

# Fact Sheet „Depression im Unternehmen“



## Ansatzpunkte zur Förderung der psychischen Gesundheit im Unternehmen

Ein Unternehmen, das sich um die psychische Gesundheit ihrer Mitarbeiter kümmert, muss folgende Überlegungen anstellen:

- 1) Geht es um Maßnahmen zur Förderung des Wohlbefindens („Wellbeing“), zur Stressreduktion, gegen "Burnout" oder andere nicht-krankhafte Befindlichkeitsstörungen oder um Maßnahmen zum Umgang mit psychischen Erkrankungen? Dies sind deutlich getrennte Bereiche (siehe Abbildung 1) und die bei Laien verbreitete Vorstellung, durch Stressreduktion würden psychische Erkrankungen in nennenswerter Weise verhindert, ist nicht belegt.
- 2) Für den Fall, dass etwas gegen psychische Erkrankungen unternommen werden soll, ist die nächste Frage, welche der zahlreichen, völlig unterschiedlichen Erkrankungen konkret gemeint ist. Wegen der Häufigkeit, Schwere und guten Behandelbarkeit ist die Depression die mit weitem Abstand wichtigste Erkrankung.
- 3) Mit Blick auf Depression stellt sich als nächste Frage, was erreicht werden soll und kann. Inwieweit mit innerbetrieblichen Maßnahmen das Auftreten einer Depression („Primärprävention“) verhindert werden kann, ist fraglich. Allein wegen der Tatsache, dass die große Mehrheit der depressiv erkrankten Menschen nicht aufgrund mit der Arbeit verbundenen Faktoren erkranken. Ein jedoch sehr sinnvoller Ansatz ist, durch Schaffung einer offenen Atmosphäre, durch Information der Belegschaft und durch Handlungskompetenz der Personalverantwortlichen für erkrankte Mitarbeiter den Weg in die Behandlung zu erleichtern. Durch eine frühzeitige Behandlung kann viel Leid vermieden und Kosten durch Präsentismus (Anwesenheit trotz Erkrankung, einhergehend mit verminderter Leistungsfähigkeit) und Absentismus (Arbeitsunfähigkeit) vermieden werden. Auch kann betrieblicherseits zur Minderung des Rückfallrisiko beigetragen werden, z.B. durch Vermeidung von Schichtarbeit.

