

Bewerbung für die Mitgliedschaft in der Steuerungsgruppe des Aktionsbündnis seelische Gesundheit

Sehr geehrte Damen und Herren,

hiermit bewerbe ich mich, Thomas Grünschläger, als Vertreter des Bundesverbands Burnout und Depression e.V. (BBuD) für die Mitgliedschaft in der Steuerungsgruppe des Aktionsbündnis seelische Gesundheit.

Interessensbekundung und Motivation

Die Mitarbeit in der Steuerungsgruppe des Aktionsbündnis seelische Gesundheit ist für mich und den BBuD eine Herzensangelegenheit. Meine persönliche Motivation entspringt der Überzeugung, dass wir nur durch gebündelte Kräfte und interdisziplinäre Zusammenarbeit die gesellschaftliche Wahrnehmung psychischer Erkrankungen nachhaltig verbessern können. Als Organisation, die seit über einem Jahrzehnt an der Schnittstelle zwischen Betroffenen, Angehörigen und Fachpersonen arbeitet, sehen wir im Aktionsbündnis einen idealen Partner, um unsere Erfahrungen einzubringen und gleichzeitig von der Expertise anderer Akteure zu profitieren.

Besonders motiviert mich die Möglichkeit, innovative Ansätze wie unsere lösungsorientierten Selbsthilfegruppen und digitalen Projekte in einen größeren Kontext zu stellen und damit mehr Menschen zu erreichen. Die erfolgreiche Zusammenarbeit bei der Aktion "Parlamentarier tragen grüne Schleifen" hat gezeigt, welches Potenzial in einer koordinierten Zusammenarbeit liegt. Diese Erfahrungen möchte ich gerne in die Steuerungsgruppe einbringen und weiterentwickeln.

Nennung Repräsentanten:in sowie Stellvertreter:in

Als Repräsentant des BBuD bewerbe ich mich, Thomas Grünschläger, Beisitzer im Vorstand für Projekte und Gründer des Bundesverbands.

Als Stellvertreter steht Klaus Oberließen zur Verfügung. Herr Oberließen ist langjähriges Mitglied des BBuD und verantwortlich für den Bereich Kooperation. Durch diese Doppelbesetzung stellen wir sicher, dass der BBuD kontinuierlich und kompetent in der Steuerungsgruppe vertreten ist.

Über den BBuD und meine Person

Als Gründer und langjähriger Vorstandsvorsitzender des BBuD bringe ich umfassende Erfahrung im Bereich der Selbsthilfe für Menschen mit Burnout und Depression mit. Unser Verband wurde 2013 gegründet und hat sich seitdem zu einer bundesweit aktiven Organisation mit über 100 Mitgliedern entwickelt, von denen sich mehr 50% ehrenamtlich tätig sind. Seit Gründung haben mehr als 7.000 Menschen an unseren lösungsorientierten Selbsthilfegruppen, den ABCs - Anderen Burnout Cafés, teilgenommen.

Nachdem die Nachfolge im Vorstand gesichert ist, konzentriere ich mich nun auf wichtige Projekte, die die Sichtbarkeit und Wirksamkeit unserer Arbeit weiter stärken.



Unser Beitrag zum Aktionsbündnis

Der BBuD kann wertvolle Perspektiven und Erfahrungen in die Steuerungsgruppe einbringen:

- **Trialogischer Ansatz**

Unsere Arbeit basiert auf dem Austausch zwischen Betroffenen, Angehörigen und Fachpersonen. Diese trialogische Ausrichtung entspricht genau dem Grundsatz der Steuerungsgruppe.

- **Bundesweite Vernetzung**

Mit Präsenzgruppen in Berlin (4x), Hannover, München, Nürnberg, Bad Soden-Salmünster, Neuss, Darmstadt, Riedstadt, Königswinter, Heidelberg und Köln sowie regelmäßigen Online-Angeboten verfügen wir über ein deutschlandweites Netzwerk.

- **Innovative Projekte**

- Wir haben erfolgreich die klassische Selbsthilfe der 1970er Jahre an Menschen mit Depressionen im 21. Jahrhundert weiterentwickelt, indem wir **lösungsorientierte Selbstgruppen** etabliert haben (über 1.300 Veranstaltungen seit Gründung).
- Wir haben mit dem Tool Guided Mystery Café ein **Tool gegen die Einsamkeit** in der Corona-Zeit eingeführt und konnten bereits seitdem über 800 Menschen zu gemeinsamen Themen zusammenbringen.
- Wir unterstützen das **Lachtelefon** in Deutschland wie in Frankreich seit Jahren mit unserer Infrastruktur.
- Wir haben das **Online-Seminar „Psychische Krisen erkennen und aktiv werden“** konzipiert, das jede und jeder zum Preis von 50 € Sicherheit gewinnen kann, Menschen zu unterstützen. Es soll eine Art „Volkskurs“ werden, wenn man das so sagen darf.
- Wir wollen LENA - Lösungsorientierte emphatische Navigations-Assistentin entwickeln. Ein KI-Projekt, das immer dann zum Einsatz kommt, wenn Menschen zur Annahme von Telefongesprächen von Menschen in Not nicht verfügbar sind. LENA soll keine Ratschläge erteilen, die Anrufenden bei der Selbstreflexion unterstützen und Informationen über weitere Unterstützungsangebote anbieten. Dies ist unsere Antwort auf die Probleme¹ der Telefonseelsorge die nur ca. 7% der 15 Mio. Anrufversuche (2023) annehmen kann, obwohl bereits knapp 8.000 Ehrenamtliche dort arbeiten, anderen Einrichtungen geht es laut dem Bericht ähnlich Online-Suizidprävention „U 25“ der Caritas oder Online-Hilfsangebot „Mano“.

