

2. Dezember 2023 – Aktionstag für ein Gesundes Arbeitsklima

Hybrid-Veranstaltung des *Bundesverbandes Burnout und Depression e. V.*

Wie bereits im vergangenen Jahr wird der *Bundesverband Burnout und Depression e. V.* (BBuD) auch in diesem Jahr seinen „Aktionstag für ein Gesundes Arbeitsklima“ durchführen, um auf die Situation von psychisch kranken Menschen in unserer Gesellschaft aufmerksam zu machen und um auf diese Weise zu einer Entstigmatisierung von psychischen Erkrankungen wie Burnout und Depression beizutragen.

Am 2. Dezember d. J. bietet der BBuD eine Hybrid-Veranstaltung in der Zeit von 14:30 Uhr bis 18:15 Uhr an. Die Veranstaltung kann also sowohl in Präsenz als auch Online besucht werden. Sie wird – wie im vergangenen Jahr – vom Schirmherrn des BBuD, Herrn Bruno Hönel (MdB) eröffnet, dieses Mal im Gespräch mit der 2. Vorsitzenden Lea Seibt.

Schwerpunktthema wird in diesem Jahr die Betriebliche Gesundheitsförderung sein. Dazu wird es zwei Vorträge geben, u.a. zur psychischen Gefährdungsbeurteilung und ihrem Beitrag zu einem gesunden Arbeitsklima von Frau Dr. Stefanie Schöler und Heike Nordick-Ruf.

Im Verlauf der Veranstaltung wird der BBuD den ersten „Botschafter für ein Gesundes Arbeitsklima“ ernennen. Diese Auszeichnung wird vom BBuD verliehen an Menschen, die sich in besonderer Weise in ihrem Umfeld dafür engagieren, stressinduzierten Erkrankungen entgegenzuwirken. In diesem Jahr wird Herr Andreas Rechter für sein hervorragendes Engagement hinsichtlich Achtsamkeit am Arbeitsplatz ausgezeichnet.

Eine Teilnahme ist auf jeden Fall wieder informativ und lohnend. Weitere Informationen zu den Themen der Veranstaltung und zu den Referentinnen und Referenten können unter diesem [Link](#) abgerufen werden. Dort besteht auch die Möglichkeit, sich direkt für die Veranstaltung anzumelden, um den Zugangscodes zur Veranstaltung zu 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.