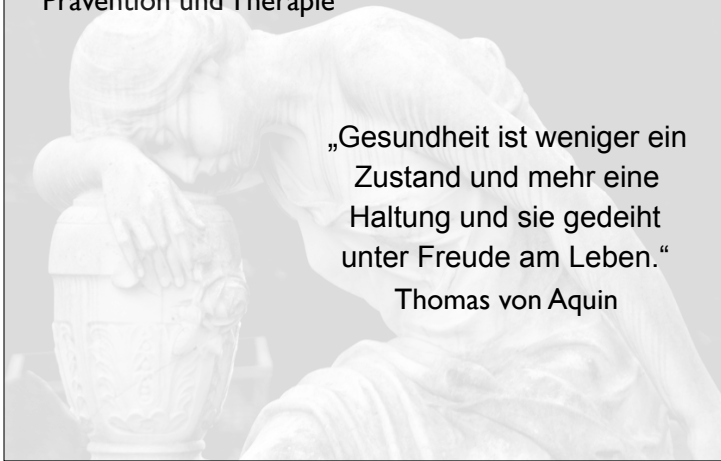


Depression und Burnout: Prävention und Therapie



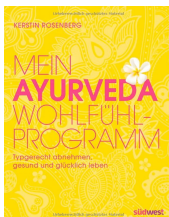
„Gesundheit ist weniger ein
Zustand und mehr eine
Haltung und sie gedeiht
unter Freude am Leben.“

Thomas von Aquin

über mich



Win Silvester M.A. Gesundheitsmanagement
medizinischer Ayurveda-Spezialist (REAA)
Ayurveda Gesundheitscoach (IHK)
mehrfach liz. Fitness- und Gesundheitstrainer
Educator - Coach - Referent



Depression und Burnout



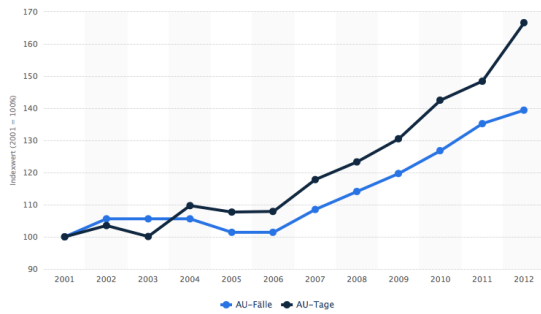
Definition - Ursachen - Prävention - Therapie



Psycho-soziale Faktoren



Entwicklung von Arbeitsunfähigkeitsfällen und -tagen aufgrund psychischer Erkrankungen in Deutschland in den Jahren 2001 bis 2012 (Index 2001=100%)



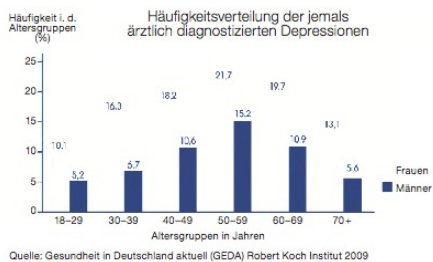
59 Mio Krankheitstage aufgrund psychischer Probleme

Depression und Burnout



Volkskrankheit Depression:

- bis 2030 die Nr. 1 in den Industrieländern
- in Deutschland aktuell etwa 10 von 100 betroffen (= 8 Mio.)
- erste Diagnose meist vor dem 40. Lebensjahr
- Frauen häufiger betroffen als Männer



Definition Depression

Depressionen sind psychische Störungen, die durch einen **Zustand deutlich gedrückter Stimmung, Interesselosigkeit und Antriebsminderung über einen längeren Zeitraum** gekennzeichnet sind. Damit verbunden treten häufig verschiedenste körperliche Beschwerden auf [58]. Depressive Menschen sind durch ihre Erkrankung meist in ihrer gesamten Lebensführung beeinträchtigt. Es gelingt ihnen nicht oder nur schwer, alltägliche Aufgaben zu bewältigen, sie leiden unter **starken Selbstzweifeln, Konzentrationsstörungen und Grübelneigung**. Depressionen gehen wie kaum eine andere Erkrankung mit hohem Leidensdruck einher, da diese Erkrankung in zentraler Weise das **Wohlbefinden** und das **Selbstwertgefühl** von Patienten **beeinträchtigt**.