Erfolgreiche Aktionen und Projekte

Besonders hervorheben möchte ich unsere Aktion in 2024 **"Parlamentarier tragen grüne Schleifen"**, bei der wir 800 Parlamentarier für das Thema psychische Gesundheit sensibilisieren konnten. Bei dieser Aktion hat uns das Aktionsbündnis logistisch und mit den Schleifen unterstützt. Diese Aktion planen wir in diesem Jahr zu wiederholen und auszubauen.

Diese Aktion wollen wir in diesem Jahr wiederholen und erweitern. Wir wollen Menschen, die im Betrieblichen Gesundheitsmanagements in Unternehmen arbeiten, zum Tragen der Schleife ermutigen. Damit kann ohne Worte ausgedrückt werden, dass Unternehmen sich gegen Stigmatisierung von Burnout als auch Depression einsetzen, sowie Präventionsmaßnahmen für ihre Mitarbeitenden einschl. der abgeleiteten Struktur- und Prozessveränderungen unterstützen.

Wir wollen einen 3-tägigen **praktischen Online Patientenkongress** vom 17.-19.10 im Rahmen der Aktionswoche Seelische Gesundheit durchführen. Es ist abgedacht ihn alle zwei Jahre stattfinden zu lassen und so den Patientenkongress der DDL/SSD, der ebenfalls zweijährig stattfindet, zu ergänzen.

Mein Beitrag zur Steuerungsgruppe

Als Mitglied der Steuerungsgruppe würde ich:

- Aktiv an der Koordination und Abstimmung der Bündnisaktivitäten mitwirken und die Perspektive der Selbsthilfe einbringen.

¹ <https://taz.de/Telefonseelsorge-ueberlastet/!6004539/>

- Bei der Akquise von Geldmitteln unterstützen, indem ich unsere Erfahrungen mit Fördermittelgebern und Spendern teile.
- Innovative Projekte initiieren, die auf unseren erfolgreichen Konzepten aufbauen und diese für das gesamte Bündnis nutzbar machen.
- Die dialogische Ausrichtung stärken, indem ich den Austausch zwischen allen Beteiligten fördere.
- Regelmäßig an den Sitzungen teilnehmen und mich uneigennützig für die Belange des Aktionsbündnisses einsetzen.

Der BBuD sieht die Mitarbeit in der Steuerungsgruppe als wichtigen Teil seiner Arbeit in den Gremien an. In Ergänzung meiner Bewerbung steht vom BBuD Klaus Oberließen als Vertreter bereit. Herr Oberließen ist langjähriges Mitglied des BBuD und verantwortlich für Kooperation. Wir sind bereits ähnlichen jährlichen Treffen vertraut und bereit, uns aktiv einzubringen.

Informationen über den Bundesverband Burnout und Depression e.V. (BBuD)

Der BBuD wurde 2013 als gemeinnütziger Verein gegründet mit dem Ziel, Menschen mit Burnout und Depression sowie deren Angehörige zu unterstützen und die gesellschaftliche Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen voranzutreiben. *Wir schaffen Raum und Zeit, damit Menschen selbstwirksamer werden können.*

Unsere Struktur

- Gemeinnütziger eingetragener Verein
- Über 100 Mitglieder bundesweit
- Mehr als 50% ehrenamtlich Engagierte
- Vorstand bestehend aus 3 Mitgliedern, erweiterter Vorstand 7 Mitglieder
- Beirat mit Experten aus Psychiatrie, Psychotherapie und Selbsthilfe ist angestrebt
- Finanzierung durch Mitgliedsbeiträge, Spenden, Fördergelder nach SGB V, §20h

Unsere Angebote

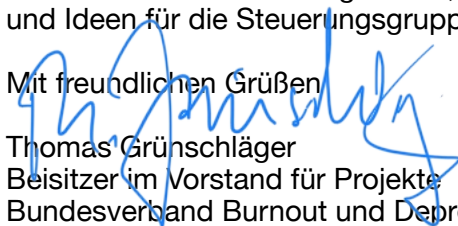
- Lösungsorientierte Selbsthilfegruppen (ABCs - Andere Burnout Cafés) in 15 Städten
- Acht Online-Selbsthilfegruppen und digitale Angebote
- Guided Mystery Café gegen Einsamkeit
- Fortbildungen und Seminare für Betroffene, Angehörige und Fachpersonal
- Öffentlichkeitsarbeit und Kampagnen zur Entstigmatisierung

Unsere Prinzipien

- Lösungsorientierung statt Problemfokussierung
- Niedrigschwelligkeit und Zugänglichkeit
- Digitale Innovation bei gleichzeitiger Beibehaltung persönlicher Begegnungen
- Wissenschaftliche Fundierung unserer Angebote

Ich freue mich auf die Möglichkeit, in einem persönlichen Gespräch mehr über meine Motivation und Ideen für die Steuerungsgruppe zu berichten.

Mit freundlichen Grüßen


 Thomas Grünschlager
 Beisitzer im Vorstand für Projekte
 Bundesverband Burnout und Depression e.V.
tg@bbud.info

Kontakt und weitere Informationen:

- Website: www.bbud.info
- E-Mail: backoffice@bbud.info
- Geschäftsstelle: Bundesverband Burnout und Depression e.V., Kanalstr. 57, 41460 Neuss