

PEANUTS

So stehe ich,
wenn ich deprimiert bin

© 1960 United Feature Syndicate, Inc.



Wenn du deprimiert bist, ist es
ungeheuer wichtig, eine ganz be-
stimmte Haltung anzunehmen...



Das Verkehrteste was du tun
kannst, ist aufrecht und mit er-
hobenem Kopf dazustehen, weil
du dich dann sofort besser fühlst.



Wenn du also etwas von deiner
Niedergeschlagenheit haben willst,
dann mußt du so dastehen...



Depression verstehen – Betrieblicher Umgang im Kontext des BEM

Vortrag im Rahmen der zweiten Zwischenveranstaltung des Projektes BEMpsy

Die Deutsche Depressionsliga zeigt Gesicht



Depression hat viele Gesichter



Deutschlands einzige Patientenvertretung
für die unipolare Depression

Gegründet im Jahr 2009 von Mitgliedern des
Kompetenznetzes Depression

Aktuell knapp 1.700 Mitglieder,
Tendenz stark steigend

Unterstützt im Rahmen der gesetzlichen Selbsthilfeförderung
durch die Krankenkassen

Jahresbudget 2021* : 1.000.800 €

*Auszug Transparenzregister

Eine Menge los bei uns ...



Mitarbeit in gesundheitspolitischen Gremien,
Leitlinien-Institutionen und Forschungsprojekten

Angebote zur Selbsthilfe über unsere Website,
Wissens-Datenbank und E-Mail Beratung

Aufklärung durch Antistigmaprojekte



Unsere Vision



Eine vertrauensfördernde Lebens- und Arbeitswelt,
in der seelischem Befinden mit
Achtsamkeit
begegnet wird

Depression - viele Einflussfaktoren spielen eine Rolle



Persönlichkeit

- Vererbung/Genetik
- Elernte **Verhaltensmuster**
- Physische Gesundheit



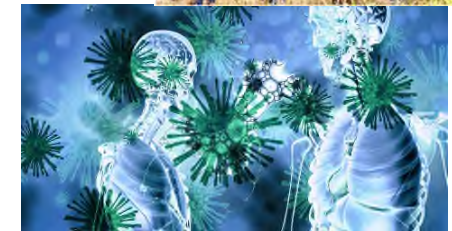
Arbeit und Umwelt

- Hohe Arbeitsbelastung
- Lärm
- Digitalisierung
- Umweltbedingungen



Familiäre/gesellschaftliche Rahmenbedingungen

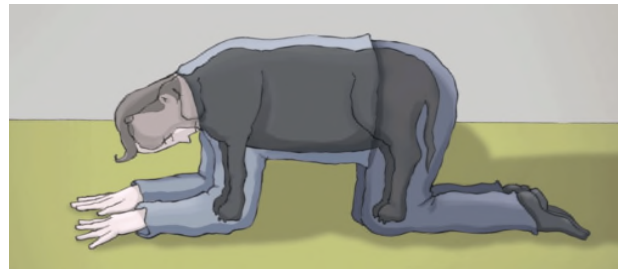
- Familie/Freunde
- Freizeitverhalten
- Belastende
Lebensereignisse



Depression verstehen – was macht sie mit dem Menschen?

