*Volkskrankheit: Jede vierte Frau und jeder achte Mann erkrankt im Laufe des Lebens an einer Depression.*

# „Depression und Burnout. Erkennen und handeln“

## Chefarzt Priv.-Doz. Dr. med. Fritz-Georg Lehnhardt und Dipl. Psych. Wolfgang Schüchter über Selbsthilfemöglichkeiten, ärztliche Therapieansätze und die Situation am Arbeitsplatz.

**Im Rahmen des Themenjahres „Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz“ informierten Chefarzt PD Dr. med. Fritz-Georg Lehnhardt von der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik des Evangelischen Krankenhauses Bergisch Gladbach und Diplom-Psychologe Wolfgang Schüchter, Organisationspsychologe und Unternehmensberater aus Köln, über „Depression & Burnout – Wie können Betriebe vorbeugen und unterstützen?“ Das Themenjahr wird organisiert vom Netzwerk Teilhabe am Arbeitsmarkt und seinen Partnern Die Kette, LVR-Inklusionsamt, Agentur für Arbeit Bergisch Gladbach, Jobcenter Rhein-Berg, Stadt Bergisch Gladbach sowie Rheinisch Bergische Wirtschaftsförderung.**

Im Auge des depressiven Betrachters besteht die Welt aus Grauschattierungen anstatt lebensfroher Farben. „Die Freudfähigkeit an einfachen Dingen blasst ab“, so PD Dr. Lehnhardt. Ein einfacher Zwei-Fragen-Test gibt erste Hinweise, ob man depressiv ist: Fühlten Sie sich im letzten Monat häufig niedergeschlagen, traurig bedrückt oder hoffnungslos? Hatten Sie im letzten Monat deutlich weniger Lust und Freude an Dingen, die Sie sonst gerne tun? Beantwortet man beide Fragen mit „Nein“, liegt mit hoher Sicherheit keine Depression vor. Zwei Mal „Ja“ bedeutet zwar noch nicht, dass unbedingt eine Depression vorliegt, „eine genauere Abklärung ist jedoch sinnvoll“, so der Chefarzt.

*PD Dr. Fritz-Georg Lehnhardt, Chefarzt der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik.*

Depressionen äußern sich auch körperlich und es gibt zahlreiche Beschwerden, die auf eine depressive Störung hinweisen wie etwa eine allgemeine körperliche Abgeschlagenheit und Mattigkeit, Schlaf- und Appetitstörungen, Gewichtsverlust, morgendliches Druckgefühl in Hals und Brust oder funktionelle Störungen von Herz und Kreislauf wie etwa Herzrasen. Schwindelgefühle, Muskelverspannungen oder Libidoverlust zählen ebenfalls zu den Symptomen einer Depression.

Die „kognitive Triade“ der Depression beschreibt, wie depressive Patienten negativ über sich selbst denken, ihre Zukunft negativ einschätzen und auch eine negative Sichtweise auf die Umwelt haben. Typisch hierfür ist eine Formulierung wie diese: „Ich fühle mich wertlos, mache mir Vorwürfe, zu viel falsch gemacht zu haben, fühle mich schuldig, habe das Gefühl, abgelehnt zu werden, sehe meine Zukunft

schwärzer als sonst und denke manchmal sogar daran, dass es besser wäre, nicht mehr da zu sein."

### Volkskrankheit Depression

Depressionen können sich in verschiedenen Krankheitsverläufen äußern. Sie können in einem Zeitraum von drei bis sechs Monaten unipolar oder bipolar mit manischen Phasen verlaufen oder sie sind chronisch und dauern dann mindestens zwei Jahre. Weil es so viele Betroffene gibt, gilt die Depression längst als Volkskrankheit. Die Häufigkeit der Depression mit ca. 5 Millionen Betroffenen in Deutschland entspricht der Häufigkeit anderer Volkskrankheiten, wie z.B. dem Bluthochdruck.

Depressive Krankheitsverläufe enden mitunter tragisch. Pro Jahr nehmen sich bundesweit rund 10.000 Menschen das Leben. Zum Vergleich: Durch den Konsum illegaler Drogen sterben rund 1.200 Menschen und im Straßenverkehr rund 3.500. Auf einen Suizid kommen etwa 20 Suizidversuche. Durch gesundheitspolitische Maßnahmen (z.B. Antisuizid-Kampagnen in den Medien) gelang es, die Suizidrate in den vergangenen 20 Jahren von 13.000 auf jetzt 10.000 Selbsttötungen zu reduzieren.

