

Die Verunsicherung und Besorgtheit junger Menschen zeigen sich in der Zunahme psychischer Erkrankungen

Bundesverband Burnout und Depression e.V. hebt den Stellenwert der Selbsthilfe im Versorgungswesen hervor

Nahezu wöchentlich werden in den Schlagzeilen neue Höchststände über die Zahl der Betroffenen einer psychischen Erkrankung in Deutschland veröffentlicht. So haben zuletzt beispielsweise Angaben über die gestiegene Prävalenz bei Essensstörungen unter Jugendlichen in Nordrhein-Westfalen aufhorchen lassen.

Dabei ist die Entwicklung auf ein Zusammenkommen von verschiedenen gesellschaftlichen Faktoren zurückzuführen, zeigt sich der *Bundesverband Burnout und Depression e.V.* (BBuD) mit Sitz in Neuss entsprechend überzeugt. So geht der Psychosoziale Berater des Vereins, Dennis Riehle, von einer Zunahme der Vulnerabilität - also der Anfälligkeit für seelische Dysbalancen - aus bei gleichzeitiger Abnahme der mentalen Resilienz (Widerstandskraft) aufgrund einer nachlassenden Problembewältigungskompetenz insbesondere bei jungen Erwachsenen.

"Ohne Zweifel werden die Anforderungen des Alltags komplexer. Allerdings waren auch frühere Generationen nicht selten mit existenziellen Nöten konfrontiert. Und hier liegt vielleicht der Unterschied. Denn viele der heute 20- oder 30-Jährigen haben bisher weitgehend in Wohlstand und Frieden gelebt. Entsprechend waren sie bislang nicht gefordert, sich mit grundlegenden Krisen auseinandersetzen zu müssen. Nachdem nun Corona, der Ukraine-Krieg und der Klimawandel als unmittelbare und diffuse Unwägbarkeiten in ihren Alltag vorgedrungen sind, scheinen sie mit dieser Situation überfordert, denn sie hatten kaum Gelegenheit zum Üben und Umsetzen von Lösungsstrategien. Hinzu kommt, dass sich ihr Leben zunehmend in die Virtualität verlagert hat, während die nun auf der Tagesordnung stehenden Konflikte Realität sind. Des Weiteren erodieren und zerbrechen soziale Kontakte, familiäre Strukturen und berufliche Bindungen öfter, welche lange Zeit ein wichtiger Anker und Schutz der Psyche waren, auf die man sich im Zweifel hat berufen und verlassen können. Sie sind instabil geworden und haben sich sehr häufig allein ins Digitale verlagert. Dadurch ist viel Halt verloren gegangen", sagt Riehle, der das kostenlose Beratungsangebot des BBuD betreut und in den vergangenen Monaten deutlich mehr Anfragen von Betroffenen, Eltern und Experten erhalten hat.

Er ist sich sicher, dass mit Hilfe von kognitiven Ansätzen manche Zukunftssorgen relativiert werden können: "Schließlich sind psychische Erkrankungen ein Ausdruck von Unsicherheit und des Entgleitens von Kontrolle über einst verlässliche Daseinsstrukturen. Hier gilt es vornehmlich, wieder neues Vertrauen in die eigene Selbstwirksamkeit zu erlangen und durch eine Rückkehr in das Hier und Jetzt den Absprung aus der sich aufbauenden Spirale von Ängsten und Deprimiertheit zu schaffen. Gerade die Rückkehr in die Aktivität kann eine Chance zum Verlassen des destruktiven Gedankenkarussells sein. Und nicht in jedem Fall ist zwingend der Besuch bei einem Psychotherapeuten vonnöten", erklärt der Coach.

Und der Vorsitzende des BBuD, Thomas Grünschläger, ergänzt hierzu entsprechend: "Gerade aufgrund der langen Wartezeiten auf einen Termin und die insgesamt angespannte Versorgungssituation wollen wir ergänzende, niederschwellige Unterstützungsangebote als überbrückende und begleitende Maßnahmen in Erinnerung rufen - beginnend bei den Selbsthilfegruppen über Gesprächskreise, Beratungsstellen, Entspannungskurse, Achtsamkeitstrainings bis hin zu Bewegungszirkeln. Auch unser Verband kann eine ganze Palette an

solchen begleitenden und flankierenden Services vorweisen, beispielsweise die 'Anderen Burnout-Cafés', die 'Guided-Mystery-Cafés', die *Psychosoziale Mailberatung*, Konzepte für ein Gesundes Leistungsklima oder das *Lachtelefon*. Sie sind jedem Betroffenen zugänglich und ermöglichen einen Erfahrungsaustausch auf Augenhöhe mit Gleichgesinnten und unter größter Verschwiegenheit. Letztlich können sie im Fall von akuten psychischen Krankheitszuständen die medizinische oder therapeutische Konsultation keinesfalls ersetzen, aber gerade bei vorübergehenden Krisen und als zusätzliche Stärkung bei der Rückgewinnung von neuem Bewusstsein in die eigenen Ressourcen und Fähigkeiten Mut zusprechen".

Grünschläger wünscht sich auch, dass der Mehrwert dieses ehrenamtlichen Engagements als vierte Säule des Gesundheitssystems von der Politik stärkere Anerkennung erfährt, wozu auch eine unabhängige Finanzierung der Selbsthilfe abseits der Förderung durch die gesetzliche Krankenversicherung gehöre: "In diesen schwierigen Zeiten stehen wir als Solidargemeinschaft zusammen und wollen als Experten mit eigener Krankheitserfahrung einen Beitrag dazu leisten, die Menschen und das Versorgungswesen zu entlasten".

Weitere Informationen zur Arbeit des BBuD und seinen Angeboten finden sich auf <https://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.