

# Ausgebrannt und frustriert?

Eine depressive Störung  
kann das Leben ...

... und die tägliche  
Arbeit zur Qual machen.

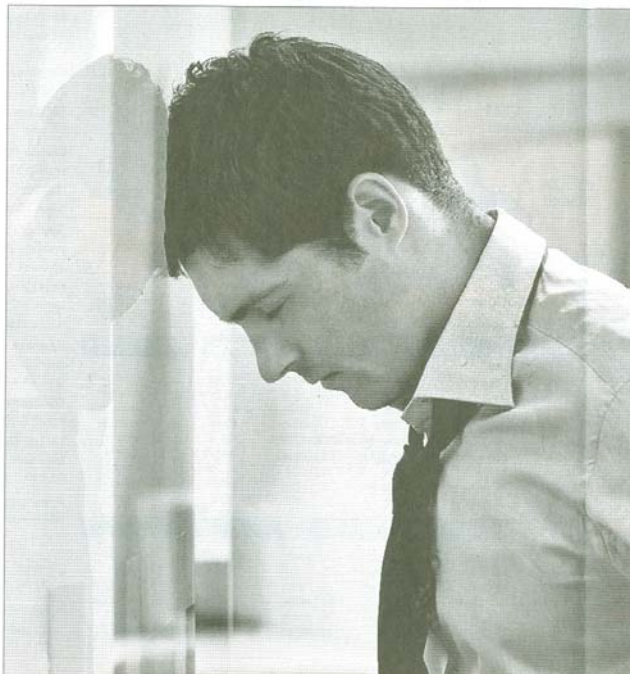
Lernen Sie, dass Hilfe  
möglich ist!

VON NICOLA ZELLMER

**B**esonders häufig trifft es die Gewissenhaften. Die zuverlässig jeden Tag ihre Arbeit erledigen und hohe Qualitätsansprüche an sich selber haben. Stimmt das Arbeitsumfeld dann aus irgendwelchen Gründen nicht mehr, haben gerade solche Persönlichkeiten ein hohes Risiko dafür, eine Depression zu erleiden. „Begünstigt wirken sich beispielsweise unstrukturierte Arbeit, hohe Arbeitsbelastung, geringe Anerkennung durch die Vorgesetzten und wenig Einflussnahme auf Entscheidungsprozesse aus“, sagt Prof. Detlef Dietrich, stellvertretender Leiter der Klinik für Psychiatrie, Sozialpsychiatrie und Psychotherapie der Medizinischen Hochschule Hannover (MHH). „Die Betroffenen verrichten ihre Arbeit zwar noch, werden aber langsamer und haben keine Freude mehr daran.“

Die Grenzen zwischen dem Burn-out-Syndrom (Ausgebranntsein) und der Depression seien fließend, sagt Dietrich. „80 Prozent der Burn-out-Syndrome sind depressive Syndrome.“ Allerdings sind auch diese häufig mit dem Arbeitsleben verknüpft. „In den letzten Jahren ist vor allem die Zahl der depressiven Störungen angestiegen, deren Hauptursache im beruflichen und sozialen Belastungssituationen zu suchen ist“, erklärt Dietrich. Meist ist es schwer zu entscheiden, welche Art der psychischen Störung ein Patient hat. Für Dietrich ist die Abgrenzung zwischen Burn-out und Depression jedoch wichtig für die Art der Therapie. „Wenn jemand wirklich ein reines Burn-out-Syndrom hat, helfen häufig schon ein paar Wochen Ruhe“, sagt er. „Der Arbeitgeber muss jedoch mitziehen.“ Findet der Kranke dagegen nach seiner Auszeit den Tisch voll unerledigter Akten vor, ist ein Rückfall in das Ausgebranntsein vorprogrammiert.

Von einer Depression im eigentlichen Sinne spricht man, wenn mindes-



Oft werden Depressionen von Problemen im Job ausgelöst.

