

Leben ohne Burnout – für ein gesundes Leistungsklima

Der *Bundesverband Burnout und Depression e. V.* (BBuD) ruft den *1. Tag des Gesunden Leistungsklima* am 26. November 2022 aus.

Der BBuD hat sich zur Aufgabe gemacht, zum einen Betroffenen von Burnout und deren Angehörigen niederschwellige Angebote im Sinne der Selbsthilfe zu bieten und zum anderen die Öffentlichkeit zu diesem Thema zu informieren und präventiv zu wirken. In diesem Zusammenhang ist der *Tag des Gesunden Leistungsklima* zu sehen.

Die Veranstaltungen am *Tag des Gesunden Leistungsklima* werden sehr vielfältig sein und interaktiv gestaltet werden. Die Angebote werden über den Tag verteilt dieses Jahr ausschließlich online stattfinden. Dabei richtet sich das Programm nicht nur an Betroffene und deren Angehörige, sondern an alle Menschen, die sich für diesen Themenbereich interessieren.

Die Veranstaltung beginnt um 10:00 Uhr mit der Eröffnung durch den Schirmherrn des BBuD, Herrn Bruno Hönel (MdB). Es folgen verschiedene Beiträge, wie die Vorstellung einer Studie zur Selbsthilfe im Bereich psychischer Gesundheit in Deutschland, Vorträge verschiedener Referenten bis hin zur Preisverleihung für unseren Kreativ-Wettbewerb „Leben ohne Burnout“. Eine Diskussionsveranstaltung mit Herrn Hönel und weiteren Teilnehmern beschließt die Veranstaltung, die gegen 16.30 Uhr enden wird. Das vollständige Programm der Veranstaltung wird rechtzeitig veröffentlicht.

Eine Anmeldung zur Teilnahme ist ab sofort möglich unter folgendem Link:

<https://bvbud.de/anmeldung-zur-veranstaltung-am-tag-des-gesunden-leistungsklimas>

Dort besteht auch die Möglichkeit, Themenwünsche, Vorschläge, Fragen etc. mitzuteilen. Wir freuen uns auf Ihre Mitwirkung!

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.

Bundesverband Burnout und Depression e. V.

Viktoria Kranz (Pressesprecherin. V.i.S.d.P.) | Kanalstraße 57 | 41460 Neuss | Mail: presse@bvbud.de
| www.bvbud.de