

# Depression in der Arbeitswelt

**Glück Auf!**

**Meine Damen u. Herren!**



Lebenskrisen  
beinhalten auch  
Chancen eines  
Neuanfangs!

>Verstehen kann man  
das Leben nur rückwärts ,  
doch leben muss man es  
vorwärts<.

(Sören Kierkegaard)

# Depression in der Arbeitswelt

- November 2011 -  
Persönliche Daten

63 Jahre

geschieden

2 Kinder

2 Enkel

1 Motorrad

Beamter im >Unruhestand<





# Depression in der Arbeitswelt

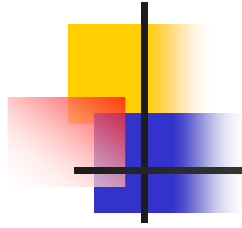
---

## Selbstwahrnehmung

- Selbstkontrolle
  - Haltung bewahren
  - Starker Wille
  
  - Sensibel
  - Schüchtern
  - Aufgesetztes  
Selbstbewusstsein
- >quidquid agis prudenter agas  
et respice finem<**

## Von anderen wahrgenommen

- Selbstsicheres Auftreten
  - Unnahbar und arrogant
  - Durchsetzungskraft
  - Respektlos
  - Gefühlskalt
  - Polarisierend
- ❖ *Ironische, zynische u.  
sarkastische Rhetorik*



# Depression in der Arbeitswelt

---

## Schulzeit

- Langweilig u. lästig
- Unterforderung
- Ständige Konflikte mit dem „Lehrkörper“

*Abschluss: Abitur*

## Eigener Berufswunsch:

- Seefahrt bzw. Studium der Ozeanographie

## Wunsch der Eltern:

- „Sicherer“ Beruf – Beamter



# Depression in der Arbeitswelt

---

## Berufsleben

- Deutsche Bundespost:  
September 1970
- Vertretung BPM in  
Bonn: 1984 – 1985
- Deutsche Post AG  
Zentrale in Bonn  
(Februar 1990 bis August 2001)
- Versetzung in den Ruhe-  
stand:  
September 2001  
*(mit 53 Jahren)*

## Einstellung zum Beruf

- Job als „lästiges  
Übel“ und reiner  
Broterwerb
- Unzufriedenheit  
mit den Aufgaben
- Frustration
- Berufliche  
„Fehlbesetzung“



# Depression in der Arbeitswelt

---

## Organisationsänderungen (1996 - 2001)

- Umstrukturierung des Geschäftsbereichs

Neues Aufgabengebiet:

- Pflege einer Inventur-liste
- Sonderaufgaben („Experte“ bei Projekten)

## Zukunftentscheidendes Personalgespräch:

- Keine Verwendung mehr in neuer Abteilung
- Leistungsschwach
- Ausgliederung
- Neues Betätigungsfeld suchen
- Projektübernahme
- Ruhestand?! (48 Jahre)
- ❖ **„Gespräch wird als Kränkung und tiefe Verletzung empfunden.“**



# Depression in der Arbeitswelt

---

## Betriebsklima

- Konkurrenzkampf unter Kollegen
- Stigmatisierung und Beschimpfungen
- Beamter = Bremser, leistungsschwach, überbezahlt

Gefordert:

- ❖ „Win-win-Orientierung“
- ❖ „Visionen“

## Eigene Wahrnehmung

- Gefühl von Nutzlosigkeit
- Totale Unterforderung am Arbeitsplatz
- Existenz- u. Versagensängste

Kreisender Gedanke:

- ❖ Warum tue ich mir das an? (*Alter: 48 Jahre*)



# Depression in der Arbeitswelt

---

## **Veränderung der Psyche**

- Verlust des Selbstvertrauens und des Selbstwertgefühls
- Verlust von Gefühlen  
- Freude, Empathie, Trauer -
- Rückzug aus dem „normalen“ Leben in eine „eigene Welt“
- Abbruch von sozialen Kontakten

