

Depression durch Arbeitslosigkeit

„Schnelle Vermittlung die beste Therapie“ / Europäischer Depressionstag

VON WALTER WILLEMS, AP

GÖTTINGEN. Auch wenn der erste europäische Depressionstag gestern am 7. Oktober war: Kurze Tage und trübes Wetter sind nur selten Ursache einer Depression. Düstere Zukunftsperspektiven dagegen, etwa bei langer Arbeitslosigkeit, erhöhen das Risiko für die Erkrankung.

Kein Antrieb, keine Freude, kein Appetit, kein Schlaf, Gedanken an Suizid – wenn solche Symptome länger als zwei Wochen anhalten, sprechen Mediziner von einer behandlungsbedürftigen Depression. Manchmal treten körperliche Beschwerden auch alleine auf, zum Beispiel Schmerzen, deren Ursache auf den ersten Blick unklar ist. Bundesweit leiden vier Millionen Menschen, Frauen etwa doppelt so oft wie Männer, an Depressionen.

In den vergangenen Jahren ist die Zahl solcher psychischer Erkrankungen deutlich gestiegen. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) schätzt, dass Depressionen bis zum Jahr 2020 nach Herz-Kreislauf-Krankheiten die zweitgrößte gesundheitsökonomische Bedeutung haben werden.

Einen Grund für die Zunahme in Deutschland sieht Henning Schauenburg von der Universität Göttingen auch in der wirtschaftlichen Krise und der konstant hohen Arbeitslosigkeit. „Es ist relativ klar, dass Menschen, die sowieso schon ein schwieriges inneres Gleichgewicht haben, bei Arbeitslosigkeit stärker zu Depression neigen“, sagt er. „Mit schwieriger sozialer Lage nimmt das Problem zu“, erklärt er.

Das bestätigt auch der Gießener Arbeitspsychologe Michael Frese: „Mehrere Studien haben eindeutig einen Zusammenhang zwischen Arbeitslosigkeit und Depression ergeben.“ Finanzielle Sorgen, der Mangel an sozialen Kontakten und Anerkennung, die Leere im Alltag – ein ganzes Bündel an Belastungen trifft Arbeitslose.

Viele Betroffene fallen nicht sofort in ein schwarzes Loch. Zunächst setze mit der Arbeitslosigkeit zwar ein Schock ein. Darauf folge aber eine Art Erholungsphase, Fre-

se spricht vom „Urlaubseffekt“: „Man kommt dazu, die Dinge zu tun, die man schon immer erledigen wollte.“ Außerdem gebe es anfangs noch Hoffnung auf einen neuen Job. Erst in der dritten Phase

schleicht sich der Frust ein.

Natürlich – so betonen Frese wie Schauenburg – mündet Arbeitslosigkeit nicht automatisch in eine Depression. Gefährdet seien vor allem sensible oder sehr leistungsorientierte Menschen. Auch ältere Menschen mit schlechten Aussichten auf dem Arbeitsmarkt seien häufig betroffen.

Wer die Symptome einer Depression fühlt, dem rät Schauenburg dringend, professionelle Hilfe zu suchen. „Je länger man mit der Therapie wartet, desto schwieriger wird es“, sagt er und verweist auf die guten Erfolgsaussichten einer Behandlung.

Damit es gar nicht erst zu einer Depression kommt, rät Frese Gefährdeten, sich irgendetwie zu beschäftigen. Schon die ehrenamtliche Tätigkeit im Sportverein könne das Befinden verbessern. „Die beste Therapie aber ist eine schnelle Vermittlung in einen neuen Job“, betont er.



Langzeitarbeitslosigkeit erhöht das Risiko für Depressionen.

Foto: dpa-Archiv

Netz gegen Suizide

NÜRNBERG/REGENSBURG (dpa/mz). Mit einer besseren Aufklärung kann die Suizidrate von depressiven Menschen verringert werden. Das geht aus dem jetzt veröffentlichten Abschlussbericht des „Nürnberger Bündnisses gegen Depression“ hervor. Danach nahm die Zahl der Selbsttötungen von 2001 bis 2002 in Nürnberg um 18 Prozent ab. Seit 2003 gibt es auch in Regensburg und Cham „Bündnisse gegen Depression“. Zum Konzept

gehören Fortbildungen für Ärzte, Lehrer, Pfarrer, Apotheker sowie für die Allgemeinheit. Im Regensburger Thon-Dittmer-Palais findet dazu am Samstag, 9. Oktober, ab zehn Uhr ein öffentlicher Informationstag statt. Das Chamer Bündnis veranstaltet am Samstag, 16. Oktober, ab 15 Uhr in der Volkshochschule Furth i. Wald einen Aktionstag.

HINTERGRUND

www.kompetenznetz-depression.de