

**Bundesverband Burnout und Depression hat Schirmherrn gefunden:
Bruno Hönel (MdB) wird sich mit dem Selbsthilfeverband für Betroffene einsetzen!**

Der Bundesverband Burnout und Depression e.V. (BBuD) hat einen neuen Schirmherrn gefunden. Demnach hat der Bundestagsabgeordnete Bruno Hönel, der als junger Abgeordneter von „Bündnis 90 / Die Grünen“ für den Wahlkreis Lübeck Berkenthin und Sandesneben-Nusse im Parlament sitzt, die ehrenamtliche Aufgabe übernommen. „Wir freuen uns sehr, mit Herrn Hönel einen Schirmherrn gefunden zu haben, der offen zu eigenen seelischen Beschwerden in der Vergangenheit steht und damit eine vorbildliche Funktion für alle Betroffenen und deren Angehörigen einnimmt“, erklärt der Vorstand des BBuD unter dem Vorsitz von Thomas Grünschläger. Bruno Hönel will sich gemeinsam mit dem Bundesverband für eine stärkere Entstigmatisierung von psychisch kranken Menschen einsetzen und ihnen entsprechend Mut machen, nicht zu verzagen und Hilfe in Anspruch zu nehmen. Als studierter Psychologe weiß Herr Hönel um die vielfältigen Möglichkeiten der Unterstützung und begrüßt es daher auch, dass der BBuD mit seinen eigenen niederschweligen Selbsthilfeangeboten einen ergänzenden Beitrag zur Begleitung leistet.

Herr Hönel betont als selbst Betroffener von Depressionen: „Viel zu lange war der öffentliche Umgang mit dem Thema ein echtes Tabu – und ist es leider auch heute noch viel zu oft. Dies gilt es zu ändern“. Zusammen mit dem BBuD wolle er das Eis brechen, damit sich Menschen nicht länger für ein psychisches Leiden schämen müssten oder sich gar gezwungen sehen, es gegenüber Familie, Freunden und Kollegen zu verschweigen. „Wenn ich als Person des öffentlichen Lebens einen Beitrag zu mehr Mut und Selbstvertrauen der Betroffenen einerseits, zu mehr Respekt und Wertschätzung von Außenstehenden andererseits, beitragen kann, will ich das durch die Schirmherrschaft gerne tun“. Dennis Riehle, der Sozialberater des BBuD e.V., hatte die Initiative getroffen und sich auf die Suche nach einer prominenten Persönlichkeit gemacht, die das Amt übernehmen will: „Mit Bruno Hönel haben wir eine ideale Besetzung gefunden. Seine den Menschen zugewandte, bodenständige und sympathische Art ermöglicht es, bei allen Altersklassen und Bevölkerungsgruppen für Aufmerksamkeit und Verständnis zu werben. Ich bin Bruno Hönel sehr dankbar, dass er uns prompt zugesagt hat“.

Der BBuD möchte die Aufgabe des Schirmherrn mit Bruno Hönel ausgestalten und setzt dabei auf beiderseitige Ideen und Initiativen, wie das Leben und die Anerkennung von Menschen mit Burnout und Depression verbessert werden können. Hönel und Riehle sehen auch verschiedene Ansätze, politische Forderungen an der richtigen Stelle zu platzieren, um beispielsweise den Zugang zu den Ansprüchen der Betroffenen und ihres Umfelds im Sozialversicherungsrecht weiter zu erleichtern. „Gleichsam ist es uns ein Anliegen, die psychotherapeutische und psychiatrische Versorgung im Land deutlich voranzubringen und Barrieren abzubauen, damit Hilfe und Ausgleiche sehr viel schneller und unbürokratischer genutzt werden können. Zudem wollen wir den Gedanken der Selbsthilfestrukturen ins 21. Jahrhundert übertragen und veraltete Regelung in der Förderung von Vereinen und Verbänden auf den Prüfstand stellen und notwendige Reformen anstoßen“, sagen beide abschließend.

Nähere Informationen zum BBuD auf www.bvbud.de.

Weitere Angaben zu Bruno Hönel finden sich unter <https://bruno-hoedel.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 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.