



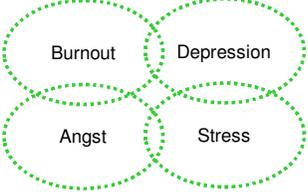
## Erkrankung Depression Häufigkeit und Ursachen

Prof. Dr. Peter Zwanzger

Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie  
Universitätsklinikum Münster



## Stressassoziierte psychische Störungen



## Wichtige Fragen

1. Was ist eine Depression?
2. Wie häufig ist die Depression?
3. Was sind die Ursachen?
4. Welche psychosozialen Auswirkungen hat die Erkrankung?
5. Was bedeutet Burn-Out?



## Was ist eine Depression und wie häufig ist sie eigentlich?



## Depression

- Eine Depression ist eine Erkrankung
- Die Depression entsteht in der Regel durch das Zusammenkommen mehrerer Ursachen
- Die Symptome sind eine schwere Veränderung der Grundstimmung und des inneren Antriebs



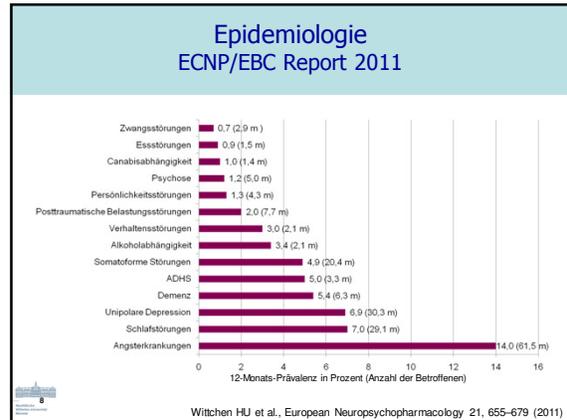
## Häufige Symptome

- Depressive Stimmung
- Interessenverlust
- Freudlosigkeit
- Antriebsminderung, Energieminderung
- erhöhte Ermüdbarkeit
- Aktivitätseinschränkung
- Müdigkeit bei kleiner Anstrengung



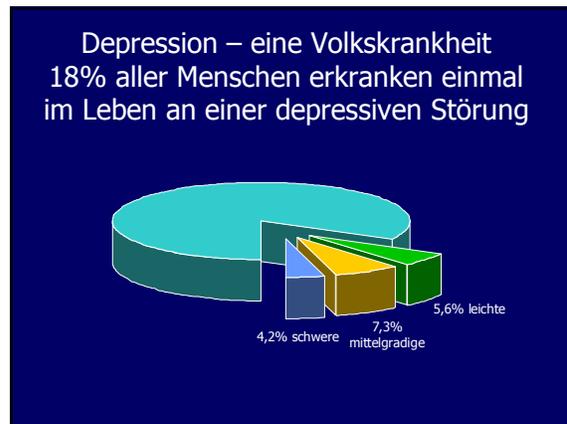
### Weitere Symptome

- Schlafstörungen
- Appetitminderung
- Angstgefühle
- Schmerzen
- Gedanken, so nicht mehr leben zu wollen

