



**GESUNDHEITS  
REGION  
NORD e.V.**

**GESUND  
am  
nok**



Gesundheitsregion Nord / Gesund am NOK

# **Depression in der Arbeitswelt**

[www.gesundheitsregionnord.de](http://www.gesundheitsregionnord.de)  
[www.gesund-am-nok.de](http://www.gesund-am-nok.de)

#### HINTERGRUND:

Zunehmende digitale Belastung am Arbeitsplatz fördert seelische Erkrankungen, berichtet eine aktuelle Studie des Fraunhofer-Instituts (FIT). Andererseits möchte die Digitalisierung im Gesundheitswesen depressiv Erkrankte unterstützen. Spezifische Gesundheits-Apps und die Verbesserung des Gesundheitsweges mit Hilfe der digitalen Patientenakte und online-Behandlungen sollen Beiträge für das Vermeiden, Erkennen und erfolgreiche Behandeln einer Depression sein. Einschätzungen finden Gesundheitsexperten in und aus dem Norden. Die Gesundheitsregion Nord und die Initiative Gesund am NOK bringen führende Meinungsbildner zum Thema „Digitalisierung und Depression“ zusammen und bewerten die Chancen der Digitalisierung für Depression am Arbeitsplatz.

#### DIE BOTSCHAFT

**Achtsame Mitmenschen** – bei der Arbeit oder im Privaten – sind für die Erkennung depressiver Symptome vorrangig, Wissen und Digitalisierung können unterstützen und begleiten.



#### DIE SICHT EINES PSYCHOLOGEN:

Depressionen sind im Vormarsch und gelten mittlerweile als ‚Volkskrankheit‘. Im Jahr 2020 erreichen Depressionen nach Einschätzung der Weltgesundheitsorganisation den zweiten Platz in der Liste der Krankheiten – gemessen an der Anzahl der beeinträchtigten Lebensjahre. Etwa jeder Fünfte ist innerhalb seines Lebens betroffen. Das Bundesgesundheitsministerium rechnet mit 11.000.000 Arbeitsunfähigkeitstagen jährlich aufgrund von Depressionen. Das hängt sicherlich auch mit zunehmenden Arbeitsbelastungen zusammen, die seit Jahren beschrieben werden: Arbeitsverdichtung, Globalisierung, Digitalisierung, Entgrenzung der Arbeit. Dieser gesellschaftliche Trend ist bekanntlich auch in das private Leben eingezogen.

Viele Studien legen den Schluss nahe, dass Frauen ein zwei- bis dreimal so hohes Risiko haben, einmal im Leben depressiv zu werden. Diese Befunde werden in verschiedenen Männergesundheitsberichten hinterfragt: so sind die Depressionsraten in jüdisch-orthodoxen Gemeinden gleich hoch, weil hier typische männliche Stressbewältigungsstrategien, wie z. B. der Alkoholkonsum, tabuisiert sind. Doch ab wann ist man eigentlich depressiv? Zu den typischen Kernsymptomen zählen eine gedrückte Stimmung, ein reduzierter Antrieb sowie ein Interessenverlust an Aktivitäten, die einem normaler Weise Spaß bereitet haben. Wenn diese Symptome länger als zwei Wochen anhalten, körperliche Erkrankungen ausgeschlossen sind und noch weitere Befindlichkeitsstörungen nicht bewältigbar erscheinen, könnte es ein Hinweis auf eine Depression sein.

## BEHANDLUNG

Depressionen lassen sich gut behandeln. Je nach Intensität sind unterschiedliche Behandlungsansätze zu wählen. Bei leichten Depressionen reicht im Allgemeinen die hausärztliche Beratung ggf. unter Hinzunahme von mittlerweile gut erforschten Online-Programmen (Moodgym, ifightdepression, deprexis). Ab mittelschweren Verläufen ist eine ambulante Psychotherapie indiziert, bei einer schweren Depression zusätzlich die Behandlung mit Antidepressiva.

In der Psychotherapie geht es u.a. darum, den Patienten zu einer ausgeglichenen Lebensführung anzuhalten. In einem Lied von Konstantin Wecker heißt es „Wer nicht genießt, ist ungenießbar!“ Menschen mit Depressionen sind oft ausgewiesene Pflichtmenschen mit hohen Ansprüchen an sich selbst. Ihnen dazu zu verhelfen, mehr für sich zu tun, achtsamer und fürsorglich mit sich selbst umzugehen, ist ein wichtiges Ziel in der Therapie. Manch eine(r) darf auch lernen, Müßiggänger zu werden, also einfach einmal nichts zu tun.

Trotz guter Behandlungserfolge erlebt jeder zweite Betroffene mehrere depressive Episoden. In den Behandlungen werden daher auch Frühwarnzeichen und Maßnahmen vermittelt, erneuten depressiven Entwicklungen gegenzusteuern.



## DIE SICHT EINER BETRIEBSÄRZTIN

Neben den in den Arbeitswelten gesehenen und begleiteten depressiven Erkrankungen, häufen sich zunehmend die durch Überlastung und Erschöpfung ausgelösten reaktiven depressiven Verstimmungen. Häufig empfindet der Mensch Ausweglosigkeit. Die Beanspruchungssituationen führen zu erheblichen Stimmungsveränderungen, der Betroffene fühlt sich niedergedrückt (lat.: deprimere = niederdrücken).