Jede vierte Frau und jeder achte Mann erkrankt im Laufe des Lebens an einer Depression. Mit 17 Prozent ist die Altersdepression bei Menschen ab dem 75. Lebensjahr besonders häufig. Die globale Perspektive ist nach Darstellung der Weltgesundheitsorganisation WHO eindeutig: Depressionen werden demnach bis 2030 unter lebensbeeinträchtigenden oder lebensverkürzenden Volkskrankheiten insgesamt die größte Bedeutung vor allen anderen Erkrankungen haben.

### Anstieg der Depressionen in der Arbeitswelt

Grundsätzlich ist eine Depression gut behandelbar, aber in 10 bis 20 Prozent der Fälle zeigt sie einen chronischen Verlauf. Deshalb rät PD Dr. med. Fritz-Georg Lehnhardt allen Betroffenen, zu einem frühen Zeitpunkt eine Therapie zu beginnen, denn: „Je länger eine Depression unbehandelt ist, desto schlechter ist die Prognose."

In den vergangenen 20 Jahren haben sich die Gründe für Krankschreibungen von Arbeitnehmern massiv verschoben. Während es immer weniger Erkrankungen des Atmungssystems, des Kreislaufs oder des Verdauungssystems gegeben hat, sind die psychischen Erkrankungen deutlich auf dem Vormarsch, wie die Krankenkasse DAK in ihren Statistiken zeigen kann. Der Anstieg von Arbeitsunfähigkeitstagen sei eine der auffälligsten Entwicklungen in den vergangenen zehn Jahren.

Arbeitgeber müssten sich laut DAK darauf einstellen. Laut der aktuellen Zahlen der DAK zum Krankenstand weisen depressive Erkrankungen mit 33 Prozent die höchste Steigerungsrate auf. Zudem sind psychische Erkrankungen mit 43 Prozent die mit Abstand häufigste Ursache für frühzeitige Berentungen, gefolgt von Krebserkrankungen und Muskel-/Skeletterkrankungen mit jeweils 13 Prozent.

### Ursachen können vielfältig sein

Die Ursachen für eine Depression sind vielfältig. Sie können in der Genetik verortet sein oder mit körperlichen Faktoren wie chronischen Erkrankungen, hormonellen Störungen oder einer Medikamenteneinnahme zu tun haben. Die Persönlichkeit kann ein Faktor sein, etwa wenn jemand zwanghafte Züge aufweist oder seine Emotionen nicht gut regulieren kann. Biografische Einflüsse können relevant sein, wie der Erziehungsstil der Eltern oder frühe Traumata. Schließlich spielen auch reaktive Lebensereignisse und -phasen oder Schwellensituationen, etwa beim Übergang von der Schule ins Berufsleben, eine Rolle. Auf neurobiologischer Ebene wird Depression als Störung des neuronalen Emotionsnetzwerkes betrachtet.

### Unterschied zwischen Burnout und Depression

„Ein Burnout kann eine Vorstufe der Depression sein, muss es aber nicht", so PD Dr. Lehnhardt. Definiert wird Burnout als ein Zustand, der durch andauernden – subjektiv erlebten – und nicht erfolgreich bewältigten Stress ausgelöst wird. Burnout steht für „Ausgebranntsein" oder „Erschöpftsein".

Risikofakten eines Burnouts sind Arbeitsüberlastung, Zeitdruck, unrealistische Ziele, die von außen vorgegeben oder selbst formuliert sind, Kontrollverlust über die Arbeitssituation, ständige Erreichbarkeit und fehlende Wertschätzung. Beim letzten Aspekt spricht der Chefarzt auch von einer sogenannten Gratifikationskrise. Es gebe spezielle Merkmale, die ein Burnout von

## 10 Maßnahmen für mehr Balance und Kraft

PD Dr. med. Fritz-Georg Lehnhardt weist darauf hin, dass jeder Einzelne bereits im Vorfeld viel dafür tun kann, um das Risiko einer Depression zu reduzieren („Primärprävention").

