Mitarbeitenden-flashlight

DEPRESSION

und Hilfsmöglichkeiten

Dr. Anne Katrin Matyssek

VISANA
Rundum gut betreut.

Wunderbar, dass Sie sich die Zeit nehmen! Dieses flashlight soll Ihnen Wege aufzeigen, wie Sie mit depressiven Verstimmungen umgehen können – als Beitrag zur Prävention und für eine positive Stimmung.

do care!®
VISANA
Rundum gut betreut.

Worum geht es heute? Und wie wirkt das?

- Eine Kollegin wirkt seit einem Monat in sich zurückgezogen, sie lacht weniger und bringt sich kaum in Gespräche ein. Es macht den Eindruck, als wäre sie innerlich leer. Sie bewegt sich langsamer und kann sich nicht gut konzentrieren; Fehler häufen sich.
- Ein Kollege wacht jeden Morgen um 3 Uhr auf und fühlt sich, als läge ein Stein auf seiner Brust. Er hat das Gefühl, sein Leben in den Sand gesetzt zu haben und ganz allein daran schuld zu sein. Er fühlt sich als Versager, obwohl er tagsüber „normal“ seinen Mann steht.

Wie Sie vielleicht schon wissen: Veränderungen, die von außen kommen (also nicht selbst gewählt sind), können Menschen in ein Tal der Tränen führen, in deren Mitte das Abschied-Nehmen steht – manchmal kann dies bis zu einer depressiven Verstimmung führen.

Dieses Mitarbeitenden-flashlight gibt Tipps zum Umgang mit Phasen von niedergedrückter Stimmung, so dass sich vielleicht eine Depression früher erkennen und den Genesungs-prozess positiv gestalten lässt. Auch Informationen über Hilfen gibt es.

do care!®
VISANA
Rundum gut betreut.

Phasen gedrückter Stimmung kennt im Grunde jede/r. Aber durch wertschätzende Zuwendung oder positive Erlebnisse lassen sich solche Phasen oft schnell beenden. Anders bei Menschen in einer depressiven Episode: Sie sind stimmungsmässig nicht erreichbar, wirken emotional leer und sind oft nur eingeschränkt leistungsfähig.

Ungefähr jeder vierte Schweizer Bürger leidet an einer behandlungsbedürftigen Depression, bei der das Stimmungstief länger als zwei Wochen andauert. Damit ist die Depression mit Abstand die häufigste psychische Erkrankung. Sie ist auch eine häufige Ursache für Frühverrentung.

Es gibt nicht DIE Ursache für Depressionen.

Eine Depression ist etwas anderes als nur schlechte Stimmung

do care!®
VISANA
Rundum gut betreut.

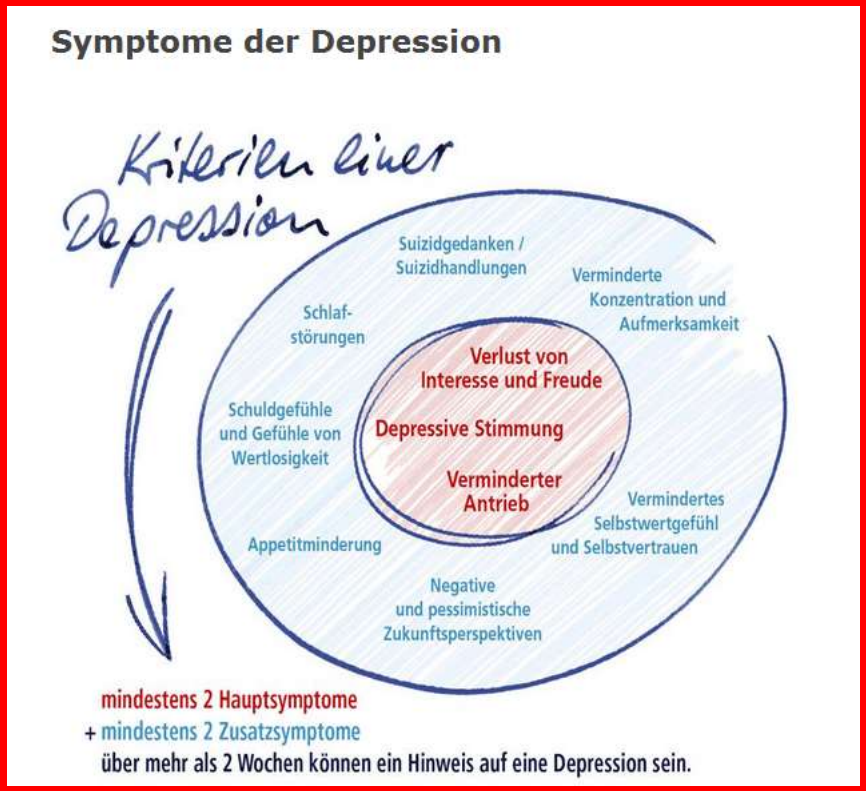
Ein Großteil unserer Stimmung ist tatsächlich von physiologischen Faktoren abhängig. Das Erbgut spielt dabei eine Rolle, der aktuelle Hormonhaushalt ebenfalls, und ebenso chronischer Stress. Aber eben auch Dinge, die wir selbst beeinflussen können.