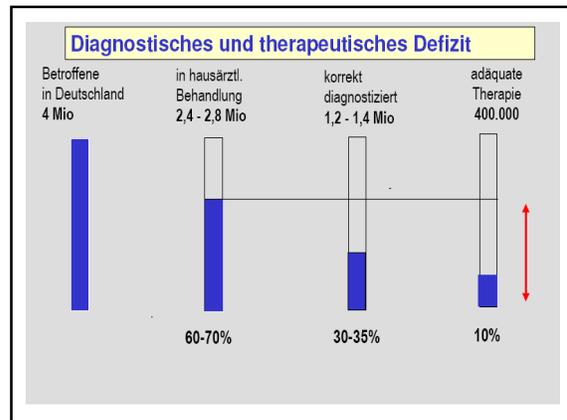


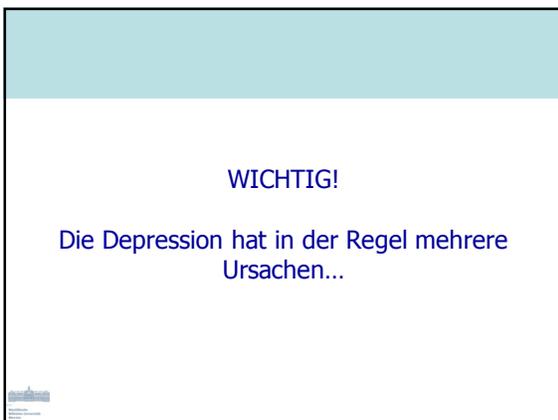
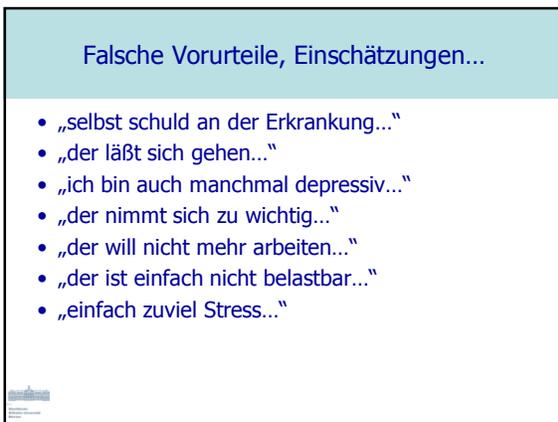
### Häufigkeit psychiatrischer Erkrankungen nach WHO 1999

- Angststörungen 400 Mio
- **Depression 340 Mio**
- Alkoholabhängigkeit 288 Mio
- Persönlichkeitsstörungen 250 Mio
- Schizophrenie 45 Mio
- Demenz (M. Alzheimer) 29 Mio
- Suizidversuche 20 Mio
- Suizide 1 Mio



### Viele Betroffene sprechen aus Scham nicht über ihre Erkrankung...



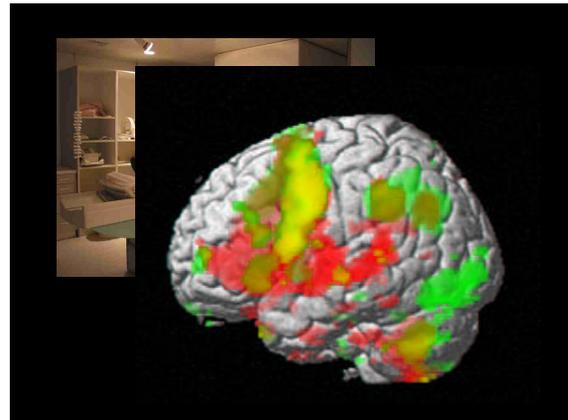


### Veränderungen der Stressregulation

**STRESS RESPONSE SYSTEM**

The diagram illustrates the stress response system. It shows the hypothalamus releasing CRH (Corticotropin-Releasing Hormone), which acts on the pituitary gland to release ACTH (Adrenocorticotropic Hormone). ACTH then acts on the adrenal gland to release cortisol. Cortisol then acts on the immune system. The chemical structure of cortisol is also shown.

**Cortisol**



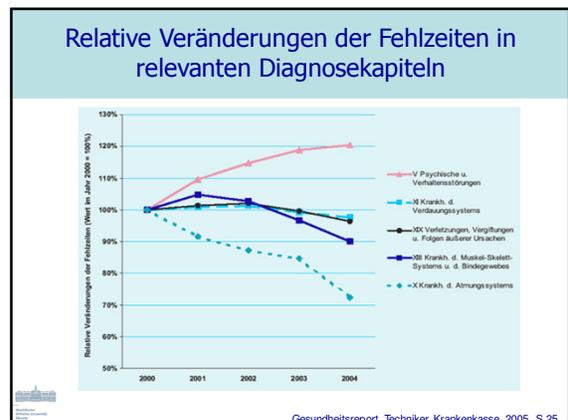
### Belastende Lebensereignisse...

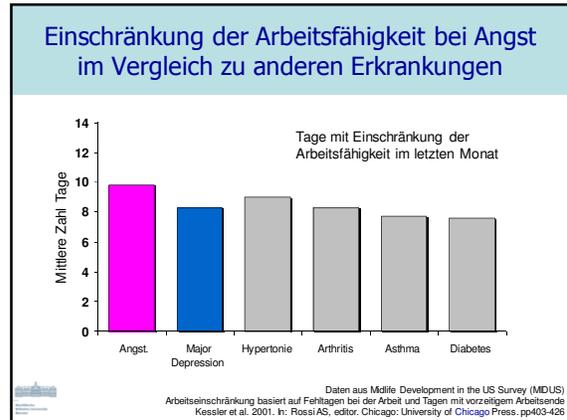
A collage of images representing stressful life events: a sign for 'Arbeitsamt' (Job Center), a person in a wheelchair, a person in a hospital bed, and a person in a coffin.

### Also: Depression hat viele Ursachen...

A diagram showing various causes of depression pointing to a central 'Depression' circle. The causes are: Genetischer Einfluß, Ungleichgewicht der Botenstoffe im Gehirn, Stoffwechselstörungen, Kritische Lebensereignisse, Dauerhafter Stress und Beanspruchung, Fehlende soziale Unterstützung, and Bestimmte Denkmuster.