- Bleiben Sie in Bewegung – regelmäßig
- Sorgen Sie bewusst für Entspannung – von Lesen bis Yoga
- Ernähren Sie sich (selbst-)wertschätzend – gesund und abwechslungsreich
- Trinken Sie wenig Alkohol, verzichten Sie auf Nikotin
- Schlafen Sie ausreichend lange
- Folgen Sie Ihrer inneren biologischen Uhr – in Sommer- und Winterzeit
- Sorgen Sie für positive Begegnungen mit Menschen, die Ihnen wichtig sind
- Analysieren Sie, was Ihnen die Laune verdirbt, und finden Sie Lösungen
- Ein kleiner Durchhänger ist normal – ein mieser Tag ist auch mal OK
- Falls Sie sich weiterhin depressiv fühlen – suchen Sie ärztlichen Rat!

(Quelle: AOK Rheinland, modifiziert nach Dipl. Psych. J. Petmecky)

## Klinik – ein Gesamtbehandlungsplan

## Vier Hauptmerkmale von Burnout

1. **Erschöpfung**: das Gefühl, körperlich und emotional dauerhaft entkräftet und ausgelaugt zu sein
2. **Zynismus**: eine distanzierte, gleichgültige Einstellung gegenüber der beruflichen Tätigkeit bei vorhergehendem sehr großem Engagement und Einsatz
3. **Inneffektivität**: das Gefühl beruflichen und privaten Versagens sowie der Verlust des Vertrauens in die eigenen Fähigkeiten
4. **Ohnmacht**: das Gefühl der Hilflosigkeit und des Kontrollverlustes – man reagiert nur noch

(Quelle: Prof. M. Keck, Max-Planck-Institut für Psychiatrie, München)

einer Depression unterscheidbar machen. Unter Burnout leiden Menschen, für die die Arbeit nicht selten den einzigen Lebensinhalt darstellt, die im Beruf einen großen Ehrgeiz und Perfektionismus entwickeln und sich für unersetzbar handeln. Burnout entsteht demnach aus einer Wechselwirkung individueller Persönlichkeitsmerkmale mit negativen Arbeitsplatzfaktoren.

In der geplanten neuesten Version der internationalen Klassifikationen von Krankheiten (ICD 11) wird Burnout zwar in Verbindung mit der Arbeitstätigkeit oder auch Arbeitslosigkeit beschrieben, gilt jedoch weiterhin nicht als eigenständige Krankheit. Auch in der diagnostischen Einschätzung gibt es seit etwas mehr als zehn Jahren ein Umdenken: Bis circa 2011 gab es eine extreme Zunahme der Diagnose „Burnout", seitdem gingen die Ausfalltage durch Burnout um 60 Prozent zurück. Dagegen stiegen die Fehltage durch Depression um 41 Prozent an. Dies zeigt, dass psychische Erkrankungen, die durch chronischen Stress verursacht wurden, heute eher als Anpassungsstörung oder Depression erkannt werden und hierdurch frühzeitiger eine adäquate Therapie eingeleitet werden kann.

### Die drei Säulen der Behandlung

Die störungsspezifische Therapie der Depression ruht nach Darstellung von Priv.-Doz. Dr. med. Fritz-Georg Lehnhardt auf drei Säulen: der Psychotherapie, der Behandlung mit Medikamenten (Psychopharmakotherapie) und den Neurostimulationsverfahren. Die Behandlung hängt davon ab, welche Ausprägung die Depression hat und wie der Schweregrad der Erkrankung ist.

Es gibt circa 25 zugelassene Antidepressiva mit unterschiedlichen Schwerpunkten, die die Botenstoffe des Gehirns („Neurotransmitter" – v.a. Serotonin, Noradrenalin und Dopamin) beeinflussen. Das Grundprinzip ist immer gleich: Ein selektiver Serotonin-Wiederaufnahme-Hemmer (SSRI) erhöht z.B. das Angebot von Serotonin im synaptischen Spalt innerhalb des Emotionsnetzwerkes, also zwischen den Nervenzellen und fördert dadurch die Aktivität im neuronalen Emotionsnetzwerk.

