu sein. Wir begleiten aber ebenso langjährig Erkrankte als zusätzliche Maßnahme zu den konservativen Behandlungsmethoden, indem wir eine durchtragende Seelsorge und ein Coaching anbieten und nicht selten hochfrequent per Mail mit ihnen in Verbindung stehen und neben psychologischer auch Sozialberatung, beispielsweise zu Ansprüchen auf Erwerbsminderung, Schwerbehinderung oder Pflege leisten“, erläutert Dennis Riehle abschließend.

Link zur Mailberatung: <https://bvbud.de/psy-soz-beratung>

Link zu den Selbsthilfegruppen: <https://anderes-burnout-cafe.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.