

## **Bundesverband Burnout und Depression e.V. versteht sich als Partner der Hausärzte**

### **Selbsthilfeorganisation ist Ansprechpartner für Betroffene, Angehörige und Experten**

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. (BBuD) 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. Gerade weil aktuell die Zahl der stressbedingten und belastungsinduzierten Krankheitsbilder in Deutschland kontinuierlich ansteigt, sieht sich der BBuD als ein verlässlicher Partner im Gesundheitswesen. Immerhin warten Patienten in Deutschland im Moment bis zu 12 Monate auf einen Therapieplatz. Durch die komplexer werdenden Anforderungen an die Menschen nimmt auch die Verbreitung psychischer Leiden zu. Gleichzeitig fehlt immer mehr Bürgern eine seelische Resilienz zur Problembewältigung vieler alltäglicher Konflikte.

Nicht selten sind daher Patientenvertretungen mit ihren niederschweligen Hilfen eine Überbrückung und begleitende Ergänzung, solange die Betroffenen noch keinen Termin bei einem Therapeuten in Aussicht haben oder auch beim Hausarzt auf ein Gespräch warten. Hierbei kann es nicht darum gehen, den Besuch beim Experten zu ersetzen oder ihm in irgendeiner Weise Konkurrenz zu machen. Viel eher will sich die Selbsthilfe als vierte Säule im Versorgungswesen als gleichwertiger Akteur einreihen, um die Betreuung Betroffener besonders im Umgang mit Lebenskrisen und Anforderungen aus besonders schwierigen Situationen des Daseins auf eine breite Basis zu stellen. Hierzu gehören: Arbeitslosigkeit, Existenznot, Armut und Verlust, Trauer oder Krankheit, Beziehungsprobleme oder Trennung, familiäre Auseinandersetzungen über die Erziehung oder die Pflege eines Angehörigen, Stress und Überforderung, Erwerbsunfähigkeit und finanzielle Engpässe, ‚Ausgebrannt Sein‘ oder Einsamkeit, Ängste oder Zukunftssorgen, Behinderung oder Inklusion, Flucht oder Trauma, Mobbing, Sinnleere oder Ausgrenzung.

Die freiwilligen Dienstleistungen des BBuD können von jeder und jedem Interessierten in Anspruch genommen werden. Wir freuen uns immer über eine Unterstützung in Form einer Spende oder Mitgliedschaft. Prinzipiell wird die Arbeit jedoch ehrenamtlich geleistet und steht damit jedem und jeder Ratsuchenden entgeltfrei zur Verfügung. Insofern sind sie sowohl für Betroffene und Angehörige, aber auch Experten, die im Umgang mit Patienten Fragen haben und/oder unsicher sind, zugänglich und über die Homepage erreichbar.

Das **Andere-Burnout-Café** stellt das Herzstück der Arbeit des BBuD dar. In Form bundesweiter, lösungsorientierter Online- und Präsenztermine versammeln sich von Burnout Betroffene und Gefährdete, um sich im Austausch zu diversen Themen inspirieren zu lassen. In den ABC-Gruppen wird den Teilnehmenden die Möglichkeit gegeben, über das eigene Verhalten zu reflektieren, andere Optionen aufgezeigt zu bekommen und vielleicht auch neue Verhaltensweisen in einem sicheren Raum auszuprobieren. Die Sitzungen werden zu Themen wie „Grenzen setzen, Nein sagen lernen, Entspannungstechniken für den Alltag“ u.v.m. in ehrenamtlicher Arbeit vorbereitet und moderiert.

Für eine Stimmungsaufhellung, einen Gute-Laune-Kick, ein kleines Zwerchfell-Training rufen Sie einfach beim **Lachtelefon** an. Wie das gelingt? Sie rufen uns an und wir lachen gemeinsam drei Minuten. Ohne Witze, ohne Comedy, ohne Humor – einfach so: als Körperübung, weil wir uns gegenseitig anstecken. Ein bisschen absichtlich, ein bisschen echt. Wir freuen uns auf Ihren Anruf! Dieses Angebot wird vom Lachtelefon e.V. erbracht, den wir mit unserer Technik unterstützen.

Die **Guided Mystery Cafés** dienen der zufälligen Begegnung. Mit Hilfe der Technik von Mystery MINDS werden Menschen online zusammengebracht, die sich für ein spezifisches Thema interessieren. Indem eine neue Perspektive auf ein Thema dargestellt wird, kann einander geholfen werden. Durch Austausch und Inspiration können so gemeinsam Lösungsstrategien erarbeitet werden. So entsteht ein Netzwerk, das Individuen zur Bewältigung ihrer Anliegen verhelfen kann.

Die **Psychoziale Mailberatung** existiert seit zwei Jahren und konnte bereits mehrere Dutzend Anliegen beantworten. Der ehrenamtliche Psychologische Berater Dennis Riehle, der in Sozialrecht zertifiziert ist, geht auf die Fragen von Betroffenen und Angehörigen ein, die direkt oder mittelbar mit psychischen Erkrankungen – vornehmlich Burnout und Depression – konfrontiert sind und darüber hinaus Probleme in der Alltagsgestaltung haben. Die Sozialberatung umfasst beispielsweise Auskünfte über die Anerkennung der Schwerbehinderteneigenschaft, Voraussetzungen für die Erwerbsminderungsrente oder zum Antragsverfahren der Pflegebedürftigkeit. Daneben werden Bitten zu alternativ-ergänzenden Selbsthilfe-Möglichkeiten bei Angst, Stress und Mobbing beantwortet und Unterstützung bei der Suche nach einem Therapieplatz, einer Gruppe oder einem Facharzt geleistet. Typische Schwierigkeiten stellen sich auch bei Arbeitsunfähigkeit, bei Krankengeldbezug oder einem etwaigen Anspruch auf medizinische und berufliche Rehabilitation ein. Überdies gehen wir auch auf Unklarheiten bei Diagnostik, Behandlungsmöglichkeiten oder komplementären Therapien ein.

Des Weiteren arbeitet der BBuD an Präventions- und gesundheitsfördernden Maßnahmen und hat die **Initiative für ein Gesundes Leistungsklima** ins Leben gerufen. Sie betrachtet Unternehmen in ihrer Gesamtheit, indem die *Dimensionen eines Gesunden Leistungsklimas* (die Mitarbeitenden, deren Arbeit, die Organisation der Arbeit, die Gratifikation und das Umfeld des Unternehmens) untersucht und in einem kontinuierlichen Prozess weiterentwickelt und verbessert werden. Durch diesen ganzheitlichen, lösungsorientierten Ansatz kann die zu erwartende Welle von Erschöpfungserkrankungen verhindert werden.

Alle Services können auf <https://bvbud.de/> eingesehen und kostenlos genutzt werden.

**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 ernsthafte 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.