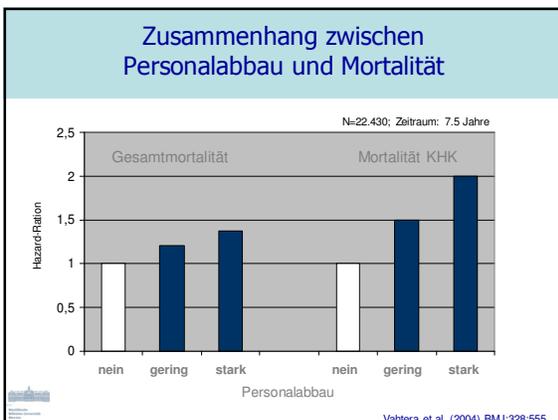
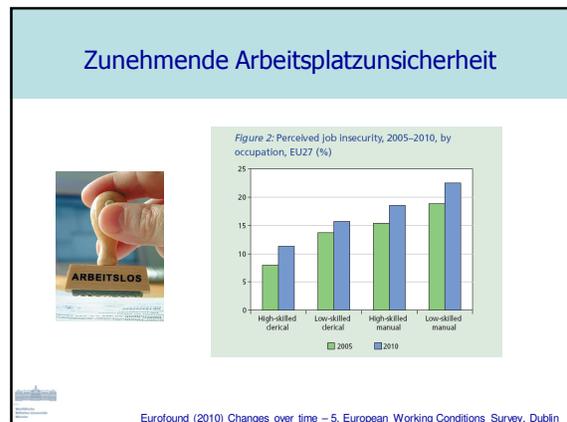
Welche psychosozialen Auswirkungen hat die Erkrankung?





### Herausforderungen der modernen Arbeitswelt

- Zunehmender Leistungs- und Wettbewerbsdruck (ökonomische Globalisierung)
- Gesteigerte Anforderungen an Flexibilität, Mobilität und Anpassungsfähigkeit
- Zunahme von Arbeitsplatzunsicherheit und Risiko des Arbeitsplatzverlusts
- Begrenzte Beschäftigungsfähigkeit älterer und leistungseingeschränkter Personen und begrenztes Arbeitsplatzangebot



### Bedeutung des Erwerbslebens für seelische Gesundheit

- Zentralität der Berufsrolle
  - Erwerbseinkommen
  - sozialer Status und soziale Identität
  - Quelle von Erfolgs- / Misserfolgs Erfahrungen
- Leistungsanspruch an Erwerbstätige
  - wiederkehrend hohe Anforderungen
  - Konkurrenzdruck
  - Qualifikationsdruck und Lernchancen
- Lange Expositionsdauer
  - Schichtarbeit, Akkordarbeit
  - Lärm
  - Psychosoziale Stressoren (h.a. fehlende Wertschätzung)

nach Siegrist 2010

### Depression durch Überlastung – Burnout?

### Was ist Burnout?

„Ausgebranntsein“

Das Burnout-Syndrom bezeichnet eine besonders ausgeprägte Form der Erschöpfung, meist bedingt durch berufliche oder persönliche Stressoren

Durch die Intensität der Symptomatik, die über längere Zeit anhält und durch die Betroffenen allein nur wenig zu beeinflussen ist wird Krankheitswert erreicht

### Was ist Burnout?

- Wurde ursprünglich als „chronisches Ausgebranntsein“ bei Lehrern und Pflegekräfte beschrieben
- „emotional auszehrende Berufe“
- Bezug zu Arbeitsatmosphäre
- Rolle der subjektiven Einstellungen und der Rollenerwartungen

### Problematik des Burnout-Konzeptes

- Kein klinisches Krankheitsbild, jedoch Überschneidung mit affektiver Störung
- Wissenschaftlich unklarer Stellenwert bzgl. Risikos nachfolgender Krankheitsentwicklung
- Probleme einheitlicher Messung und schwache Evidenz zu Langzeitfolgen
- Problematische Vermischung zwischen wissenschaftlichem Konzept und Modebegriff

nach Bergner 2010

### Die 3 Burnout-Merkmale

nach Bergner 2010

### Was kann man tun?

## Gespräch

- den anderen zum Gespräch einladen
- den eigenen Eindruck rückmelden
- Wie erklärt sich die „Veränderung“ oder „Störung“?
- Unterstützung zusichern
- Empfehlung nach weiterer Abklärung geben



## Aber:

- Mitarbeitern Zeit geben
- Nicht zu rasch vorgehen
- Keine „schnellen Lösungen“
- Eher zunächst zuhören
- Bereitschaft signalisieren, weiterhin ansprechbar zu sein
- Sich in Mitarbeiter hineinversetzen



## Mitarbeiterperspektive

- Angst
- „man hat etwas bemerkt“
- „man wird mich für mein Versagen zur Rechenschaft ziehen“
- „man versteht mein Problem nicht“
- „vielleicht verliere ich jetzt meinen Job“



## Unternehmensperspektive

- Ausfallzeiten
- Leistungseinbußen
- „Psychisch kranker Mitarbeiter“?
- Nicht belastbar = nie mehr belastbar?
- Nicht mehr geeignet für die Abteilung?



