

BBuD präsentiert niederschwellige Angebote für Menschen mit Depression und Burnout auf der DGPPN

Der Bundesverband Burnout und Depression e.V. (BBuD) informiert Fachbesucher auf der DGPPN vom 27.-30.11. über seine vielfältigen Angebote für Menschen mit Depression und Burnout. Gemeinsam mit dem Verein "Hab Mut zeig Gesicht e.V.", der den Bundesverband im Land Niedersachsen vertritt, steht der BBuD interessierten Fachkräften an Stand N37 in Halle B Rede und Antwort.

"Unser Ziel ist es, dass Betroffene schnell und unkompliziert Hilfe finden", sagt Thomas Grünschläger, Vorstandsmitglied beim BBuD. "Daher freuen wir uns, unsere niederschwelligen Angebote auf der DGPPN vorstellen zu können."

Zu den vorgestellten Angeboten des BBuD gehören unter anderem:

- **Lösungsorientierte Selbsthilfegruppen.**
- **Ein Tool gegen die Einsamkeit**

Ein besonderes Highlight am Stand ist die Präsentation der **Aktion "21 Tage"**. Mit Hilfe eines Armbands und einem einfachen Ablaufplan, können neue hilfreiche Routinen in den Alltag integriert werden. Interaktive Elemente laden die Fachbesucher ein, sich aktiv mit dem Thema auseinanderzusetzen und ihre Meinung zu äußern.

"Der Austausch mit Fachkräften ist uns sehr wichtig", betont Antje Herzig, Moderatorin des ABC-Freiburgs. "Nur gemeinsam können wir Menschen mit Depression und Burnout wirksam unterstützen."

Besuchen Sie den BBuD auf der DGPPN vom 27.-30.11. an Stand N37 in Halle B und informieren Sie sich über die Angebote des Verbandes. Weitere Details finden Sie im Prospekt.

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. (BBuD) ist eine ehrenamtliche Selbsthilfeorganisation, die sich um die Belange von Betroffenen mit Depression oder Burnout und deren Angehörige kümmert. Der Verband wurde 2013 gegründet und hat seinen Sitz in Neuss. Die Mitglieder schaffen Raum und Zeit, damit Menschen selbstwirksamer werden können.