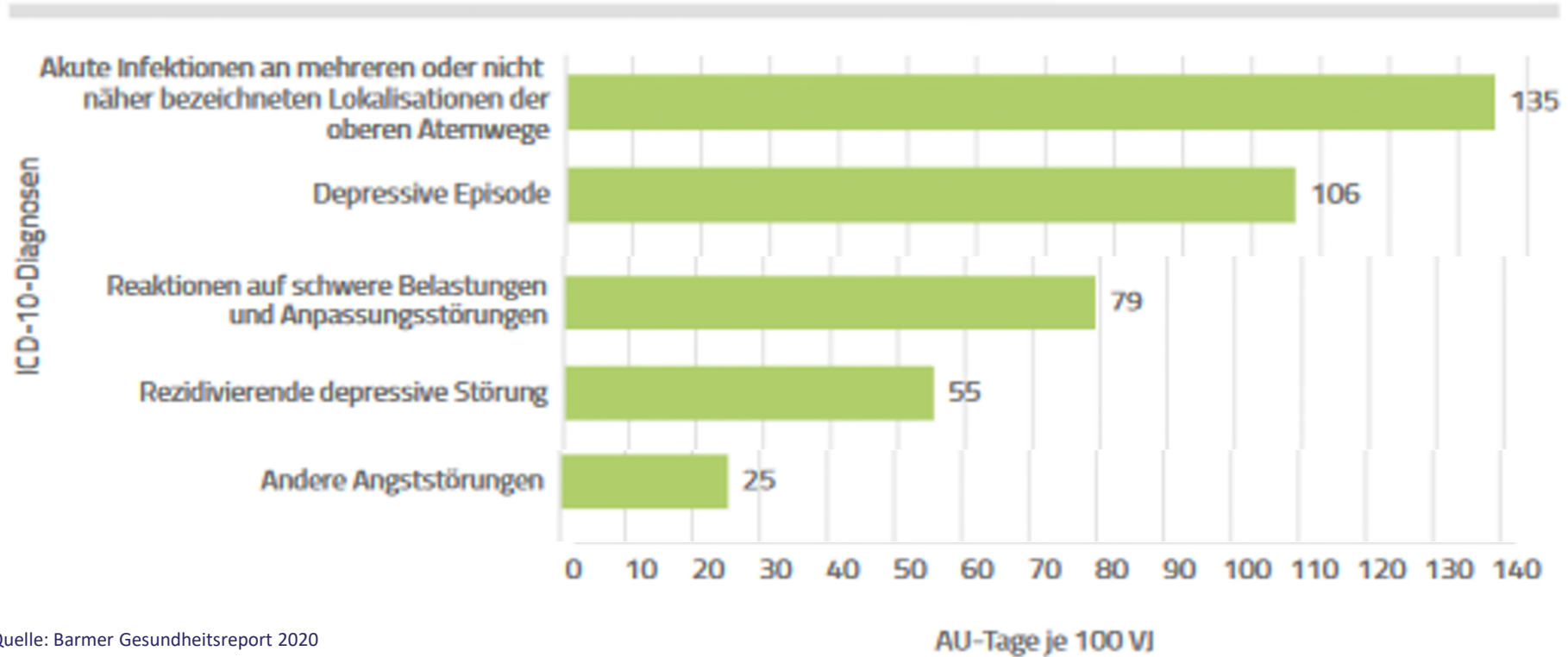


„Mein schwarzer Hund“ Matthew Johnstone
©Antje Kunstmann Verlag München



Psychische Erkrankung – nur ein privates Problem? (1/2)