Definition Depression

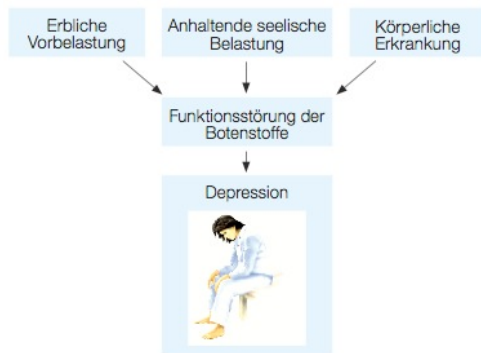


**Zustand deutlich gedrückter Stimmung,
Interesselosigkeit Antriebsminderung über
einen längeren Zeitraum**

**starken Selbstzweifeln,
Konzentrationsstörungen Grübelneigung.**

**hohem Leidensdruck
Selbstwertgefühl Wohlbefinden
beeinträchtigt.**

Ursachen: biologische / psycho-soziale Faktoren



Ursachen



- Depressive Störung der Mutter
- erlernte Hilflosigkeit
- Separation, Verluste, Lebnisse
- Arbeitslosigkeit
- chronischer Stress am Arbeitsplatz:
 - hohe Anforderung bei gleichzeitig geringer Kontrolle über Arbeitsabläufe und -umfang
 - Missverhältnis von Anstrengung und Belohnung

Die schlimmste Krankheit, die jemand haben kann,
ist, nicht mehr gewollt zu sein.
Mutter Theresa



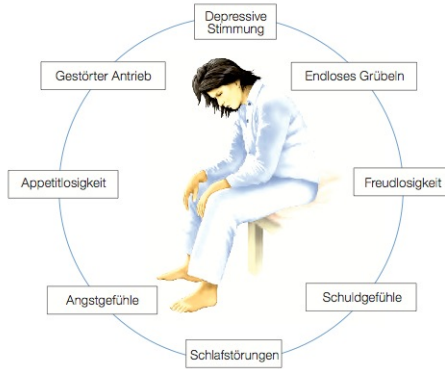


Abbildung 1
Die Symptome einer Depression betreffen das Denken, Fühlen und Handeln eines Patienten

Depression und Burnout

Zusatzsymptome sind nach ICD-10 (siehe dort Kapitel F32):

1. verminderte Konzentration und Aufmerksamkeit;
2. vermindertes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen;
3. Schuldgefühle und Gefühle von Wertlosigkeit;
4. negative und pessimistische Zukunftsperspektiven;
5. Suizidgedanken, erfolgte Selbstverletzung oder Suizidhandlungen;
6. Schlafstörungen;
7. verminderter Appetit.

mögliche Komplikationen

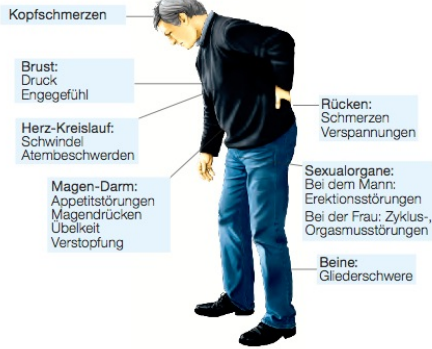


Abbildung 2
Mögliche körperliche Beschwerden, die im Rahmen einer Depression auftreten können

mögliche Komplikationen



Mögliche Komplikationen:
arterio-sklerotische Herz-Kreislauf-Erkrankungen
Krebs,
Migräne,
Asthma bronchiale,
Allergien,
Diabetes mellitus,
Infektionskrankheiten
(Schwächung des Immunsystems
ähnlich wie bei Trauernden)

Folgen



Einschränkung der beruflichen Leistungsfähigkeit
Arbeitsunfähigkeit,
vorzeitige Berentung
Stigmatisierung

Formen

Unipolare Depression (am häufigsten)
Bipolare Depression
Dysthymie

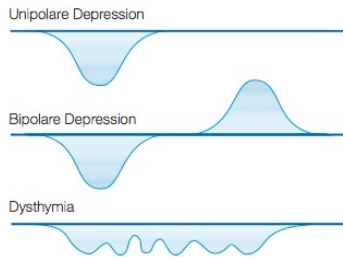


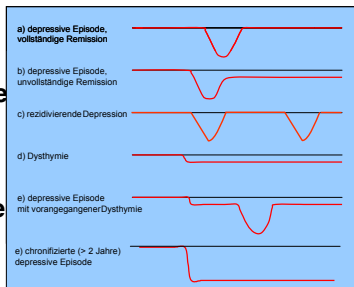
Abbildung 4
Verschiedene Verlaufsformen einer Depression

Verlauf

Depressionen zeichnen sich typischerweise durch einen **episodischen Verlauf** aus, d.h. die Krankheitsphasen sind **zeitlich begrenzt** und **klingen häufig auch ohne therapeutische Maßnahmen ab**.

Episodendauer:
behandelt: ca. 4 Monate
unbehandelt: 6 - 8 Monate

Über den Lebensverlauf betrachtet kommt es bei **mindestens 50% der Fälle nach der Ersterkrankung zu wenigstens einer weiteren depressiven Episode**.