Neben den häufig begleitenden vegetativen Beschwerden wie Bluthochdruck, Magen-Darm-Beschwerden, Tinnitus, Rückenschmerzen sind Stimmungsschwankungen oftmals die ersten von anderen Menschen wahrgenommenen Veränderungen. Ängste, Scham, Unwissenheit und auch Stigmatisierung blockieren ein Ansprechen durch den Betroffenen, Mitarbeitende und Führungskräfte und erschweren damit auch die betriebsärztliche Begleitung.

In § 5 ArbSchG ist die Verpflichtung des Arbeitgebers zur Beurteilung der Arbeitsbedingungen festgeschrieben. Gefährdungsbeurteilungen der psychischen Belastungen sind ein wesentlicher Bestandteil. Nur ein vertrauensvolles Verhältnis zwischen Betriebsärzten/innen und Mitarbeitenden ermöglicht die wichtige Frage nach den Belastungen in allen Lebenswelten. Dazu gehört auch die Prüfung einer gegebenenfalls Unvereinbarkeit zwischen Lebens- und Arbeitswelt. Das im Sozialgesetzbuch IX festgeschriebene betriebliche Eingliederungsmanagement (BEM) bietet zusätzlich einen sinnvollen begleitenden Ansatz, Gründe für Ausfallzeiten zu ermitteln, Maßnahmen zur Verhinderung und eine schrittweise angepasste Rückkehr zum Arbeitsplatz zu vereinbaren.

Abschließend ist zu bemerken, dass genderspezifische Unterschiede den Umgang mit derartigen Gesundheitsstörungen behindern können. Darauf ist Rücksicht zu nehmen, um Früherkennung und Gegenmaßnahmen möglich zu machen.





#### FAZIT

Bei aktuell steigenden Zahlen von psychischen und auch hirnrorganischen Erkrankungen liegt in der **betrieblichen Prävention und Früherkennung** eine besondere Bedeutung und Verantwortung. Sie sollte weiter gestärkt werden.

## Teilnehmer

### Expertenrunde Depression in der Arbeitswelt

MARC PICKARDT

1. Vorsitzender der Gesundheitsregion Nord e.V.

THOMAS FRÖBER

1. Vorsitzender Gesund am NOK

DR. KAY GIERMANN

Gesundheitsamt Kreis Schleswig-Flensburg

CHRESTEN HILBICH

G. Pohl-Boskamp GmbH & Co. KG, Hohenlockstedt

ILSE LANGMAACK-HOPMANN

Landwirtin und LandFrauenKreisVerband Schleswig-Flensburg e.V.

DR. MARTIN OLDENBURG

Landesvereinigung für Gesundheitsförderung Schleswig-Holstein e.V.

DR. MAGDALENA PEINECKE

Betriebsärztin, Praevivo med GmbH, Barkelsby

DR. KNUT SCHNELL

Ärztlicher Direktor Asklepios Kliniken GmbH & Co. KGaA Göttingen

DR. ANDREA TINE ROTH

Ärztin, DIAKO Nordfriesland gGmbH, 2. Vorsitzende der GRN

JOHANNES VENNEN

Psychotherapeutische Praxis Rendsburg

THOMAS VOIGT

Dipl.-Psychologe, 2. Vorsitzender Depressionsliga e.V.

RAINER SCHRAMM

DAK Gesundheit

STEFAN WESEMANN

IHK Flensburg, Geschäftsstelle Schleswig



### Etablierte Hilfen:

[www.deutsche-depressionshilfe.de](http://www.deutsche-depressionshilfe.de)

Info-Telefon Depression: 0800 33 44 533

[www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)

Telefonseelsorge:

0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222



## GESUNDHEITS REGION NORD e.V.

### Geschäftsstelle

c/o Kreis Schleswig-Flensburg  
Kreientwicklung, Bau & Umwelt  
Flensburger Straße 7 · 24837 Schleswig  
Telefon 04621 87-533  
[geschaeftsstelle@gesundheitsregionnord.de](mailto:geschaeftsstelle@gesundheitsregionnord.de)  
[www.gesundheitsregionnord.de](http://www.gesundheitsregionnord.de)

Die GRN ist ein Zusammenschluss partner-  
schaftlicher Organisationen und Unternehmen  
aus der Gesundheitswirtschaft im Norden  
Schleswig-Holsteins.



### Geschäftsstelle

Gesund am NOK  
c/o atlas BKK ahlmann  
Hollerstraße 32a · 24782 Büdelsdorf  
Telefon 04331 350012  
[info@gesund-am-nok.de](mailto:info@gesund-am-nok.de)  
[www.gesund-am-nok.de](http://www.gesund-am-nok.de)

Die Initiative „Gesund am NOK“ stellt  
einen Netzknotenpunkt in der  
Mitte Schleswig-Holsteins dar, der  
alle Themen und Informations-  
möglichkeiten im Gesundheitswesen  
bedienen möchte.