Abbildung 2.17: AU-Tage je 100 VJ nach Diagnosen 2020

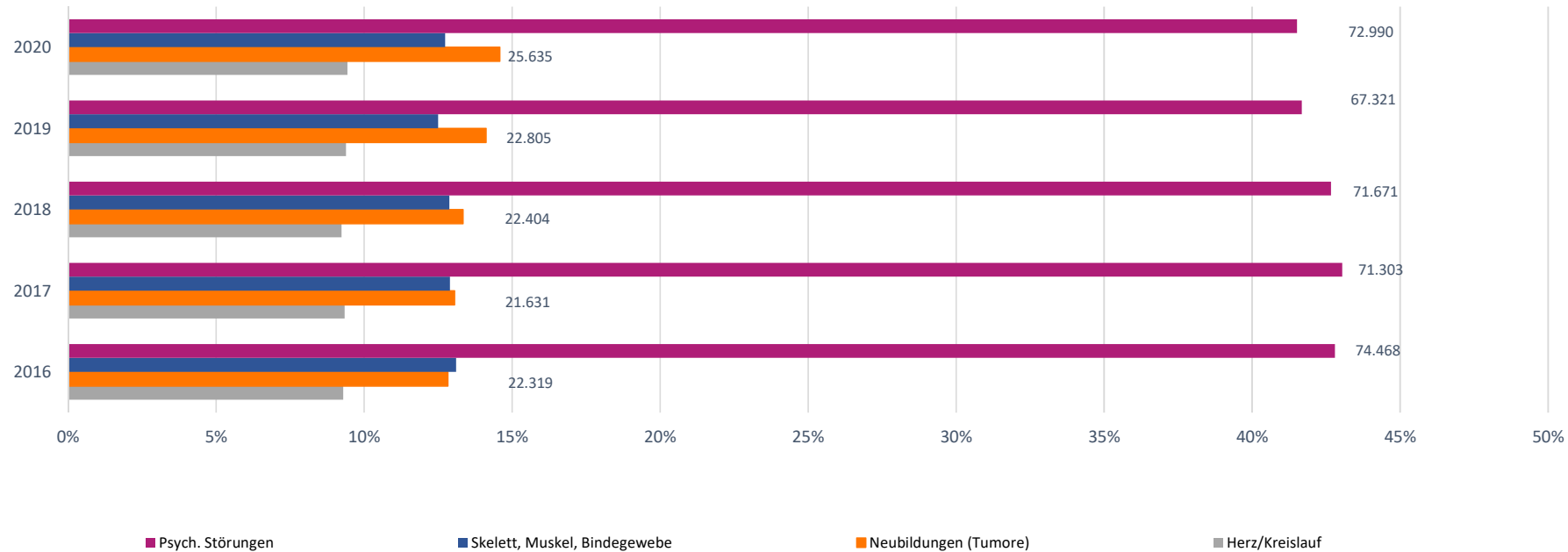


Quelle: Barmer Gesundheitsreport 2020

Psychische Erkrankung – nur ein privates Problem? (2/2)