## **Psychische und körperliche Symptome**

- Konzentrationsschwäche
- Schlafstörungen
- Übermüdung
- Körperliche Schwäche
- Antriebslosigkeit
- Innere Unruhe – „Getriebensein“
- Keine Selbstliebe
- Minderwertigkeitsgefühl
- Schuld und Schamgefühl



# Depression in der Arbeitswelt

---

## Tägliche Belastungen

- Irrationale Ängste
- Panikattacken
- Rückzug aus der Verantwortung
- Verzweiflung
- Orientierungslosigkeit
- Überforderung bei alltäglichen Dingen (Dienstliche Aufgaben, Telefonate, Briefe, Gespräche)

## Eigene Abwertung u. Wahrnehmung

- Ich bin nichts mehr wert
- Verlorene Selbstachtung
  - Lebensziele sind nicht mehr definierbar
  - Leere Hülle

Ständig „kreisende“ Gedanken:

- ❖ Lasst mich bitte alle in Ruhe!
- ❖ Wie soll das weitergehen?



# Depression in der Arbeitswelt

**Tag des Zusammenbruchs**

**10. April 2000**

**Erster Suizidversuch**

- Völlige Verzweiflung – Verwirrung – Panik
  - Versagensängste und Zukunftsängste
  - Selbstaufgabe
  - Den Kampf, den Schein zu wahren, verloren
- ❖ *Der Tod ist an diesem Tag nicht vorrangig das Ziel; er ist eher eine „Option“, das unerträgliche Leben irgendwie zu ändern.  
(Alter: 51 Jahre)*



# Depression in der Arbeitswelt

---

Einweisung in die Ehrenwall'sche Klinik in Ahrweiler (10 Wochen stationäre Behandlung auf einer „geschlossenen“ Station)

- Eintauchen in unbekannte Welt
- Hohe Erwartungshaltung bezüglich der Behandlung und Medikamente
- Vollkommene Hilflosigkeit und Ohnmacht
- Kein Vertrauen zu den Ärzten, Pflegepersonal und den Therapieangeboten
- Probleme mit anderen Mitpatienten
- Beängstigendes Umfeld
- Einsamkeit
- Misstrauen gegenüber jedermann

## MEDIKAMENTE

>>Versuch und Irrtum<<

Eingenommen vom 11.04.2000 bis 01.11.2004

### MEDIKAMENTE

#### Johanniskraut

Remergil  
Aurorix

Saroten  
Fluoxetin  
Orfiril long 1000 mg  
Edronax  
Zoloft  
Stangyl  
Risperdal  
Zyprexa  
Nipolept  
Trevilor  
Equibrin  
Doxepin

#### Jatrosom N

Imap (Depotspritze)

Atosil  
Tavor  
Stilnox

### WIRKSTOFF

Mirtazapin  
Moclobemid

Amitriptylin  
Fluoxetin  
Natriumvalproat  
Reboxetin  
Sertralin  
Trimipramin  
Risperidon  
Olanzapin  
Zopeti  
Venlafaxin  
Amitriptylinoxid  
Doxepin

Tranlycypromin  
-MAO-Hemmer-

keine Langzeitwirkung!

„Recherche noch nicht abgeschlossen!“

### NEBENWIRKUNGEN

Mein 1. Antidepressivum  
- Laufzwang –

Diät = Verlust v. Lebensqualität



# Depression in der Arbeitswelt

---

Versuch der  
Wiedereingliederung ins  
Berufsleben  
(03.07.2000 - 13.08.2000)

- Aufbauprogramm nach dem „Hamburger Modell“
- *Erfolglose Maßnahme – Arbeitsbedingungen wurden nicht verändert*

Ambulante Behandlung  
Gesprächstherapie /  
Medikamente  
(13.06.2000 bis 11.11.2000)

