

Bundesverband Burnout und Depression e. V.: 10 Jahre erfolgreiche Arbeit in der Selbsthilfe

Der BBuD wird auch in Zukunft an der Weiterentwicklung im Bereich der Selbsthilfe kreativ mitwirken

Der BBuD hat in den Jahren verschiedene Herausforderungen bestanden und spannende Projekte durchgeführt. So konnte er das **Theaterstück** "Totalausfall – ein Theaterstück zum Thema psychische Erkrankungen am Arbeitsplatz" in der Inszenierung des [Werkraum-Karlsruhe e.V.](#) am Tag der psychischen Gesundheit vor über 100 Gästen aufführen. Mehrfach konnte sich der BBuD für ein Stipendium bei *startsocial* qualifizieren: einem Verein zur Förderung sozialer, ehrenamtlich getragener Organisationen, Projekte und Ideen. (<https://startsocial.de/>)

Corona hatte der BBuD nicht vorausgesehen, doch hat der Verband bereits in 2019 Online-Veranstaltungen erprobt, um auch die Menschen zu erreichen, die beruflich viel unterwegs sind. Dadurch konnten Anfang 2020 zu Beginn von Corona alle Selbsthilfegruppen des BBuD online durchgeführt werden. Eine außerordentliche, schnelle und wertgeschätzte Unterstützung für die Betroffenen. Viele Gruppen haben das Online-Format beibehalten.

In 2022 wurde erstmals vom BBuD eine Umfrage zum Thema "**Situation der Selbsthilfe im Bereich der psychischen Gesundheit**" durchgeführt. Als Ergebnis konnte festgehalten werden, dass viele der Selbsthilfekontaktstellen, die auf die Umfrage geantwortet haben, keine Selbsthilfegruppe zum Thema *Burnout* in ihrem Einzugsgebiet benennen können. Im November 2022 hat der BBuD den ersten **Aktionstag für ein Gesundes Leistungsklima** durchgeführt mit einer Vielzahl an Angeboten und Themen zur Verbesserung der gesundheitlichen Fürsorge in unserer Gesellschaft. (<https://bvbud.de/angebote/tag-des-gesunden-leistungsklimas-2022>) Nicht zuletzt unser **Schirmherr, der Bundestagsabgeordnete Herr Bruno Hönel**, (Bündnis90/Die Grünen) hat diese Aktion unterstützt

Seit Gründung ist der BBuD Mitglied in der **Initiative Transparente Zivilgesellschaft**, was für viele Selbsthilfeorganisationen heute immer noch nicht selbstverständlich ist. (<https://bvbud.de/initiative-transparente-zivilgesellschaft>) Dabei geht es um die klare Offenlegung, von Zielen, Mittelverwendung und Entscheidungsfindung in einer Organisation.

In den nächsten Jahren werden wir unsere dringend notwendige Unterstützung weiter fortsetzen:

- Aufbau weiterer Selbsthilfegruppen im Bundesgebiet
- intensivere Vernetzung mit anderen Organisationen
- Weiterer Ausbau der Landesbeauftragten in den Bundesländern
- Bereitstellen eines Registers für Selbsthilfegruppen für Burnout und Depression, in dem sich alle Gruppen im ersten Schritt selbst eintragen können
- Aufsetzen eines kooperativen Projektes, um durch künstliche Intelligenz das Auffinden von Informationen für Betroffene zu erleichtern
- Einsatz für ein erneuertes Vergabeverfahren der Selbsthilfe-Fördergelder zusammen mit anderen Selbsthilfeorganisationen
- Spezielle Präventionsangebote für Unternehmen, um zur psychischen Gesundheit in den Unternehmen beizutragen

Der BBuD bedankt sich bei den Mitgliedern für ihre finanzielle Unterstützung und den moralischen Beistand. Er bedankt sich insbesondere bei den über 30 ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, die die Angebote erst ermöglicht haben.

Der BBuD freut sich auf die nächsten zehn Jahre und begrüßt, wenn sich immer mehr Menschen für die Entstigmatisierung von Betroffenen mit Burnout oder Depression aktiv einsetzen.

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.