

## 2.2 Depressionen bekämpfen

Obwohl sich die Arbeitszeit mit Beginn des 20. Jahrhunderts fast halbiert hat, hat der Mensch immer weniger Zeit. Stattdessen ist er im Dauerstress, was nicht ohne Folgen bleibt, wie eine Studie des Deutschen Gewerkschaftsbunds (DGB) ausführt: „Die psychischen Belastungen durch Hetze und Stress am Arbeitsplatz sind inzwischen so hoch, dass sie die Gesundheit und die Leistungsfähigkeit der Beschäftigten gefährden.“



Im Jahr 2000 beantragte nur jeder vierte Arbeitnehmer, der eine Erwerbsminderungsrente beantragte, wegen einer Depression, Angststörung oder anderen psychischen Erkrankungen. „Nur“ elf Jahre später waren es bereits 41 Prozent. Mehr als vier von zehn vorzeitig Arbeitsunfähigen sind demnach „psychisch krank“. Damit hat dieses Leiden in der Häufigkeit Herz- und Kreislauf- oder Krebserkrankungen „überholt“. Nach Angaben des DAK-Gesundheitsreports stiegen die Fehltage durch allgemeine psychische Erkrankungen in den letzten 15 Jahren um 165 Prozent. Durch Psycho-Stress ausgelöste Leiden rückten auf Platz zwei aller Krankheitstage im Job. Auf Platz eins stehen Rückenleiden. Betroffene Arbeiter und Angestellte blieben 2012 laut Kaufmännischer Krankenkasse KKH über 40 Tage wegen Krankheiten, die durch Psycho-Stress ausgelöst waren, zu Hause. Eine solche Entwicklung kann sich kein Unternehmen leisten!

Jeden Tag schlucken in Deutschland von einer Million Bürger 30.780 Opioiden, um ihre Ängste, Schmerzen, Sorgen, Probleme, Depressionen und vieles andere Schmerzhaftes zu unterdrücken. Die Betonung liegt auf „unterdrücken“ und nicht auf „beseitigen“. Das kann keine Tablette der Welt. Das kann nur der Mensch allein, wenn er um die Verhaltensregeln weiß.

Leistungsspektrum:

- Früherkennung von Depression
- Prävention der Depression
  - o Primär-Prävention (= das Entstehen der Erkrankung verhüten)
  - o Sekundär-Prävention (= Früherkennung von Depressionen)
  - o Tertiär-Prävention (= Rückfälle verhüten)

- Ursachenanalyse und -beseitigung
- Emotionale Erschöpfung beseitigen
- Burn-out erkennen und beseitigen (= Burn-out ist keine eigenständige Krankheit, wird aber medizinisch als relevante Gesundheitsstörung eingeordnet. Bei Nichtbeachtung kann ein Burn-out nach Jahren in eine depressive Erkrankung münden. Deshalb ist Prävention so wichtig)
- Wiederherstellung der Arbeitsfähigkeit
- Krisenbewältigung ohne Suizidalität
- Compliance (therapeutische Begleitung durch ausgewiesene Experten)
- Prophylaxe, um Wiedererkrankung zu vermeiden