Menschen in einer depressiven Episode fühlen sich oft hilflos.

Deshalb ist wichtig zu wissen, wie wir mit kleinen, aber wirksamen Schritten unsere Stimmung aktiv gestalten können. Wie man selbst etwas tun kann, statt sich seiner Stimmung passiv ausgeliefert zu fühlen. Es geht nicht um eine rosa-rote Brille. Wenn jemand aktuell in einer depressiven Episode steckt, würde dies nichts bringen. Aber was ist das überhaupt?

do care!®
VISANA
Rundum gut betreut.

© www.deutsche-depressionshilfe.de



Die Grafik zeigt die für eine Depression typischen Symptome (in Anlehnung an die Kriterien der Weltgesundheitsorganisation).

Das Bild ist lediglich ein Anhaltspunkt.

Spätestens nach zwei Wochen ununterbrochener Dauer der Symptome sollten Sie dies tun.

do care!®
VISANA
Rundum gut betreut.

WAS KÖNNEN SIE TUN?

Tun Sie so, als könnten Sie Ihre Stimmung auf einer Skala von 0 bis 1024. Wo liegt Sie gerade?

Man soll sich nichts einreden. Aber man kann etwas **tun**, um sich besser gestimmt zu fühlen (zumindest solange man noch nicht tief drin steckt in einer depressiven Episode).

Und zur Prävention.

Die folgenden **Mini-Tipps** mit stimmungshebender Wirkung können Sie direkt am Arbeitsplatz ausprobieren:

do care!®

VISANA
Rundum gut betreut.

1. **Misten Sie Ihre Handtasche aus. Oder Ihre Schreibtisch-Schublade.** Werfen Sie irgendetwas, das Sie nicht mehr brauchen, weg. Putzen oder Aufräumen ist ein höchst wirkungsvolles Mittel zur Aufhellung der Stimmung. Die Psyche beruhigt sich, wenn die Wohn- oder Arbeitsumgebung ordentlich ist. Sobald wir etwas in unserer Umgebung verändern, haben wir die Dinge unter Kontrolle. Daher ist Ausmisten eine Art Basisrezept zur Stabilisierung der Psyche und emotionalen Gesundheit.

2. **Erstellen Sie einen Plan für die nächsten zwei Stunden.** Und verschaffen Sie sich durch das Abhaken der einzelnen Punkte Erfolgserlebnisse. Zielgerichtetes Vorgehen gibt uns ebenso gute Kontrollgefühle wie das eben angesprochene Verändern unserer Umgebung. Falls Sie häufig bei der Arbeit gestört werden, sollten Sie allerdings maximal die Hälfte der Zeit verplanen, um Enttäuschungen zu vermeiden. Das Aufschreiben von Plänen stärkt die Psyche.

3. **Tun Sie etwas nur sich selbst zuliebe.** Egal was. Das können ein paar Schritte Bewegung in der Mittagspause sein oder die zusätzliche Tasse Tee, die Sie sich gönnen. Der Plan für ein besonderes Abendessen nach Feierabend. Eine SMS an einen lieben Menschen. Eine kurze Atem-Übung. Einfach nur sich selbst zuliebe.

do care!®
VISANA
Rundum gut betreut.

Messen Sie Ihre Stimmung noch einmal auf einer Skala von 0 bis 1024. Um wie viel hat sie sich verbessert?

Wer seine Stimmung misst, fühlt sich nicht mehr als Opfer, sondern eher wie ein Forscher. Damit arbeitet er aktiv gegen Hilflosigkeitsgefühle an, was sich positiv auf die Stimmung auswirkt.

Üben Sie das „Positiv-Gestimmt-Sein“, solange Sie es noch wollen und können. Dabei können so banale Dinge wie lustige Filme helfen.

Wenn Sie merken, dass Ihre Stimmung länger als zwei Wochen niedergedrückt bleibt, Sie sich antriebslos und leer fühlen und negative Gedanken im Kopf haben, sollten Sie Unterstützung suchen (kleine Vorwegnahme: Sie können sich auch als Führungsperson beraten lassen zum Umgang mit einzelnen Mitarbeitenden!).

Bei Suizid-Gedanken natürlich sofort!

Reden Sie mit anderen Menschen darüber. Je früher Sie aktiv werden, desto schneller verschwindet die niedergedrückte Stimmung. Falls es in Ihrem Betrieb keine Sozialberatung gibt, wenden Sie sich vielleicht an eine andere Person, der Sie vertrauen.

do care!®
VISANA
Rundum gut betreut.

Die Facetten der psychischen Gesundheit sind vielfältig.

Daher existieren nebst diesem flashlight noch elf weitere digitale Dossiers rund um die psychische Gesundheit am Arbeitsplatz.

do care!®

VISANA
Rundum gut betreut.