## Circulus Vitiosus



## Mögliche allgemeine Hilfsangebote

- Sozialdienst
- betriebsärztlicher Dienst
- Betriebsrat
- Beratungsstelle
- Empfehlung ärztlicher Hilfe



## Nachteile

- Oft nicht ausreichend erfahren in Management spezifischer Problemsituationen/Beschwerden
- Empfehlungen oft zu allgemein („Auszeit“, „Urlaub“, „Krankschreibung“)
- Nicht zugeschnitten auf individuelle Bedürfnisse des Betriebs

## Professionelle Hilfsangebote

- Psychologische Beratung
- Psychotherapeutische Unterstützung
- Behandlung bei spezialisierten Psychologen oder Fachärzten für Psychotherapie und Psychiatrie
  - Gesprächstherapie, Psychotherapie
  - Spezifische medikamentöse Therapiemaßnahmen

## Wichtige Inhalte

- Entspannungsverfahren
- Zeitmanagement
- Reflexion eigener Wünsche, Ziele und Entfaltungsmöglichkeiten in Hinblick auf Beruf und persönliche Entwicklung

## Ziele

1. Vermeiden von Arbeitsunfähigkeit
2. Wiedereingliederung nach Arbeitsunfähigkeit
3. Entwicklung einer neuen Arbeitsplatzperspektive

## Vermeiden von Arbeitsunfähigkeit

- Statt Krankschreibung strukturierenden Charakter von Arbeit nutzen
- Entlastungsmöglichkeiten suchen, „Balancemodell“, (Entlastung wo möglich, Anforderungen wo nötig)
- Ausdruck von Wertschätzung, evtl. Einbezug des engsten Kollegenkreises
- Unterstützung während Behandlung, ursprüngliche Leistungsanforderungen nach Genesung überprüfen

## Wiedereingliederung nach Arbeitsunfähigkeit

- Zeitumfang der Stufen?
- Wie sieht vorerst das Aufgabengebiet aus?
- Wo kann Stress herausgenommen werden?
- Wie können die Anforderungen gesteigert werden?
- Wie ist der Arbeitsplatz gestaltet?
- Wer ist Ansprechpartner für die „Einarbeitungszeit“?
- Wie werden Fortschritte des Arbeitnehmers evaluiert?
- Wie kann regelmäßiges Feedback erfolgen?

### Entwicklung einer neuen Arbeitsplatzperspektive

- Langfristige Versetzung innerhalb des Unternehmens (um z.B. Entlastung zu erreichen)
- neue Tätigkeit, die dem veränderten Leistungsvermögen des Arbeitnehmer entspricht (Wiedererkrankungsrisiko reduzieren!)
- Arbeitszeitreduzierung erwägen
- Bei dauerhafter schwerer Leistungsminderung: Berufliche Rehabilitationsmaßnahmen und Möglichkeiten auf 2. Arbeitsmarkt prüfen.



### Allgemeine Hinweise zur Prävention



### Prävention 1

- Engen Kontakt zwischen Mitarbeiter/Vorgesetzten in Situationen erhöhter Belastung
- Monitoring von Frühsymptomen
- *Häufiges Problem:* Chef bekommt Probleme nicht mit



### Prävention 2

- Schulungen/Seminare Stressmanagement
- Coaching
- Einzelcoaching

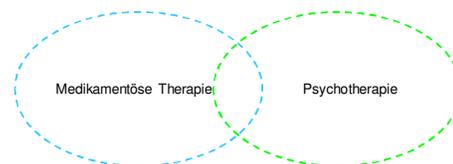


### Prävention 3

- Fokussierte betriebspsychologisch-medizinische Beratung von Mitarbeitern
- Training von Führungskräften und Personalverantwortlichen



### Gesamt-Therapie-Konzept



## Psychotherapie

- Krisenintervention
- Therapeutische Beziehung
- Psychoedukation
- Aktivitätsaufbau
- Soziales Kompetenztraining
- Entspannungsverfahren
- Schlafhygiene
- kognitive Umstrukturierung



## Zusammenfassung

- Depression ist eine häufige Erkrankung
- Ursachen sind vielschichtig
- Depression ist behandelbar