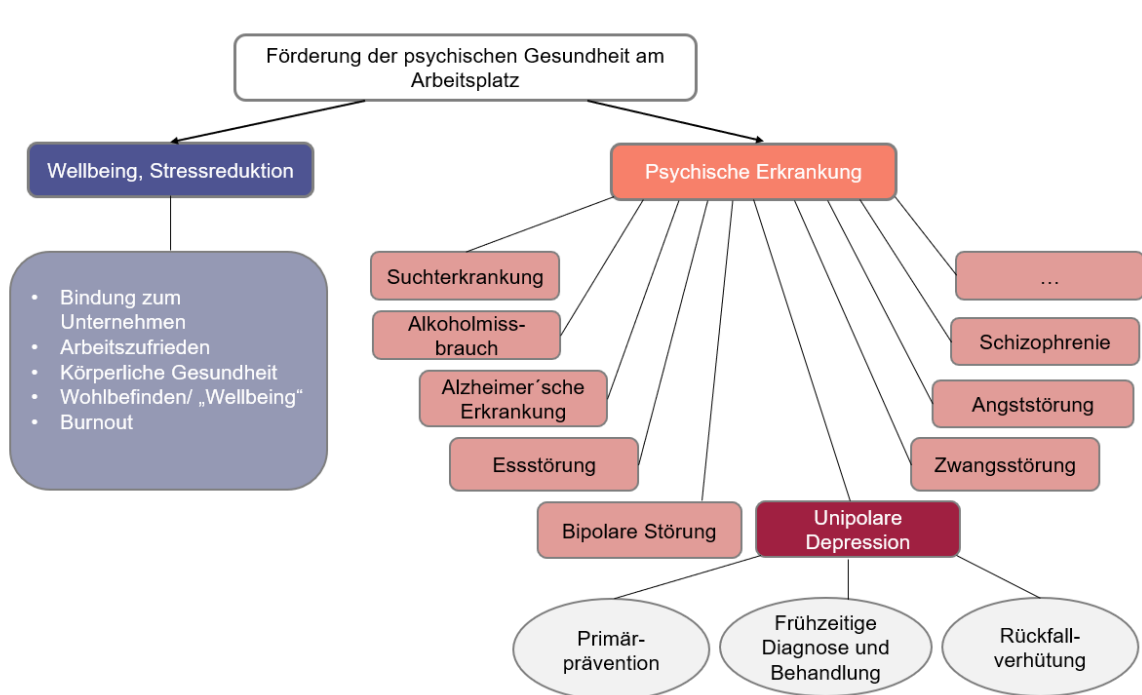


Abbildung 1: Ansatzpunkte zur Förderung der psychischen Bereiche

## Depression: Häufigkeit und Erscheinungsbild

Depressionen gehören zu den häufigsten und hinsichtlich ihrer Schwere am meisten unterschätzten Erkrankungen. Insgesamt sind im Laufe eines Jahres 8,2% der deutschen Bevölkerung (ca. 5,3 Mio. Bundesbürger) an einer Depression erkrankt (Jacobi et al., 2016<sup>1</sup>). Die Diagnose Depression wird bei Frauen ca. doppelt so häufig gestellt (11,3% vs. 5,1%). Von Depression Betroffene **verlieren Freude oder Interesse** an Aktivitäten, die ihnen normalerweise Freude bereiten (z.B. Hobbies, Zeit mit der Familie, Arbeit). Ihre **Stimmung ist niedergeschlagen** und **ihr Antrieb** vermindert (Hauptsymptome). Selbst alltägliche Aufgaben können so zur Herausforderung oder nicht mehr bewältigt werden. An Depression erkrankte Menschen leiden unter weiteren Beschwerden (sog. Nebensymptome): sie fühlen sich erschöpft und alles erfolgt wie gegen einen bleiernen Widerstand. Sie sind oft nicht in der Lage, kleinste Entscheidungen zu treffen. Sie haben Probleme sich zu konzentrieren, leiden unter Schuld- und Minderwertigkeitsgefühlen. Hinzu kommen in den meisten Fällen Schlafstörungen oder Appetitmangel, oft verbunden mit Gewichtsverlust. Fast alle Patienten mit schweren Depressionen haben zumindest Suizidgedanken. Bei vielen Erkrankten kommen außerdem Ängste, eine innere Daueranspannung („wie vor einer Prüfung“) und körperliche Beschwerden wie Magen-, Kopf- oder Rückenschmerzen hinzu.

## Behandlung einer Depression

Depression ist mit professioneller Hilfe gut behandelbar. Facharzt für die Diagnose und Behandlung der Depression ist der Psychiater, an den sich Betroffene auch direkt wenden können. Viele Betroffene werden auch erfolgreich durch den Hausarzt behandelt. Eine weitere Berufsgruppe, die Depression behandelt, sind die Psychologischen Psychotherapeuten. Das sind Psychologen mit einer Spezialausbildung, die Psychotherapie anbieten und diese wie die Ärzte über die Kassen abrechnen können. Nach den Nationalen Versorgungsleitlinien sind Medikamente (Antidepressiva) und Psychotherapie die wichtigsten Säulen der Behandlung. Oft ist es sinnvoll, beide Behandlungsformen zu kombinieren.

## Depression und Arbeit

Depressionen sind nicht nur häufige Gründe für Arbeitsunfähigkeit und Frühverrentung, sondern sie beeinträchtigen auch die Arbeitsleistung von Mitarbeitern, die trotz Erkrankung weiterarbeiten. Konzentrationsprobleme, verringerte Leistungsfähigkeit, vermehrte Fehler, Schwierigkeiten, Fristen einzuhalten oder mit Stresssituationen umzugehen, vermeintlicher Motivationsverlust und Reizbarkeit – das sind Anzeichen einer Depression, die im Berufsalltag sichtbar werden können – oft begleitet von einem Rückzug aus dem Kollegium. Häufig sind Menschen von Depression betroffen, die sonst als sehr verantwortungsbewusst und leistungsorientiert wahrgenommen werden. Ein Mensch mit einer schweren Depression kann sich nicht am eigenen Schopf aus dem Sumpf ziehen – egal wie diszipliniert er/sie ist!

## Was können Vorgesetzte tun?

Wichtig ist in jedem Unternehmen ein grundlegendes Wissen zur Erkrankung, an wen für eine Abklärung der Beschwerden und ggf. Behandlung verwiesen werden kann und ob/welche innerbetrieblichen Ansprechpartner unterstützen können (z.B. Sozialberatung, Betriebsarzt). Durch die Schulung von Führungskräften, Personalverantwortlichen und Mitarbeitern kann eine Sensibilität für das Thema Depression und die Notwendigkeit professioneller Hilfe geschaffen werden. Zudem tragen solche Schulungsmaßnahmen zu einem offenen Betriebsklima bei. Je frühzeitiger betroffene Mitarbeiter eine Behandlung erfahren, desto günstiger der Krankheitsverlauf und kürzer die Ausfallzeit.

