



Time Out – 30 Minuten für Arbeit und Gesundheit



Depression in der Arbeitswelt

22.September 2021

Oliver Fellmann (MI), Psychologe & Psychologischer Psychotherapeut

Niedersächsisches Ministerium für Inneres und Sport, Referat Z 5 – Arbeit und Gesundheit, Digitale Arbeitswelt in der Landesverwaltung

NCARE
CHANCEN AUF
RÜCKKEHR ERMÖGLICHEN

Agenda - was erwartet Sie?

- ✓ Informationen zu psychischen Erkrankungen
- ✓ Informationen zu Depressionen
- ✓ Einflussfaktoren der Arbeit
- ✓ Wie können Kolleginnen und Kollegen Betroffene unterstützen?
- ✓ Austausch und Diskussion

Informationen zu psychischen Erkrankungen

- Bezug von Erwerbsminderungsrente
 - Stand 2019: 42 % aufgrund von psychischer Erkrankungen
(Deutsche Rentenversicherung, 2019)
- Ursachen von krankheitsbedingten Fehltagen
 - 22 % Muskel- und Skeletterkrankungen
 - 13,3 % Atemwegserkrankungen
 - **11,3 % psychische Erkrankungen**
(Maier et al., 2019)
- Fehltage aufgrund psychischer Erkrankungen sind seit 2008 konstant gestiegen, **Zunahme um 64,2 %**
(Maier et al., 2019)
- Psychische Erkrankungen führen zu **langen Ausfallzeiten**
 - Dauer mit 37 Tagen je Fall doppelt so lang wie der Durchschnitt mit 18,5 Tagen je Fall
(IWD, 2018)

Niedersächsisches Ministerium für Inneres und Sport, Referat Z 5 – Arbeit und Gesundheit, Digitale Arbeitswelt in der Landesverwaltung

NCARE
CHANCEN AUF
RÜCKKEHR ERMÖGLICHEN

Bevölkerungsstudien

Zwölf-Monats- Prävalenz:

27,7 %

Frauen: 33,3 %
Männer: 22,0 %

(Jacobi et al., 2014)

- Etwa jede **dritte Frau** im Alter von 18 bis 79 Jahren und jeder **vierte bis fünfte Mann** erfüllten die Kriterien für mindestens eine psychische Erkrankung
- **Häufigste Erkrankungen:** Angsterkrankungen (15,3 %), Depressionen (7,7 %), Störungen durch Alkohol- oder Medikamentenkonsum (5,7%)
- 49,8% der betroffenen Frauen und 36% der betroffenen Männer hatten mehr als eine Diagnose
- Prävalenzen im Vergleich zur Untersuchung von 1998 „**kaum verändert**“

Niedersächsisches Ministerium für Inneres und Sport, Referat Z 5 – Arbeit und Gesundheit, Digitale Arbeitswelt in der Landesverwaltung

NCARE
CHANCEN AUF
RÜCKKEHR ERMÖGLICHEN

Psychische Belastungen während der Corona-Pandemie

- Personen wurden während des zweiten Lockdowns psychisch stark beansprucht.
- Häufigste Gründe: fehlende soziale Kontakte (89 %), Angst vor einer Coronavirus-Infektion (60 %), Kita- und Schulschließungen (59 %), Stress am Arbeitsplatz (49 %)
- Im März 2021 berichteten 42 % der Menschen in Deutschland von starker bis sehr starker psychischer Belastung (Anstieg um 20 % im Vergleich zum Mai 2020).

(Gesundheitsreport der Techniker Krankenkasse, 2021)

- Deutliche Steigerung der Therapieplatzanfragen in den Psychotherapiepraxen, Steigerung um 40 % im Jahr 2020 im Vergleich zum Jahr 2019

(DPTV, 2021)

Niedersächsisches Ministerium für Inneres und Sport, Referat Z 5 – Arbeit und Gesundheit, Digitale Arbeitswelt in der Landesverwaltung

NCARE
CHANCEN AUF
RÜCKKEHR ERMÖGLICHEN

Allgemeiner Überblick

- Depressive Gefühle kommen sehr häufig vor
- **Diagnosestellung** einer Depression erfolgt **anhand genauer Kriterien**
- **12 %** der Allgemeinbevölkerung in Deutschland im Alter von 18 bis 65 Jahren **leiden unter einer Depression** (zwischen fünf und sechs Millionen Menschen!)
- **Lebenszeitprävalenz: 19 %** (Frauen: 25 %, Männer: 12 %)
- Depressionen können in jedem Alter auftreten
- Durchschnittliches Erkrankungsalter: 30. Lebensjahr

(Gesundheitsberichterstattung des Bundes, 2015)

