

Pressemitteilung

Neuss, den 5. April 2022

Umfrage zur Situation der Selbsthilfe im Bereich der Seelischen Gesundheit!

Im April startet der Bundesverband Burnout und Depression e.V. eine Studie zur Erhebung der Ist-Situation der Selbsthilfe im Bereich der seelischen Gesundheit in Deutschland.

Aktuell fehlen Zahlen, die es ermöglichen, das unterstützende Angebot von Selbsthilfegruppen im Bereich der seelischen Gesundheit zu beziffern. Es fehlen Vergleichsmöglichkeiten zu anderen Krankheitsbildern. Es fehlt grundsätzlich die Datenbasis, um Relationen zwischen der Anzahl von psychischen Erkrankungen und den unterstützenden Selbsthilfeangeboten zu ermitteln. Es ist aktuell schwierig einzuschätzen, ob die Mittel in der Selbsthilfe in Relation zu den Zahlen der Krankheitsfälle stehen.

In der Online-Studie werden die Selbsthilfekontaktstellen in Deutschland befragt. Der BBuD hofft auf die Unterstützung der Mitarbeiter:innen in den Kontaktstellen. Nur wenn eine ausreichend große Anzahl von Kontaktstellen mitmacht, können belastbare Daten ermittelt werden.

Die Ergebnisse der Studie werden am 23. November im Rahmen eines hybriden Kongresses zum Thema „Selbsthilfe im Bereich Psychische Gesundheit“ vorgestellt werden.

Der Bundesverband unterstützt durch diese Initiative einen Einstieg in die Verbesserung der Unterstützung von psychisch Erkrankten oder Gefährdeten, wie es Gesundheitsminister Lauterbach kürzlich im Bundestag gefordert hat. Wir unterstützen diese Forderung uneingeschränkt.

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 ernsthafte 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.