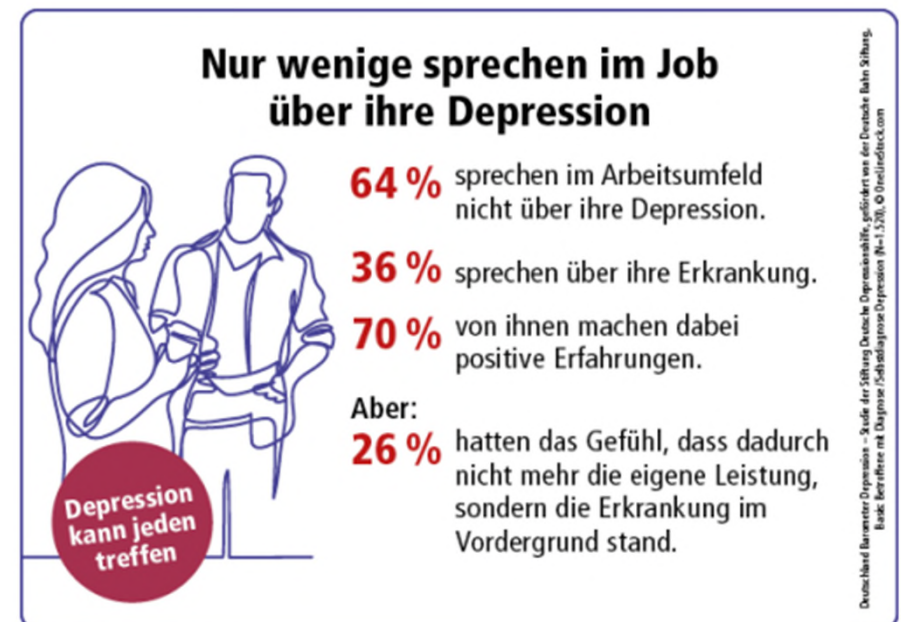
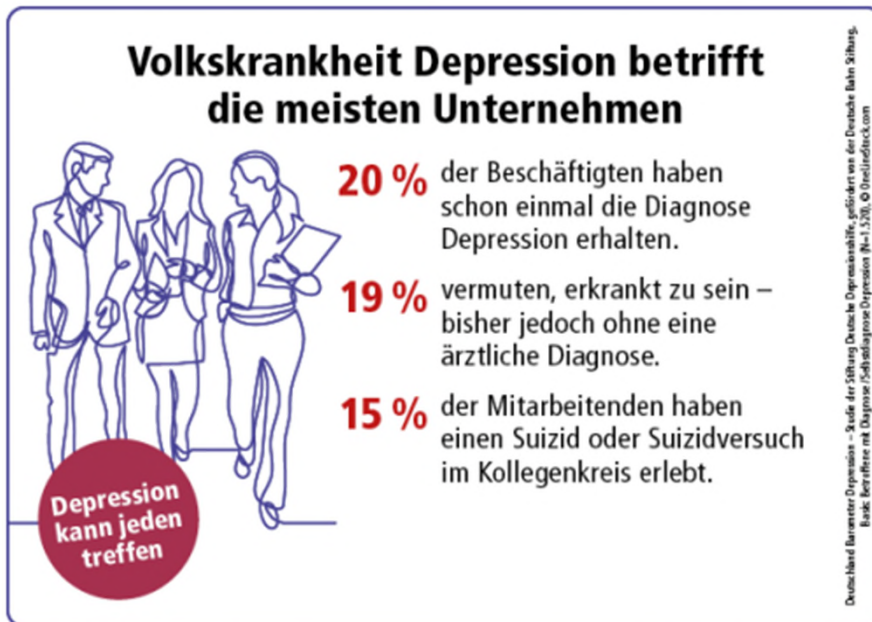


Rentenzugänge wegen verminderter Erwerbsfähigkeit



Quelle: Statistik der Deutschen Rentenversicherung - Rentenzugang, verschiedene Jahrgänge

Depression geht uns alle an – es kann jeden treffen



Betroffene gehen im Job zurückhaltend mit Erkrankung um

Quelle: Deutschlandbarometer Depression 2021 der Stiftung Deutsche Depressionshilfe

Depression im betrieblichen Kontext (1/2)



In 2021 verursachten psychische Erkrankungen die meisten Krankheitstage (21,8 % der Gesamtfehlzeiten) (Quelle: TK Gesundheitsreport 2022)

Die geschätzten Gesamtkosten betragen rund 147 Milliarden Euro/a. (Quelle: DGPPN Basisdaten 2022)



- > **! 22 %** der Unternehmen haben eine Anlaufstelle für Menschen mit psychischen Erkrankungen
- > **! 30%** der Beschäftigten nutzen diese Anlaufstelle, davon berichten jedoch 70% von positiven Erfahrungen

Depression im betrieblichen Kontext (2/2)



- > Psychische Erkrankungen haben häufig schwankende Verläufe und sind in der Regel langwieriger als andere Erkrankungen.
- > Vorlaufzeiten einer Depression sind in der Regel wesentlich länger als bei den meisten anderen Erkrankungen (bis zur Diagnosestellung vergehen oftmals Monate).
- > Sehr oft sind gerade die Leistungsträger des Betriebes betroffen.
- > Die Leistungsfähigkeit der betroffenen Mitarbeitenden ist u.U. schon lange vor der Krankschreibung eingeschränkt (Präsentismus).
- > Wird die Krankheit verheimlicht, steigt der Druck und damit das Stresspotential.
- > Die betroffenen Mitarbeitenden fühlen sich aufgrund immer noch bestehender Vorurteile oftmals isoliert und ziehen sich zurück.
 - Es entstehen Unsicherheiten und Probleme in den Teams

Mögliche Anzeichen einer Depression

Veränderungen im Arbeitsverhalten

- Gehäufte Fehler
- Entscheidungsprobleme
- extreme Leistungseinbrüche
- Häufige Fehlzeiten
- Fehlender Antrieb
- ...