Niedersächsisches Ministerium für Inneres und Sport, Referat Z 5 – Arbeit und Gesundheit, Digitale Arbeitswelt in der Landesverwaltung

NCARE
CHANCEN AUF
RÜCKKEHR ERMÖGLICHEN

Kernsymptome der Depression

- **Hauptsymptome:**
 - Gedrückte Stimmung und Niedergeschlagenheit
 - Interessenverlust und Freudlosigkeit
 - Energie- und Antriebslosigkeit
- **Zusatzsymptome:**
 - Verminderte Konzentration und Aufmerksamkeit
 - Vermindertes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen
 - Gefühl von Schuld und Wertlosigkeit
 - Negative Sicht auf die Zukunft
 - Selbsttötungsgedanken/ -pläne
 - Schlafstörungen
 - Veränderter Appetit verbunden mit deutlicher Gewichtsänderung

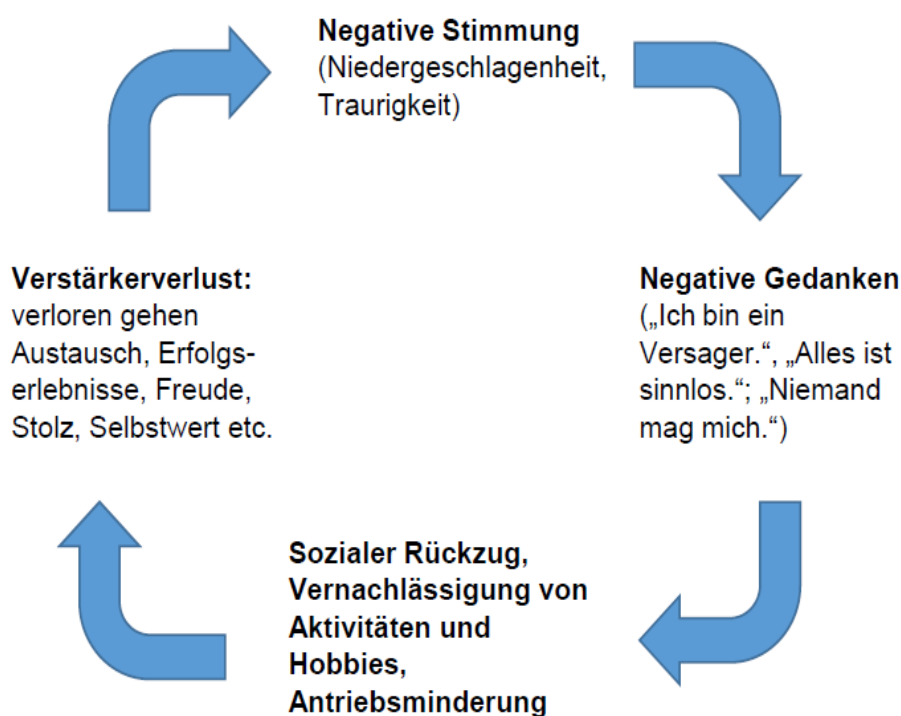
Depressionen: Verlauf und Folgen

- Diagnosestellung: Vorliegen von mindestens **zwei Hauptsymptomen** zusammen mit **zwei weiteren Zusatzsymptomen** über einen Zeitraum von **mindestens zwei Wochen**
- **Durchschnittliche Dauer** depressiver Episoden: drei bis sechs Monate
- In 10 bis 20 % der Fälle chronischer Verlauf
- Bei **50 %** der betroffenen Personen: **einmalige depressive Episode**

Differentialdiagnose Burn-out

- **Burn-out: ein Zustand starker emotionaler und körperlicher Erschöpfung durch chronische Überforderung oder auch anhaltende Kränkungen im Beruf**
- Burn-out eher kontextbezogen, Depressionen hingegen kontextfrei
- Depression eher Dauerzustand, während Betroffene des Burn-out-Syndroms zu Teilen auch unbeschwerte Phasen durchleben können
- Im fortgeschrittenen Stadium Unterscheidung zwischen Depression und Burn-out kaum noch möglich

Warum geht eine Depression nicht weg?



