

# Depressionen und Arbeitswelt

Was hält uns gesund – was macht uns krank?

11.03.2019

Dr. med. Martin Lison, MBA

Chefarzt Paracelsus-Roswitha Klinik Bad Gandersheim

# Überblick

- Wiederholung Depressionen
- Funktionen von Arbeit
- Allgemeines
- Risikofaktor Arbeitslosigkeit
- Risikofaktor Arbeit
- Arbeit und Lebensphasen
- Was macht uns krank?
- Was hält uns gesund?
- Was brauchen Sie?

# Wiederholung Depressionen

## Typische Symptome:

- Gedrückte Stimmung
- Interessenverlust, Freudlosigkeit („Anhedonie“)
- Antriebslosigkeit, gesteigerte Ermüdbarkeit/ Erschöpfung

## Häufige begleitende Symptome:

- Konzentrations- und Aufmerksamkeitsstörungen
- Vermindertes Selbstwertgefühl/ Selbstbewusstsein/ Selbstvertrauen
- Schuldgefühle/ Schamgefühle
- Pessimistische Gedanken an die Zukunft
- Suizidalität (in verschiedenen Ausgestaltungen)
- Schlafstörungen/ Morgentief
- Appetit- und Libidostörungen

# Wiederholung Depression

- Zweithäufigste psychische Erkrankung (nach Angsterkrankungen)
- bei mehr als Hälfte der Betroffenen Beginn vor dem 31. Lebensjahr
- aber auch im hohen Lebensalter häufig und unterdiagnostiziert/ unbehandelt
- psychische Erkrankungen inzwischen die häufigste Ursache für vorzeitige Berentungen (>40%)
- ca. 10000 vollendete Suizide pro Jahr, darunter vermutlich viele Depressive
- Frauen öfter betroffen als Männer
- immer noch tabuisiert (siehe z.B. „Wochenbettdepression“, depressive Mütter)
- erhebliche Komplikationen wegen komorbider Erkrankungen (Sucht..)
- „Bio-Psycho-Soziales Modell“ – Ursachen sind komplex
- Auslöser oft Lebensereignisse
- ...

# Funktionen von Arbeit

## In beliebiger Reihenfolge:

- Selbstverwirklichung ((Aus)Leben und trainieren von Talenten, Fähigkeiten, etc.)
- Kreativität im weiteren Sinn ausleben, lebenslanges Lernen
- berufliche und damit auch individuelle Identitätsbildung/ Entwicklung („Lebensbogen“)
- (Lebens-) Sinn vermitteln
- Erfolgserlebnisse
- emotionale Stabilität
- Gefühl von Autonomie, Selbstwirksamkeit, Anerkennung, Selbstbewusstsein
- verbindliche, geregelte soziale Kontakte, Angstreduktion
- Ökonomische Sicherheit, Konsumverhalten, eventuell sozialer Aufstieg
- Tagesstruktur
- .....

# Allgemeines

- **Arbeitsplatzsicherheit und Arbeitszufriedenheit** hängt auch zusammen mit:
- Qualifikation (z.B. ungelernt, Ausbildung, Studium,..)
- Ausmaß der Professionalität
- Bereitschaft zur Mobilität (Umzug)
- Flexibilität, Anpassungsfähigkeiten
- Bereitschaft (lebenslang) zu lernen, z.B. Fremdsprachen, Software
- Kränkungstoleranz und Ambiguitätstoleranz
- Frustrationstoleranz
- Selbstbewusstsein, Mut, Kontaktfähigkeiten
- Arbeitsmarkt
- persönlichen Eigenschaften wie z.B. Neugier, Offenheit, Hemmung, soz. Ängsten

# Risikofaktor Arbeitslosigkeit

- finanzielle Einbußen mit Folgen für den Lebensstil und Lebensplanung (Hypothek)
- je länger, um so stärker können Existenzängste werden (ALG II)
- Verringerung von Selbstwertgefühl, sozialer Teilhabe
- Statusverlust
- Scham
- Konflikte in der Familie/ im nahen sozialen Umfeld
- Kränkungen durch Abhängigkeit von Ämtern und Behörden - Teufelskreis
- Resignation, Mutlosigkeit, z.T. auch Trotz - Teufelskreis
- insgesamt Erhöhung des Krankheitsrisikos für körperliche und psychische Erkrankungen
- erhöhte Missbrauchs/- Suchtgefahr
- Risiko erhöht, vorzeitig zu sterben

# Risikofaktor Arbeit

## Veränderungen der Arbeitswelt wie:

- Digitalisierung, Globalisierung
- Verdichtung und Beschleunigung
- Gewinnmaximierung immer mehr im Vordergrund, Werteverlust
- seit Jahren Rückgang von „physikalischen“ Gefährdungen
- zunehmende Bedeutung von sozialen Faktoren/Risiken/Kommunikation
- Geringqualifizierte fühlen sich und werden weniger geschätzt/ benötigt
- „Entfremdung“ von der Arbeit, weniger „Nischen“
- Verlust von Sicherheit, Sinn, persönlicher Entscheidungsfähigkeit

# Arbeit und Lebensphasen

- allgemeine und persönliche und geschlechtsspezifische Phänomene/ Probleme in verschiedenen Lebensphasen
- daraus entstehen Chancen und Risiken
- Jugend: u.a. Berufsfindung
- junges Erwachsenenalter: Erfahrung und Ansprüche steigen – Familiengründung, Immobilienkauf?
- mittleres Erwachsenenalter: Professionalisierung, Karriere, „Früchte ernten“ – erstes Bilanzieren, Gratifikationskrisen?
- höheres Erwachsenenalter: Beruhigung, Bilanzieren, Nachlassen der Kräfte, Kompensation durch Erfahrung,
- ältere Berufstätige: Vorbereitung auf Rente, Unsicherheit, Ängste
- bei allen „Meilensteinen“ Risiko für Depressionen

# Was macht uns krank?

- Verlust von Wertschätzung/ Respekt/ Anerkennung – auch finanziell
- sich ausgeschlossen fühlen bzw. werden
- Kontrollverlust
- Einschränkungen der Entscheidungen, die die Arbeit betreffen – Autonomie vs. Fremdbestimmung
- ständiger zu großer „Druck“
- eigene Ansprüche, wie Perfektion
- Unüberschaubarkeit/ fehlende Nachvollziehbarkeit von Führungsentscheidungen
- Entfremdung/ Sinnverlust
- Kämpfen gegen “Windmühlen“
- innere Kündigung

# Was hält und gesund?

- Anerkennung/ Lob/ Wertschätzung
- nachvollziehbare Abläufe
- Verlässlichkeit
- Kollegialität, Zusammenhalt im Team
- Vertrauen
- Sinnhaftigkeit
- Erfolg
- richtiges Maß aus Anforderung/ Stress und ruhigeren Arbeitsphasen
- Verantwortungsübernahme
- ausreichendes Maß an Gestaltungsspielraum
- Lernen, Weiterbildung
- Urlaub
- ....

# Was brauchen Sie?

• .....

# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

## Kontakt:

[martin.lison@paracelsus-kliniken.de](mailto:martin.lison@paracelsus-kliniken.de)  
[helmut.platte@paracelsus-kliniken.de](mailto:helmut.platte@paracelsus-kliniken.de)

## Sekretariat:

[elona.bechler@paracelsus-kliniken.de](mailto:elona.bechler@paracelsus-kliniken.de)  
[martina.oeschger@paracelsus-kliniken.de](mailto:martina.oeschger@paracelsus-kliniken.de)