Veränderungen im Sozialverhalten

- Vermeidung von Kontakten
- Gereiztheit / Aggressionen
- Überängstlichkeit
- Distanzlosigkeit
- ...

Veränderungen in der Persönlichkeit

- Starke Stimmungsschwankungen
- Gleichgültigkeit
- Vergesslichkeit
- Schuldgefühle
- Versagensängste
- ...



Veränderungen im Erscheinungsbild

- Fehlende Körperpflege
- Augenringe
- Starke Veränderung des Körpergewichts
- ...

Depression ist eine **individuelle Krankheit**



Depression braucht **individuelle Prävention** und **Begleitung**

Präventives Handeln



Organisatorisch

- BEM (Betriebliches Eingliederungsmanagement)
- BGM (Betriebliches Gesundheitsmanagement)
- Psychische Gefährdungsbeurteilung

Führungskraft/HR-Mitarbeitende/Kolleg:innen

- Unterstützung anbieten ohne sich aufzudrängen
- Fördern und Fordern

→ Dabei eigene Grenzen beachten (Selbstschutz)

Was ist wichtig für Führungskräfte/ HR-Mitarbeitende/Kolleg:innen im Umgang mit Erkrankten?



- Ein wertschätzender Umgang mit gefährdeten Arbeitnehmenden ist die beste Prävention. Sie ist wichtiger Teil einer guten Unternehmenskultur und zeichnet attraktive Unternehmen aus
- Grundlage eines erfolgreichen Handelns ist gelebte Akzeptanz und Gleichbewertung psychischer und physischer Erkrankungen über alle Ebenen hinweg
- Voraussetzung für Akzeptanz ist das Wissen um Zusammenhänge und das Gefühl der Handlungssicherheit
- Die Sensibilisierung der handelnden Personen erleichtert Prävention und frühzeitige Intervention
- **Besondere Betreuung im Rahmen der Wiedereingliederung fördert die dauerhafte Wiederherstellung der Leistungsfähigkeit und verhindert den Verlust von wichtigem Know-how**

Wiedereingliederung nach einer Depressionserkrankung

Ausgangsbasis

- Die Anforderungen an eine Wiedereingliederung nach **psychischen** Erkrankungen gehen über die Erfordernisse einer Wiedereingliederung nach **physischen** Erkrankungen hinaus
- Im Mittelpunkt muss hier zusätzlich der durch die Krankheit in seinem **Identitäts- und Selbstwertgefühl stark verunsicherte** Mensch stehen

Wiedereingliederung nach einer Depressionserkrankung



Hürden für Betroffene

- Verlust gewohnter Strukturen
- Angst vor Offenbarung
- Zweifel an der wieder erreichbaren mentalen Leistungsfähigkeit
- Angst, als Simulant und Leistungsverweigerer gesehen zu werden

Was kann helfen

- Soziale Unterstützung
 - Verständnis
 - Verlässlichkeit
 - Vertrauen
- Positive Rückmeldung
- Ehrlichkeit
- Zeit

Möglichkeiten der Unterstützung bei der Wiedereingliederung



Wiedereingliederung gelingt am besten in einer Unternehmenskultur, in der Führungskräfte und Mitarbeitende gegenseitig auf sich achten und sensibel für psychische Belastungen sind.

- Offenheit und Akzeptanz für Betroffene zeigen
- Hilfsangebote seitens des Unternehmens aufzeigen
- Die Chancen der betrieblichen Wiedereingliederung für Unternehmen und Mitarbeitende aufzeigen und **ernst** nehmen → Know-how Erhalt
- Dabei jedoch immer die **Selbstverantwortung** für die **Erhaltung** der eigenen **Gesundheit und Arbeitskraft** **deutlich thematisieren**

Fazit

Depressionen sind heute gut behandelbar

Betroffene brauchen individuelle Unterstützung auf dem Weg in eine optimale Behandlung sowie bei der Rückkehr an den Arbeitsplatz

Dazu müssen wir alle...

