

2. Dezember 2023: Aktionstag für ein Gesundes Leistungsklima

Bundesverband Burnout und Depression e.V.: Ein Leben ohne die Gefährdung durch Burnout ist unser Ziel

Am 2. Dezember dieses Jahres wird zum zweiten Mal der jährliche *Aktionstag für ein Gesundes Leistungsklima* vom Bundesverband Burnout und Depression e. V. (BBuD) durchgeführt. In diesem Jahr wird die Veranstaltung „hybrid“ sein, d. h. wir werden von Berlin aus gemeinsam mit einigen unserer Gäste die Veranstaltung bundesweit online aussenden.

Die Veranstaltung wird – wie im vergangenen Jahr – mit einer Gesprächsrunde eröffnet, an der unser Schirmherr, Herr Bruno Hönel (MdB) teilnehmen wird. In der Folge wird es Vorträge geben zu Themen wie „Bedürfnisse und Ziele ermitteln“, „Gesundes Leistungsklima am Arbeitsplatz schaffen – ein praktisches Beispiel“, „Entstigmatisierung am Arbeitsplatz“, „Was kann die Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung zum Gesunden Leistungsklima beitragen?“. Fragen und Diskussionsbeiträge sind dabei gerne willkommen.

Dabei wird es nicht bei theoretischen Beiträgen bleiben. „Bewegte Pausen“ werden die Veranstaltung unterbrechen mit praktischen Übungen zur Entspannung und Aktivierung. Außerdem wird der BBuD zum ersten Mal einen „Botschafter für Gesundes Leistungsklima“ ernennen, der über das Thema Achtsamkeit zur Prävention von Burnout in einem Unternehmen erheblich beigetragen hat.

Die Veranstaltung wird am Samstag, 2. November um 14:30 Uhr beginnen und ca. 4 Stunden dauern.

Eine Anmeldung zur Teilnahme ist ab sofort möglich unter diesem [Link](#). Dort können Sie auch weitere Informationen zu unseren Themen und den Referent/innen erhalten.

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.