

## Leben ohne Burnout: Bundesverband ruft Tag des Gesunden Leistungsklimas aus

Pandemie, Krisen, veränderte Arbeitsbedingungen: Die Zahl der Menschen mit stressbedingten Erkrankungen in Deutschland nimmt zu. Auf diesen Umstand will der Bundesverband Burnout und Depression aufmerksam machen und für mehr Sensibilität gegenüber dem „Ausgebranntsein“ werben. Deshalb hat er nun den 26. November zum jährlichen Tag des Gesunden Leistungsklimas erklärt und wird ihn 2022 erstmals ausrichten. Das Datum fällt auf den Geburtstag des deutsch-amerikanischen Psychoanalytikers Herbert Freudenberger, der den ersten wissenschaftlichen Artikel zum Burnout-Syndrom verfasste und das Krankheitsbild damit 1974 beschrieb. Freudenberger starb 1999.

Der BBuD e.V. wird sich in den kommenden Monaten mit dem Programm befassen, das dann im November auf den Beschwerdekompex hinweisen soll. „Natürlich hängt im Moment noch sehr viel davon ab, wie sich Corona bis dorthin entwickelt und welche Veranstaltungen möglich sein werden“, erklärt Thomas Grünschlager, Vorsitzender des Vereins. „Wesentlich wird es uns um Aufklärung in Form einer breit angelegten Öffentlichkeitskampagne gehen, daneben wollen wir konkrete Aktionen zum Mitmachen bereitstellen – beispielsweise ein Entspannungsseminar, das im Zweifel sicherlich auch hybrid abgehalten werden kann“, so Grünschlager. Überdies solle im Zuge des Burnout-Tages das niederschwellige Service-Angebot des BBuD vorgestellt werden: „Wir möchten unsere Idee des „Anderen Burnout Cafés“ oder das Lachtelefon präsentieren und es Betroffenen zugänglich machen.“

Ergänzend erklärt Dennis Riehle, der die Psychosoziale Mailberatung des Vereins verantwortet und die Ausrufung des Tages initiiert hat: „Schlussendlich wollen wir gerade dort ansetzen, wo ein Burnout am häufigsten entsteht – nämlich am Arbeitsplatz. Insofern werden wir spätestens im Rahmen des 26.11. auf Unternehmen zugehen und sie zu Prävention und Edukation ermutigen. Denn ein frühes Vorbeugen in Form eines strukturierten Betrieblichen Gesundheitsmanagements kann die seelische Gesundheit der Angestellten stärken und damit Überforderung verhindern. Das lohnt sich langfristig, denn die Ausfallkosten durch psychische Erkrankung klettern seit Jahren an“, erläutert Riehle und fügt abschließend an: „Schnell rutscht man vom Burnout in die Depression. In jedem Fall liegt eine ernstzunehmende Diagnose vor, die eine Arbeitskraft über Jahre ausbremsen kann. Deshalb ist eine rechtzeitige Intervention sinnvoll, damit es zu einem solchen Umstand gar nicht erst kommt“.

Unter der Überschrift „Leben ohne Burnout: Tag des Gesunden Leistungsklimas“ wird sich eine Arbeitsgruppe des Vereins mit der expliziten Ausgestaltung 26. November 2022 befassen und beizeiten über das genaue Programm informieren. Interessierte Mitstreiter können sich beteiligen und direkt mit Dennis Riehle über [dr@bvbud.de](mailto:dr@bvbud.de) in Kontakt treten. Informationen auf [www.bvbud.de](http://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 sowie niederschweligen Unterstützungangeboten zugänglich.

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.