



**X**

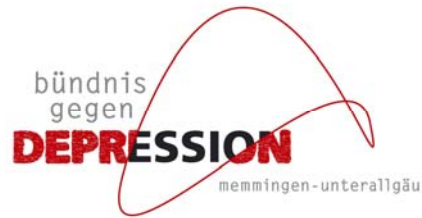
Memmingen (mori). Den obligatorischen Montagsblues hat jeder einmal von uns. Da war das Wochenende zu kurz und die Lust auf eine neue Arbeitswoche ist noch nicht zurückgekehrt....Ganz anders ist eine anhaltende Stimmung zu bewerten, die die Arbeitsenergie auf Dauer lähmt, die Konzentration beeinträchtigt, die Motivation reduziert – und die den sozialen Rückzug einläutet, weil sich der Betroffene von den Kollegen nicht mehr verstanden fühlt. „Depression sind keine Krankheit, die nur daheim stattfindet. Sie hat große Auswirkungen auf den Arbeitsbereich“, berichtete Daniela Reger bei ihrem Vortrag in der Versöhnungskirche Memmingen. Als Referentin des Bündnisses gegen Depression Memmingen-Unterallgäu e.V. informierte sie über die Thematik „Arbeit und Depression“.

Die Fachfrau vom Integrationsfachdienst (ifd) Schwaben Berufsbegleitender Dienst Memmingen wusste von einer Statistik einer großen Krankenkasse vor einigen Jahren: „Depressionen und andere psychische Störungen (Burnout) führten zu Arbeitsausfällen von etwa 18 Millionen Fehltagen.“ Und die Tendenz ist steigend.



Etwa 5 Prozent der deutschen Bevölkerung leiden momentan an einer behandlungsbedürftigen Depression. 90 Prozent allerdings bleiben oft ohne ausreichende Behandlung. „Männer kompensieren psychische Belastungen anders als Frauen: Während das weibliche Geschlecht in Gesprächen Hilfe sucht, ertränken Männer ihre Probleme oft im Alkohol...“, führte Reger an. „Während es sich bei Alkohol aber eher um einen schleichenden Prozess handelt, entwickelt sich eine Depression eher in wenigen Wochen.“ Freudlosigkeit, Erschöpfung, Schuldgefühle, Unpünktlichkeit, Zerstreuung gehen oftmals mit Depressionen einher. „Das vorgegebene Pensum ist nicht mehr zu schaffen“, so Reger. „Und während in einer solchen Anfangsphase die Kollegen vielleicht zunächst noch unterstützend und hilfsbereit wirken, nach einer Zeit weicht diese Reaktion der Aggression oder sogar dem Mobbing.“

Sei ein Kollege depressiv, solle man ihn unbedingt darauf ansprechen – „und das vielleicht einem Mitarbeiter überlassen, der ein gutes Verhältnis zu dem Betroffenen hat.“ Es sei wichtig, die richtige Balance zwischen Fürsorge und Konfrontation, zwischen Verständnis und Anforderung zu finden. „Gerade bei einer leichten Depression ist Arbeit gesundheitsfördernd. Da ist eine



Krankschreibung eher kontraproduktiv“, so Daniela Reger. Innerbetrieblich gebe es unter anderem Hilfe über den Sozialdienst, den Vertrauensmann oder den Betriebsrat. Außerbetrieblich helfe die berufliche Reha, der Integrationsfachdienst, die Arbeitsagentur. Als wichtig mahnte Reger an: „Sie brauchen keine Diagnose stellen und auch nicht therapieren. Aber Sie können ihrem depressiven Arbeitskollegen Unterstützung zusichern.“