- Hoffnungslosigkeit - Mutlosigkeit
- Einsamkeit
- Kränkungen und Verletzungen
- Schwäche u. Ohnmacht

# Depression in der Arbeitswelt

## Zweiter Suizidversuch am 11.11.2000

„Freiwillige“ Einweisung in  
die LVR - Klinik Bonn  
(Stationäre Behandlung bis Mitte  
Juni 2001)

- Gesprächstherapien
- Ergotherapie
- Medikamente

„Selbstverordnung“:

- ❖ *Bewegung an frischer Luft bei  
jedem Wetter*

## Selbstwahrnehmung

- Orientierungslos
- Mir kann keiner mehr  
helfen
- Therapieresistent
- Ausweglosigkeit
- Fühle mich herab-  
lassend behandelt
- Fremdbestimmt
- ❖ Ich verliere den Kampf  
gegen die Krankheit!



# Depression in der Arbeitswelt

---

## **Ambulante Behandlungsphase** (Juni 2001 bis Nov. 2001)

■ Versetzung in den  
Ruhestand:  
September 2001  
(53 Jahre)

■ Trennung von der  
Familie:  
November 2001

- Keine therapeutischen  
Erfolge
- Abbruch sozialer  
Kontakte
- Abschiebung
- Verlust von Anerkennung
- Nutzlosigkeit
  
- Einsamkeit
- Angst vor dem „Alleinsein“
- Hoffnungslosigkeit



# Depression in der Arbeitswelt

---

## Entlassung aus der stationären Behandlung (15. November 2002)

- „Freie Wildbahn“  
(Bezug der 1. eigenen Wohnung)

Verstand und Gefühl:

- ❖ ***Ich habe meine Zukunft hinter mir!***

## Beginn des „anderen“ Lebens

- „Alleinsein“ lernen müssen
- Haushaltsführung
- Soziale Kontakte aufbauen



# Depression in der Arbeitswelt

---

Allmähliche Rückkehr der Fähigkeiten, der Gefühle, der Interessen und Neigungen

- Besuch von Musik, Sport- und Kulturveranstaltungen

- Erwerb des Führerscheins „A“ (Motorrad) (61 Jahre)

- Stufenweiser Aufbau des Selbstwertgefühls und Selbstvertrauen
- Wiederkehr der Gefühle -Empathie-
- Freude an der Natur
- Vertrauen zu Menschen
- Vertrauen auf die eigenen Kräfte
- Beginn der „ehrenamtlichen“ Tätigkeiten



# Depression in der Arbeitswelt

---

## Betrachtung und Beurteilung der Lebenskrise

- Erst ca. 2 Jahre nach Ausbruch der Krankheit, habe ich mich zu den Depressions-Episoden und meiner Lebenskrise bekannt und offen über meine Erkrankung mit anderen Menschen gesprochen!



# Depression in der Arbeitswelt

---

## Lernen aus der Lebenskrise

- Soziale Kompetenz gewonnen
- Menschenkenntnisse erworben
- Meine Wertmaßstäbe geändert
- Ohne Erwartungshaltungen leben
- Unwägbarkeiten des Lebens „gelassen“ annehmen

- Selbstverantwortlich die eigene Zukunft bestimmen
- Authentisch und autark leben
- „Echtes“ Selbstwertgefühl aufgebaut
- Grenzen setzen und „Nein-Sagen“ können
- „80%-Regel“

„Antenne“:

*>Tut mir gut – tut mir nicht gut<*



# Depression in der Arbeitswelt

---

## **Ehrenamtliche und Honorartätigkeiten (ab Juli 2004)**

- Ehrenamtlicher Helfer im St. Vinzenzhaus (Seniorenheim) Bad Godesberg
- Vorsitzender und Sprecher der >Gruppe Seele & Freund - Psychiatrie-Erfahrene -
- Vorsitzender und Sprecher des Sprecherrats aller Selbsthilfegruppen des Rhein-Sieg-Kreises
- Beisitzer im Postbiker-Vorstand (Motorrad-Club)