Vario-Image

tens zwei der drei Kernsymptome niedergedrückte Stimmung, Freudlosigkeit und Interesselosigkeit vorliegen. Gleichzeitig haben die Betroffenen noch drei bis vier der folgenden Beschwerden: Schlafstörungen, Appetitstörungen, Energielosigkeit, leichte Ermüdbarkeit, reduzierter Antrieb, Konzentrationsstörungen, Ängste, pessimistisches Denken oder Hoffnungslosigkeit bis hin zu Gedanken an den Tod. Die Betroffenen selbst sind

aufgrund der Symptome häufig gar nicht in der Lage, sich Hilfe zu suchen. Dennoch sei es wichtig, dass ein Fachmann die Erkrankung behandelt, betont Dietrich.

„Mithilfe einer Kombination aus psychotherapeutischer und medikamentöser Therapie sind die meisten Formen der Depression langfristig gut zu behandeln“, erklärt er. Darüber hinaus kann bei Konflikten am Arbeitsplatz das Erlernen von Stressbewälti-

gungsstrategien zur Genesung beitragen. Damit die Hilfe die Kranken möglichst schnell erreicht, appelliert Dietrich an die Arbeitgeber Frühzeichen eines psychischen Leidens wie Schlafstörungen, Erschöpfungszustände und leichte Ermüdbarkeit ernst zu nehmen und ihrem Arbeitnehmer auch Hilfe anzubieten.

Depressionen in der Arbeitswelt sind auch ein Thema beim „Bündnis gegen Depression in der Region Hannover“, das offiziell zum 1. Oktober startet. „Wir wollen den Arbeitgebern klarmachen, dass eine Depression eine mindestens ebenso schwere Erkrankung ist wie ein Beinbruch oder ein Schlaganfall“, betont Dietrich. Im Fokus des Bündnisses, das von der MHH, der Region Hannover und der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen Kibis ins Leben gerufen wurde, sind darüber hinaus depressive Syndrome in der Kindheit und Jugend sowie im höheren Lebensalter und der Bereich Suchtmittelkonsum und Depression. „Ziel des Bündnisses ist es, um Verständnis für die Erkrankung zu werben“, sagt der Mediziner. Für zunächst zwei Jahre wollen die Bündnispartner daher die Öffentlichkeit durch Veranstaltungen, Vorträge und Beratungsangebote über das Thema informieren.

## AKTIV BLEIBEN!

Bewegung hat eine positive Wirkung gegen Depressionen. Der „Lauf gegen Depression“, den die Medizinische Hochschule Hannover (MHH) seit drei Jahren organisiert, hat daher mehr als eine symbolische Wirkung im Kampf gegen die psychische Erkrankung. Der diesjährige Lauf findet am Sonntag, 5. Oktober, ab 11 Uhr statt. Start ist um 11.55 Uhr am Maschsee-Nordufer, die Anmeldung findet vor Ort statt. Neben dem Lauf gibt es Musik von Cracker Jack and the Southside Girls, ein Kinderprogramm und eine Tombola. Die Schirmherrschaft hat Ministerpräsident Christian Wulf

Lassen Sie sich bei unserer Telefonaktion zu **Depressionen** von Experten über Hilfsangebote beraten



Depressionen vermindern die Lebensqualität der Betroffenen erheblich. Aber die heutige Medizin hat effektive Mittel zur Verfügung, um den Betroffenen aus ihrem Tief herauszuhelfen. Wir haben sechs Experten eingeladen, die Sie am **Dienstag, 30. September, von 10 bis 12 Uhr** zu diesem Thema beraten. Sie erreichen:



**Prof. Detlef Dietrich**, stellvertretender Leiter der Klinik für Psychiatrie, Sozialpsychiatrie und Psychotherapie der MHH, unter  
(05 11) 52 27 90



**Dr. Greif Sander**, Abteilung für Suchtmedizin im Klinikum Wahrendorff in Sehnde-Ilten, unter  
(05 11) 52 27 91



**Dr. Gregor Könemann**, Leiter der Suchtklinik im Landeskrankenhaus Wunstorf des Klinikums der Region Hannover, unter  
(05 11) 52 27 92



**Dr. Norbert Mayer-Amberg**, niedergelassener Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie in Hannover, unter  
(05 11) 52 27 93



**Dr. Stephan Bortfeld**, niedergelassener Facharzt für Allgemeinmedizin in Laatzen-Rethen, unter  
(05 11) 52 27 94



**Susanne Keudel**, betriebliche Sozialberatung der Region Hannover und regionales Bündnis gegen Depression, unter  
(05 11) 52 27 95