Psychotherapeutische Verfahren können als Einzel- oder Gruppentherapie stattfinden. Bei schwerer Depression ist die Kombination aus Psychotherapie und Psychopharmakotherapie wirksamer, als wenn nur jeweils eine einzelne Therapie angewandt wird. Die Psychotherapie beruht auf mehreren Wirkprinzipien. Der stärkste Wirkfaktor ist jedoch die therapeutische Beziehung. Weiterhin können beispielsweise Ressourcen aktiviert und positive Eigenschaften herausgearbeitet werden, die den Selbstwert erhöhen. Patienten erarbeiten Problemlösungen, die die Selbstwirksamkeit erhöhen, nach dem Grundsatz: „Ich schaffe das".

Die Neurostimulation umfasst die drei Verfahren Repetitive transkranielle Magnetstimulation (rTMS, Wachverfahren), Elektrokonvulsionstherapie (EKT, Narkoseverfahren) und die Vagus-Nerv-Stimulation (VNS, OP-Verfahren). Beide letztgenannten Verfahren eignen sich vornehmlich für schwere und/oder chronische Depressionsverläufe. Die rTMS ist dagegen eher früh im Krankheitsverlauf einer Depression am besten einsetzbar und kann die Psychotherapie wirksam unterstützen.

### Hilfsangebote

PD Dr. med. Fritz-Georg Lehnhardt betont, dass aufgrund der Häufigkeitszunahme von Depression bzw. Burnout vor allem Maßnahmen wie Stressmanagement und Entspannungsverfahren sowie die gezielte Förderung psychischer Gesundheit im Arbeitsplatzkontext entscheidend sind und gezielt gefördert werden sollten. Sowohl verstärkte gesundheitspolitische wie auch medizinische Anstrengungen sind notwendig, um die häufig schwerwiegenden individuellen Folgen einer Depression für die Betroffenen zu mildern und die gesamtwirtschaftlichen Auswirkungen der Volkskrankheit Depression zu reduzieren, so der Chefarzt der Klinik für Psychiatrie am EVK Bergisch Gladbach. (Weitere Hilfsangebote siehe Kasten S.5)

### Situation in Unternehmen

Die vielfältigen Gestaltungsmöglichkeiten in den Unternehmen beschreibt Diplom-Psychologe Wolfgang Schüchter. Der Organisationspsychologe und Unternehmensberater aus Köln weist auf die gesetzliche Verpflichtung für Firmen hin, sich mit dem Thema psychische Belastung am Arbeitsplatz zu beschäftigen. Um eine realistische Einschätzung der Situation innerhalb der Belegschaft zu bekommen, rät Schüchter davon ab, lediglich intern Fragebögen zu verschicken: „Hierdurch

## Verein „Die Kette"

Der Verein „Die Kette" als Mitorganisator der Veranstaltung ist mit mehr als 400 Mitarbeitern eines der größten Sozialunternehmen und Ansprechpartner für Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen im außerklinischen Bereich in Rhein-Berg. Das multiprofessionelle Team des Fachgebietes Arbeit und Rehabilitation mit seinen Experten für Coaching und Beratung unterstützt Unternehmen, die Arbeits- und Beschäftigungsfähigkeit ihrer Mitarbeitenden zu verbessern. Leitmotiv ist immer, die Arbeitswelt für alle Beteiligten positiv zu gestalten.

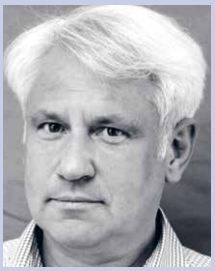
Das Angebot von „Die Kette" zur betrieblichen Gesundheitsförderung umfasst:

- Sozialberatung/Gesundheitscoaching für Mitarbeitende
- Betriebliches Eingliederungsmanagement
- Jobcoaching für Mitarbeitende
- Mediation/Konfliktberatung
- Workshops für Führungskräfte: Psychische Gesundheit als Führungsaufgabe
- Workshop: Stresskompetenz entwickeln
- Vorträge: Erkrankung und Behinderung am Arbeitsplatz

**Die Kette**
Perspektivhaus Rhein-Berg
Hauptstraße 97 | 51465 Bergisch Gladbach

Beate Simons
Dipl.-Sozialmanagerin
Mobil: 0172 6511388
E-Mail: b.simons@die-kette.de

## KONTAKT



**Dipl.-Psychologe Wolfgang Schüchter**

Neusser Straße 600A
50737 Köln
Tel.: 0221 589 28 50
E-Mail:
info@wolfgang-schuechter.de

werden Chancen liegengelassen." Bessere Ergebnisse bringen offene Dialoge in Workshops zu Fragen wie: „Was bedrückt mich im Arbeitsalltag?" Die Ergebnisse solcher Veranstaltungen seien häufig intensiver und präziser.