Haben Sie als Vorgesetzter den Verdacht, einem Mitarbeiter geht es nicht gut, sprechen Sie ihn an. Teilen Sie in einer geschützten Atmosphäre unter vier Augen Ihre Beobachtungen mit (z.B. Rückzug, Unpünktlichkeit, vermehrt Fehler, nachlassende Leistung) und dass Sie sich Sorgen machen. Benennen Sie Fakten und vermeiden Sie Bewertungen, Vorwürfe und Diagnosen. Verdeutlichen Sie, dass eine Veränderung notwendig ist, und bieten Sie Ihre Unterstützung an. Sollten sich im Verlauf des Gesprächs Hinweise auf gesundheitliche Ursachen wie z.B. Depression ergeben, empfehlen Sie eine ärztliche Abklärung (Hausarzt/Facharzt) – und zwar möglichst konkret (Wann kann ein Termin vereinbart werden?). Klären Sie, ob jemand bei der Terminvereinbarung bzw. dem Arztbesuch unterstützen kann (Partner, Familie, Freunde?) und bleiben Sie in Kontakt mit dem betroffenen Mitarbeiter. Je nach Größe des Unternehmens gibt es auch innerbetriebliche Anlaufstellen, die Sie hinzuziehen können.

Nicht alle Mitarbeiter reagieren auf ein solches Gespräch sofort offen. Die Angst vor möglichen Konsequenzen einer nachlassenden Arbeitsleistung und Vorurteile gegenüber psychischen Erkrankungen sind nur zwei Gründe dafür. Akzeptieren Sie auch eine möglicherweise ablehnende, verschlossene Haltung und machen Sie deutlich, dass Ihr Gesprächsangebot weiterhin besteht. Ferner können Sie ggf. auf andere Ansprechpartner oder Hilfsangebote im Unternehmen (Sozialberatung, Betriebsarzt) oder außerhalb verweisen (Hausarzt, Psychiater). Kündigen Sie ein weiteres Gespräch an, sollten die Verhaltensänderungen fortbestehen. Seien Sie wertschätzend Ihrem Mitarbeiter gegenüber und verdeutlichen Sie, dass Sie sich Sorgen machen.

### **Weitere Anlaufstellen und Informationsmöglichkeiten**

#### **... für Arbeitgeber**

- Informationen rund um das Thema Depression und Arbeit: <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/depression-in-verschiedenen-facetten/depression-und-arbeit>
- Schulungsangebote & Webinare: <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/unsere-angebote/fuer-firmen-und-organisationen/schulungen>
- Ratgeber "Psychisch krank im Job" mit vielen hilfreichen Informationen für Führungskräfte, Kollegen sowie Betroffene: <https://www.bkk-dachverband.de/publikationen/selbsthilfe-broschueren/psychisch-krank-im-job>
- [psyGA](#): Sammlung an Handlungshilfen und Praxisinstrumenten für Führungskräfte, Beschäftigte und Fachkräfte des Betrieblichen Gesundheitsmanagements, mit denen gezielt die psychische Gesundheit von Mitarbeitern gefördert werden

#### **... für Betroffene und Angehörige**

- Kostenfreies Infotelefon Depression, Wissen, Selbsttest und (wohnnah) Adressen rund um das Thema Depression auf unserer Webseite <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/>
- Fachlich moderiertes, anonymes Online-Foren zum Erfahrungsaustausch für Erwachsene <https://www.diskussionsforum-depression.de>
- Sozialpsychiatrische Dienste der Gesundheitsämter: Hilfe und Beratung wohnortnah
- Offen mit einer Erkrankung am Arbeitsplatz umgehen oder nicht? Informationen und Entscheidungshilfen auf <https://sag-ichs.de/start>

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde im Text die männliche Form gewählt, selbstverständlich sind Angehörige aller Geschlechter angesprochen.

<sup>1</sup> Quelle: Jacobi et al. (2016). Erratum zu: Psychische Störungen in der Allgemeinbevölkerung. Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland und ihr Zusatzmodul „Psychische Gesundheit“ (DEGS1-MH). Nervenarzt 2016 · 87:88–90 DOI 10.1007/s00115-015-4458-7