Merkmalsbereiche, welche die Gesundheit am Arbeitsplatz beeinflussen können

- Arbeitsaufgabe bzw. Arbeitsinhalt
- Arbeitsorganisation bzw. Arbeitsablauf
- Arbeitsumgebung und Arbeitsmittel
- Soziale Beziehungen
- Neue Arbeitsformen

(GDA, 2012)

Niedersächsisches Ministerium für Inneres und Sport, Referat Z 5 – Arbeit und Gesundheit, Digitale Arbeitswelt in der Landesverwaltung

NCARE
CHANCEN AUF
RÜCKKEHR ERMÖGLICHEN

Wichtige Gründe für psychische Belastungen am Arbeitsplatz

- Angst vor Jobverlust
- Mangelnde Vereinbarkeit des Berufs mit dem Privatleben
- Mangelnde Vereinbarkeit des Privatlebens mit dem Beruf

(Monitor „Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt“, INQA 2019)

Niedersächsisches Ministerium für Inneres und Sport, Referat Z 5 – Arbeit und Gesundheit, Digitale Arbeitswelt in der Landesverwaltung

NCARE
CHANCEN AUF
RÜCKKEHR ERMÖGLICHEN

Ressourcen für eine bessere psychische Gesundheit in der Arbeitswelt

- Gestaltung von Arbeit und Entwicklungsmöglichkeiten
- Unternehmenswerte und Unternehmenskultur
- Zufriedenheit und Engagement bei der Arbeit

(Monitor „Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt“, INQA 2019)

Niedersächsisches Ministerium für Inneres und Sport, Referat Z 5 – Arbeit und Gesundheit, Digitale Arbeitswelt in der Landesverwaltung

NCARE
CHANCEN AUF
RÜCKKEHR ERMÖGLICHEN

Nach einer Depression zurück in den Job

- Planung des Wiedereinstiegs
- Konkrete Vorbereitung auf den ersten Tag
- Warnsignale beachten
- Umgang von Seiten der Vorgesetzten und des Teams

Niedersächsisches Ministerium für Inneres und Sport, Referat Z 5 – Arbeit und Gesundheit, Digitale Arbeitswelt in der Landesverwaltung

NCARE
CHANCEN AUF
RÜCKKEHR ERMÖGLICHEN

Allgemeine Verhaltenstipps (1)

- Wenn eine Person an einer Depression erkrankt, werden auch ihre Mitmenschen stark belastet.
- **Zu Beginn** häufig **verstärkte Aufmerksamkeit** und Zuwendung, im **weiteren Verlauf** **Hilflosigkeit, Ungeduld** und Ärger => zusätzliche Belastung für die von einer Depression betroffene Person!
- Tipps zum Umgang mit erkrankten Kolleginnen oder Kollegen:
 - Versuchen Sie sich selbst über das Erkrankungsbild der Depression zu informieren.
 - Versuchen Sie, die Beziehung zu der Kollegin oder dem Kollegen so normal wie möglich aufrecht zu erhalten, und sprechen Sie offen miteinander.

Allgemeine Verhaltenstipps (2)

- Tipps zum Umgang mit erkrankten Kolleginnen oder Kollegen:
 - Keine Vorwürfe oder Beschuldigungen für veränderten Zustand
 - Übertriebene Versuche, eine depressive Person aufzuheitern oder abzulenken, scheinen ebenfalls fehl am Platz.
 - Lassen Sie sich von den negativen Denkweisen und Stimmungen nicht anstecken. Nehmen Sie sich Zeit, um angenehme und erfreuliche Dinge für sich zu tun.
 - Suchen Sie bei Bedarf selbst Hilfe und Unterstützung. Sprechen Sie mit einer Vertrauensperson über Ihre Sorgen und Befürchtungen.
 - Bei weiteren Fragen und Unsicherheiten: CARE-Beratung in Anspruch nehmen

Weiterführende Informationen

- Initiative Neue Qualität der Arbeit (INQA) - www.inqa.de
- Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt (psyGA) – www.psyga.info
- Broschüre „Praxishilfe: Psychisch krank im Job“ (BKK-Dachverband, 2015)
- Deutsche Depressionshilfe - www.deutsche-depressionshilfe.de
- Filmprojekt zur Thematik - www.die-mitte-der-nacht.de
- Buch „Ratgeber Depression. Informationen für Betroffene und Angehörige“ (M. Hautzinger, 2017)
- Buch „Mein schwarzer Hund: Wie ich meine Depression an die Leine legte“ (M. Johnstone, 2008)

Niedersächsisches Ministerium für Inneres und Sport, Referat Z 5 – Arbeit und Gesundheit, Digitale Arbeitswelt in der Landesverwaltung

NCARE
CHANCEN AUF
RÜCKKEHR ERMÖGLICHEN

Kein Stress mit dem Stress – für Sie zur weiteren Information



Broschüren der Initiative Neue Qualität der Arbeit
für Beschäftigte, Führungskräfte und Personalräte
www.inqa.de

Niedersächsisches Ministerium für Inneres und Sport, Referat Z 5 – Arbeit und Gesundheit, Digitale Arbeitswelt in der Landesverwaltung

NCARE
CHANCEN AUF
RÜCKKEHR ERMÖGLICHEN