### Thema „Depression“

- ❖ Patientenberater (u. a. in LVR-Klinik Bonn)
- ❖ Prävention & Konsultation



# Depression in der Arbeitswelt

---

## „Wünsche“ eines Betroffenen und Erfahrenen

- Hören Sie den Menschen zu, die Ihnen in Ihrem Leben anvertraut wurden
- Praktizieren Sie Ihre Fürsorgepflicht (Berufsethik)
- Nehmen Sie die „Signale“ der Menschen wahr- und ernst
- Nehmen Sie den Menschen nicht die Würde, indem Sie z. B. die Mitarbeiter unter Wert, unter ihren Fähigkeiten und Möglichkeiten einsetzen



# Depression in der Arbeitswelt

---

## **„Weitere Wünsche“ eines Betroffenen und Erfahrenen**

- Diskriminieren, stigmatisieren und grenzen Sie Betroffene nicht aus
- Behandeln Sie das Thema: „Depression“ nachhaltig
- Brechen Sie Tabus – helfen Sie mit, das Schweigen zu brechen
- Stellen Sie wieder den Menschen an die erste Stelle und nicht das Unternehmensziel
- Qualitätsmanagement auch bei Menschen



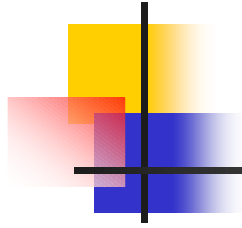
# Depression in der Arbeitswelt

---

## Statistik

- Bedenken Sie, dass Ausfälle des Personals immer auch ein volkswirtschaftlicher und unternehmerischer Schaden ist.
- Volkskrankheit >Depression< kostet pro Jahr:  
**22 Milliarden €**
- Krankheitskosten:  
**5,2 Milliarden €**
- Kosten durch Erwerbsunfähigkeit:  
**4,6 Milliarden €**
- Verminderte Produktivität „depressiver“ Mitarbeiter:  
**Mehr als 9 Milliarden €**

Quelle: Rheinisch-Westfälisches Institut  
General-Anzeiger BN, 14.04.11



# Depression in der Arbeitswelt

---

**> Wenn Du einen Rat brauchst, frage keinen Gelehrten, sondern einen Erfahrenen.<**

*(Chinesisches Sprichwort)*

**> Zwei Dinge verleihen der Seele am meisten Kraft. Vertrauen auf die Wahrheit und Vertrauen auf sich Selbst.<**

*(SENECA)*

**> Wir haben immer genügend Kraft, um fremdes Leid zu ertragen<**

*(La Rochefoucauld)*



# Depression in der Arbeitswelt

---

## Hilfsangebote für Angehörige von psychisch Kranken und für Betroffene

- **Bundesverband der Angehörigen psychisch Kranker (BApK)**  
Geschäftsstelle Bonn, Oppelner Straße 130, 53119 Bonn  
(0228) 63 26 46, [bapk@psychiatrie.de](mailto:bapk@psychiatrie.de) / [www.bapk.de](http://www.bapk.de)
- **BApK Berlin, Kirchstr. 32a, 13158 Berlin (030) 91 20 88 63**  
[bapk-berlin@psychiatrie.de](mailto:bapk-berlin@psychiatrie.de) / [www.bapk.de](http://www.bapk.de)
- **DER PARITÄTische - Selbsthilfe Kontaktstellen**
- **Selbsthilfegruppen ...auch für Angehörige**
- **Bündnis gegen Depression e.V. - Regionale Stellen -**

# Depression in der Arbeitswelt

*>Das größte Kompliment für  
einen Sprecher ist, dass  
man ihm zuhört!<*

**DANKE!...dass Sie mir  
zugehört haben!**

**Bleiben Sie bitte gesund!**

**Gottes Schutz und Segen!**

