

Selbsthilfe bei psychischen Problemen: proaktiv und lösungsorientiert

Der Bundesverband Burnout und Depression e. V. geht mit neuen Ideen wegweisend in der Selbsthilfe voran

Der Bundesverband Burnout und Depression e. V. (BBuD) setzt seit 10 Jahren unbeirrt seinen Weg fort, das seit 1975 unveränderte Selbsthilfekonzent an die Bedürfnisse des 21. Jahrhunderts anzupassen. Dies, obwohl die Gemeinschaft der gesetzlichen Krankenkassen als Hüter der Förderbedingungen und -vergabe nach SGB V § 20h dieser Entwicklung den Charakter der Selbsthilfe abstreitet.

Die Selbsthilfe wurde 1975 in Deutschland ins Leben gerufen. Betroffene haben sich in Eigeninitiative und Selbstorganisation zu Kleingruppen von Personen mit ähnlichen (Krankheits-) Problemen mit dem Ziel individueller und problemangepasster Bewältigung durch Informations- und Erfahrungsaustausch sowie wechselseitiger Unterstützung zusammengefunden. Der Kenntnisstand und die Bedürfnisse der Betroffenen von 2023 unterscheiden sich jedoch von denen in 1975 – fast 60 Jahre später – dramatisch.

Der BBuD gründet, sobald sich von Burnout bzw. Depression betroffene Freiwillige als Ehrenamtliche finden, in den jeweiligen Wohnorten Selbsthilfegruppen. Der BBuD wartet also nicht ab - wie bei klassischen Selbsthilfeorganisationen - bis sich genügend Betroffene finden, um eine Gruppe zu gründen, denn es gibt zu wenige Gruppen für von Burnout und Depression Betroffene in Deutschland, wie eine Befragung des BBuD im Jahre 2022 bestätigt hat. Bisher konnten sich alle Gruppen etablieren und Betroffene sind unendlich dankbar in ihrer Stadt endlich eine Selbsthilfegruppe gefunden zu haben.

Ergänzend zu der Weiterentwicklung des Gründungsprozesses hat der BBuD die Selbsthilfe auch inhaltlich weiterentwickelt. Die klassisch bewährte Stuhlkreisitzung, die den Austausch der Erfahrungen fördert, hat der BBuD um lösungsorientierte Elemente ergänzt. Menschen sind heute mehr und mehr daran interessiert Auswege aus ihrer aktuellen Situation zu finden. Dazu bestimmen die Teilnehmenden der Selbsthilfegruppen für jedes Treffen das Thema des Abends. Alle steuern Informationen bei und diskutieren über das Thema. Anschließend werden passend zum Thema Übungen angeboten. Nach Durchführung der Übungen tauschen sich die Teilnehmenden über die gemachten Erfahrungen in der Gruppe aus. So können sie in einem geschützten Raum wichtige, lösungsweisende Erfahrungen machen.

10 Jahre gute Erfahrung mit dieser Methode sowie positives Feedback der Teilnehmenden bestätigen den Weg des BBuD. Wir ermuntern andere Selbsthilfegruppen sich mit dem BBuD in Verbindung zu setzen, um zu prüfen, ob für ihre Gruppe nicht auch dieser Ansatz ausprobiert werden kann. Der BBuD unterstützt dieses Engagement mit Leitfäden und mittlerweile auch mit einer entstehenden Internetseite (<https://Selbsthilfe-Burnout-Depression.de>), in der sich jede Selbsthilfegruppe für Burnout und Depression selbst eintragen kann. Denn es ist eine weitere Hürde für Betroffene, überhaupt eine Selbsthilfegruppe in der Nähe zu finden. Trotz jahrelanger Förderung der Selbsthilfeorganisationen gibt es immer noch kein bundesweites Register für Selbsthilfegruppen zur Thematik Burnout und Depression.

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.