

Pressemitteilung

Neuss, den 18.12.2023

Ausfall der „Unabhängigen Patientenberatung“ bedroht Eigenbestimmtheit von kranken und behinderten Menschen

Bundesverband Burnout und Depression weist auf Selbsthilfe als niederschwelligen und neutralen Ansprechpartner hin

Nicht zuletzt politische Entscheidungen haben den Fortbestand der Unabhängigen Patientenberatung Deutschland (UPD) in Gefahr gebracht und zumindest dafür gesorgt, dass es aufgrund von Umstrukturierungen zu einem Ausfall an Dienstleistungen über zumindest ein Jahr kommen könnte. Entsprechend bedarf es Ersatzlösungen und Überbrückungsmöglichkeiten für diesen Zustand, der niemanden befriedigen kann, der sich für Selbstbestimmtheit von Menschen in prekären gesundheitlichen Lebensbedingungen einsetzt.

Mit der Hängepartie werden besonders auf Information und Auskunft angewiesene Betroffene von akuten und chronischen Erkrankungen sowie Behinderungen in ein Vakuum entlassen, das die mündige Entscheidungsfindung und die Aufklärung über mögliche Rechte sowie die Edukation über Krankheit, Diagnostik und Therapie massiv erschwert. Und dennoch sind Patienten in dieser Situation nicht völlig allein gelassen. Hierauf macht der Bundesverband Burnout und Depression e.V. (BBuD) aufmerksam. Er bietet ein breites Spektrum an niederschwelligen Unterstützungen für Menschen in psychischen Krisen, zur Prävention und seelischen Gesundheitsförderung an.

"Natürlich werden die Selbsthilfevereinigungen nicht all das auffangen können, was durch die Lücke der UPD an Bedarf entsteht. Dennoch sind auch wir als Patientenorganisation zur Neutralität und Unabhängigkeit verpflichtet - und sehen uns als niederschwelliger und allein dem Wohle des Betroffenen, seines Umfeldes und ausreichender Forschungs- und Versorgungsstrukturen gegenüber verpflichteter Ansprechpartner gerade jetzt in der Verantwortung. Wir arbeiten ehrenamtlich mit selbst leidenserprobten Laien sowie teilweise medizinisch, therapeutisch oder in Beratung qualifizierten Privatpersonen, die durch ihren Beruf oder die eigene Krankheitsgeschichte ein umfassendes Wissen und Erfahrung angesammelt haben, welches sie weiterzugeben bereit sind", erklärt der Vereinsvorsitzende Thomas Grünschläger.

So stellt der BBuD bereits seit längerem beispielsweise eine eigene Psychosoziale, Gesundheits-, Familien-, Integrations- und Ernährungsberatung bereit. Sie wird durchgeführt durch den in diesem Bereich ausgebildeten Coach Dennis Riehle, der Betroffenen und Angehörigen durch praktische Tipps zur Alltagsbewältigung, mit Mentalem Training, Ideen zur Stressreduktion, Neuformulierung von Glaubenssätzen, Anregungen zur Vorbeugung vor einem Ausgebranntsein, Strategien zur Krankheitsbewältigung, Methoden des Entspannungstrainings, Unterstützung in einer gesünderen Lebensführung und bei einer besseren Schlafhygiene, in der Persönlichkeitsentwicklung, in Sinnkrisen oder familiären Auseinandersetzungen, bei Mobbing oder Trauma, durch das Aufzeigen von Möglichkeiten der Behandlung, in der Vermittlung an die entsprechenden Stellen und medizinischen Ansprechpartner, bei der Suche nach Therapieplätzen sowie durch generelle Auskünfte zu Ansprüchen auf soziale Leistungen wie Bürgergeld, Krankengeld, Wohngeld, Erwerbsminderungsrente, Pflegegeld, Nachteilsausgleiche durch einen Grad der Behinderung, Rehabilitation, Wiedereingliederung oder ein Persönliches Budget weiterhilft.

Riehle ist seit rund 25 Jahren von verschiedenen psychischen Erkrankungen betroffen und sagt: "Die Selbsthilfe genießt auch deshalb weiterhin ein großes Vertrauen, weil sie keine eigennützigen Ziele verfolgt, sondern aus Dankbarkeit für entgegengebrachte Unterstützung in eigenen Krisen und aus dem Antrieb zu freiwilligem Engagement einen Beitrag für den Pool an Kenntnissen, Fertigkeiten und Erprobungen leistet, aus dem dann Andere schöpfen sollen", so der Konstanzer Journalist.

Pressemitteilung

Neuss, den 18.12.2023

Zudem bietet der BBuD auch Gruppenangebote, wie Thomas Grünschläger erklärt: "Aus persönlicher Betroffenheit im beruflichen wie im persönlichen Umfeld haben sich die Initiatoren im Jahre 2013 gefragt: Wie kann es dazu kommen, dass mehr und mehr Menschen an stressinduzierten Symptomen wie Burnout und Depression leiden und vor allem, was können wir tun, um diese Menschen dauerhaft zu unterstützen? Wir haben unser Angebot 'Andere Burnout Cafés' (ABC) genannt, um den Gruppen etwas Leichtigkeit zu geben und wir haben den Gedanken der Selbsthilfe erweitert. Neben dem Austausch über die persönlichen Erlebnisse und die individuellen Bewältigungsstrategien bieten die Selbsthilfegruppen des BBuD eine Lösungskomponente. Die meisten Abende haben ein von den Teilnehmenden ausgewähltes Thema. Zu diesem geben alle einen Input, um so den eigenen Erfahrungshintergrund zu erweitern. Anschließend werden zum Thema passende Übungen angeboten, um auf diese Weise neue Verhaltensweisen in einem geschützten Raum auszuprobieren. Die Teilnehmenden tauschen sich über ihre in den Übungen gemachten Erfahrungen aus und erhalten Feedback, wie die Verhaltensweise auf andere gewirkt hat. Dieses einmalige Erlebnis hilft den Teilnehmenden neue Verhaltensweisen auszuprobieren und in ihr tägliches Verhalten zu integrieren. Die Feedbacks, die wir erhalten, bestätigen die positive Wirkung unserer themenbezogenen lösungsorientierten Selbsthilfegruppen", so der Vorsitzende. Desweiteren sind das Tool gegen Einsamkeit, das Lachtelefon und die Initiative für ein Gesundes Leistungsklima als Präventionsangebot für Unternehmen Bestandteil der Palette an Hilfsangeboten des BBuD.

Weitere Informationen auf www.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.