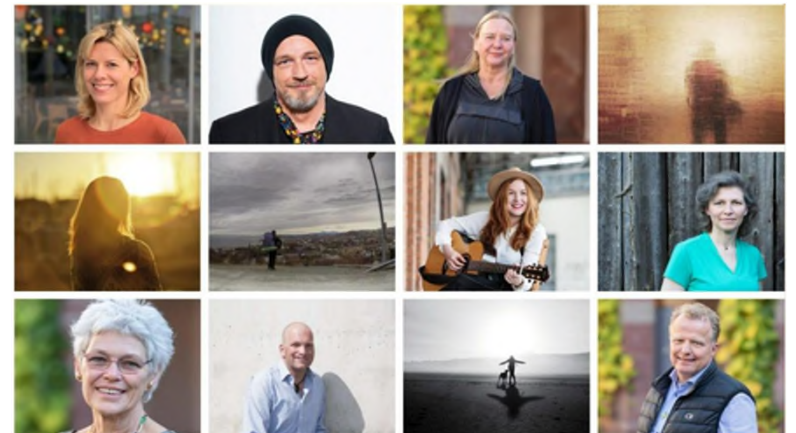
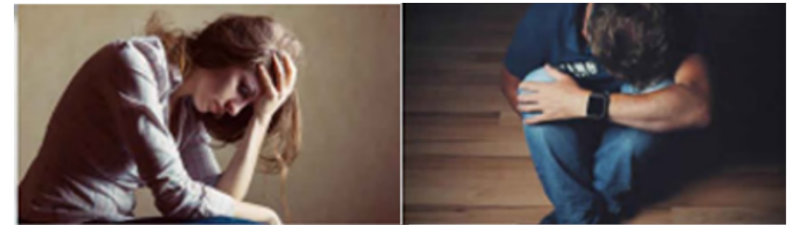
...hinsehen

...achtsam und angemessen handeln

...Informationen teilen

...bei Bedarf Expert:innen hinzuziehen

Denn es lohnt sich, aufeinander zu achten!



Weiterführende Links



Bundesanstalt Arbeitsschutz und –medizin (baua)

[Die Rückkehr gemeinsam gestalten](#)

BKK Dachverband

[Psychisch-krank-im-job](#)

Deutsche Depressionsliga e.V.

<https://depressionsliga.de/>

Nationale Kontakt- und Informationsstelle Selbsthilfe

<https://www.nakos.de/>

Freunde fürs Leben

<https://www.frnd.de/hilfe/lass-dir-helfen/>

Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e.V.

<https://www.bapk.de/der-bapk.html>

Stiftung Deutsche Depressionshilfe

<https://www.deutsche-depressionshilfe.de/start>

Danke
für Ihr Interesse und Ihre Aufmerksamkeit

Disclaimer 2022:

Der Inhalt dieser Datei ist Eigentum der Deutschen DepressionsLiga e.V. (DDL). Layout und textliche Inhalte dieser Präsentation sowie der verwendeten Grafiken unterliegen dem Urheberrecht und anderen Gesetzen zum Schutz des geistigen Eigentums. Für die Verwendung, Veränderung und Vervielfältigung ist daher die ausdrückliche Genehmigung der DDL erforderlich. Insbesondere ist es verboten, die Inhalte zu verändern und zu kopieren und auf andere Weise zu verwenden. Dies gilt auch für die auszugsweise Verwendung von Inhalten. DDL hat seine anerkannte Expertise auf Aktualität und inhaltliche Richtigkeit dieser Folien verwandt, sollten dennoch Fehler enthalten sein, haftet die DDL dafür nicht