Schüchter vertritt die Idee, dass sich Unternehmen dem Thema Gesundheit in grundsätzlicher Weise widmen und in ihrer Gesamtstrategie berücksichtigen sollten.

Sie sind dann aufgefordert, konkrete Aspekte des betrieblichen Alltags zu bearbeiten und in die gewünschte Richtung zu verändern. Hierdurch wird ein Entwicklungsprozess in Gang gesetzt, den Schüchter als „Entdeckungsreise" bezeichnet. Weil so eine Reise organisiert werden muss, plädiert Schüchter für die Installation von Steuerungsgruppen mit Vertretern aus der Führungsebene, der Personalabteilung oder dem Arbeitsschutz. Es gelte, alle Angebote zu machen.

### Große Verantwortung der Führungskräfte

Eindringlich betont der Organisationspsychologe und Unternehmensberater die große Bedeutung der Vorgesetzten: „Das Verhalten der Führungskräfte beeinflusst die psychische Gesundheit der Beschäftigten." So sei zu fragen, ob es eine Vertrauensbasis gebe, denn auch hier besteht ein Zusammenhang zu psychischen Belastungen. Im Rahmen einer Gefährdungsanalyse könne auch herausgearbeitet werden, ob es in einer Firma oder einzelnen Abteilungen negative Leitbilder gebe, die zwar gar nicht explizit formuliert sind, jedoch große Wirkungen entfalten können. Schüchter verdeutlicht dies an einem Praxisbeispiel: Bei gleichen Rahmenbedingungen und gleichem Arbeitsvolumen klagen die Beschäftigten von Team A über eine belastende Situation, während im Team B eine fröhliche Stimmung herrscht und dort proaktiv gestaltet wird.

Um Beschäftigten niedrigschwellige Angebote zu machen, über ihre psychische Situation zu sprechen, sollte es Ansprechpartner für Gesundheit und Wohlbefinden geben, die für erste Gespräche zur Verfügung stehen. Dadurch werde der Betroffene nicht gezwungen, sich gleich an den Vorgesetzten zu wenden. Dass sich diese Anstrengungen auch in ökonomischer Hinsicht lohnen, steht längst fest. So hat eine Bertelsmann-Studie ergeben, dass gesunde und partnerschaftlich geführte Unternehmen eine signifikant höhere Rendite erwirtschaften als vergleichbare Firmen. (rs)

## IHRE ANSPRECHPARTNER AM EVK

**Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik**

Chefarzt-Team Veronika Friedel und PD Dr. med. Fritz-Georg Lehnhardt

Sekretariat Ute Rother, Nicole Gasch
Tel.: 02202 122 – 3100
E-Mail: psychiatrie@evk.de

Krisentelefon der Psychiatrischen Institutsambulanz am EVK:
Tel.: 02202 122 – 3522
Mo. bis Fr. von 8 bis 16 Uhr

## HILFSANGEBOTE BEI DEPRESSION

**Stiftung Deutsche Depressionshilfe**
www.deutsche-depressionshilfe.de

**Selbsthilfegruppe Depression**
Ansprechpartnerin: Beatrix Rey
Tel.: 02202 122 – 3132
E-Mail: selbsthilfe@evk.de

PLÜMPE | SCHREINER | HELLMICH
PHYSIOTHERAPIE

Und nach dem EVK?

Wir behandeln Sie in unserer Praxis für Physiotherapie gerne weiter ...

**Plümpe, Schreiner & Hellmich GbR**
Johann-Wilhelm-Lindlar-Straße 17
51465 Bergisch Gladbach

T: 02202 39088
E: praxis@psh-physiotherapie.de
W: www.psh-physiotherapie.de