

Pressemitteilung

Neuss, den 28. März 2022

Im neuen Gewand startet der Bundesverband Burnout und Depression e. V. in das neunte Jahr

Am 17. März 2022 trafen sich die Mitglieder des Bundesverbandes Burnout und Depression e. V. zur bereits zwölften Mitgliederversammlung, um über die Erfolge des vergangenen und die Ziele und Pläne des kommenden Jahres zu sprechen. Thomas Grünschläger, Initiator des vormals noch als „Initiative für Gesundes Arbeitsklima e. V. (IfGL)“ benannten Bundesverbandes, führte die fast zwanzig online erschienenen Gäste durch den Abend, indem er zuerst auf die Erfolge des vergangenen Jahres einging: Neben der erfolgreichen Namensänderung des Vereins sowie dem Re-Design des gesamten Internetauftritts erwähnte der Initiator auch die Entstehung neuer ABCs in Neuenhagen, Nürnberg und Wörthsee sowie den Gewinn neuer ehrenamtlich engagierter Kolleginnen und Kollegen, die das Ziel der Unterstützung Betroffener von stressinduzierten Krankheiten verfolgen. „Inzwischen haben wir mit unserer Arbeit bundesweit schon über 3.700 Menschen erreicht. Und hierzu zähle ich nicht unsere LinkedIn-Workshops, die wir zusätzlich online anbieten. An dieser Stelle möchte ich allen engagierten Ehrenamtlerinnen und Ehrenamtlern danken, die stetig an unserer Mission arbeiten und diese Erfolge ermöglichen“, so Grünschläger.

Bis März 2023 möchte der Bundesverband Burnout und Depression e. V. die „junge Selbsthilfe“ im ABC Stuttgart sowie die Förderung von ABCs für Studierende durch das ELIS Förderwerk umsetzen. Außerdem blickt man „neugierig den Ergebnissen der Studie zur Selbsthilfe im Bereich seelischer Gesundheit entgegen“, berichtet der IfGL-Initiator. Neben der Ausrichtung eines Online-Kongresses zur psychischen Selbsthilfe, plant der BBuD die Ausbildung weiterer Moderator*innen für die Anderen Burnout Cafés (ABC), die als Ort des Austauschs für Betroffene dienen.

Ergänzt wurden die Ausführungen Grünschlägers durch Impulse der Wissenschaftlerin Swantje Borukhovich-Weis, die den Abend mit neuen Erkenntnissen ihrer Forschungstätigkeit an der Universität Duisburg-Essen abrundete. Im Rahmen ihrer Forschung beschäftigte sich Borukhovich-Weis mit der Frage, welche Auswirkungen die pandemiebedingte Online-Lehre auf Studierende hat. Ihre Ergebnisse zeigen, dass die Folgen – erhöhte Anforderungen sowie vermehrtes Stressempfinden und Unsicherheit – Anlass zur intensivierten Arbeit des Bundesverbandes Burnout und Depression e. V. geben.

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. Der Verein ist gemeinnützig und arbeitet ehrenamtlich auf nationaler, Landes- und lokaler Ebene. Er unterstützt Selbsthilfegruppen in ganz Deutschland und bietet zudem einen Online-Austausch unter Betroffenen an. Neben der Selbsthilfe fördert er weitere Konzepte wie Prävention in Unternehmen und das Lachtelefon, ergänzend Selbsthilfe-Konzepte wie „ABC – Andere Burnout Cafés“, eine Vermittlung von jeweils zwei Menschen zu einem gemeinsamen Themenaustausch („Guided Mystery Cafés“) sowie eine Mail-Beratung zu psychosozialen Fragen.