Behandlung

- Ziele:**
- Symptomreduktion oder remission
 - Suizidgefahr verringern
 - Wiederherstellung der beruflichen und psychosozialen Leistungsfähigkeit
 - seelisches Gleichgewicht
 - Rückfallwahrscheinlichkeit reduzieren

1. Aufklärungsgespräch
„Wichtig ist dann, dem Patienten zu vermitteln, dass es sich um eine Krankheit handelt und ein zentrales Kennzeichen dieser Erkrankung das Gefühl darstellt, sich in einem unveränderlichen Zustand zu befinden (Verlust der Zeitperspektive).“
- Erklärung biologischer Aspekte
- eingehende Aufklärung über Wirkweise, Wirklatenz und Nebenwirkungen von Antidepressiva und ihr fehlendes Abhängigkeitspotential

- 2. Wahl der geeigneten Behandlung**
- aktiv-abwartende Begleitung („watchful waiting“)
 - medikamentöse Behandlung
 - psychotherapeutische Behandlung
 - Kombinationstherapie

Behandlung



Antidepressiva sollen mindestens 4-9 Monate über die Remission einer depressiven Episode hinaus eingenommen werden, weil sich hierdurch das Risiko eines Rückfalls erheblich vermindern lässt. In dieser Erhaltungsphase soll die gleiche Dosierung wie in der Akutphase fortgeführt werden.

Patienten mit 2 oder mehr depressiven Episoden mit bedeutsamen funktionellen Einschränkungen in der jüngeren Vergangenheit sollten dazu angehalten werden, das Antidepressivum mindestens 2 Jahre lang zur Langzeitprophylaxe einzunehmen.

Der **Familienstand** und das Vorhandensein bzw. Fehlen einer **vertrauensvollen persönlichen Beziehung** sind als Protektiv- bzw. Risikofaktoren bei unipolaren Depressionen gesichert.

Behandlung



Die moderne interdisziplinäre Wissenschaft der
Psycho-Neuro-Immunologie

geht von einem ständigen Informationsaustausch
zwischen Psyche, Nerven- und Immunsystem aus

Behandlung



Körperliches Training - ein natürliches Anti-Depressivum!



Ausdauersport ist besonders geeignet.

Behandlung

Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie

(Mindfulness Based Cognitive Therapy, MBCT)

Sie kombiniert Elemente der [Achtsamkeitsbasierten Stressreduktion](#) (engl. *Mindfulness Based Stress Reduction*, MBSR) nach [Jon Kabat-Zinn](#) mit Interventionen der [Kognitiven Verhaltenstherapie](#) bei Depressionen.

MBCT wird in der Regel als Gruppentherapie mit maximal 12 Teilnehmern durchgeführt und umfasst (ebenso wie MBSR) acht Sitzungen, die in wöchentlichem Abstand durchgeführt werden. Es werden verschiedene achtsamkeitsbezogene Übungen (angelehnt an MBSR) eingeführt (z. B. Body-Scan, [Atemmeditation](#), [Achtsamkeitsmeditation](#), [Gehmeditation](#), [Yoga](#)-Übungen). Parallel dazu werden klassisch kognitiv-verhaltenstherapeutische Interventionen durchgeführt (z. B. [Psychoedukation](#) zur Depression, Beobachtung von und Umgang mit automatischen Gedanken, Aufbau angenehmer Aktivitäten).

Zwei [randomisierte kontrollierte Studien](#) aus den Jahren 2000 und 2004 lieferten erste Hinweise auf die Wirksamkeit des Therapieansatzes: Bei Patienten, die bereits drei oder mehr depressive Episoden erlebt hatten, reduzierte MBCT (im Vergleich zu einer Standardbehandlung) signifikant das Rückfallrisiko. Aktuelle [Metaanalysen](#) bestätigen dieses Ergebnis.

Quelle: http://de.wikipedia.org/wiki/Achtsamkeitsbasierte_Kognitive_Therapie

Burnout

Medizinisch gesehen ist das Burnout-Syndrom kein eigenes, anerkanntes Krankheitsbild! In den meisten Fällen steckt eine Depression oder eine andere psychische Erkrankung dahinter.

1. Phase: Überaktivität und Erschöpfung
2. Phase: emotionales Abstumpfen
3. Phase: Abbau der Leistungsfähigkeit

2. Psycho-soziale Faktoren

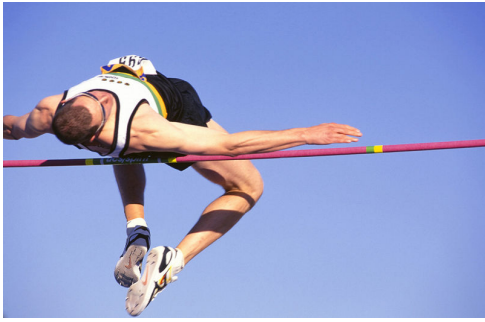
Abb. 1: Belastungszyklus*



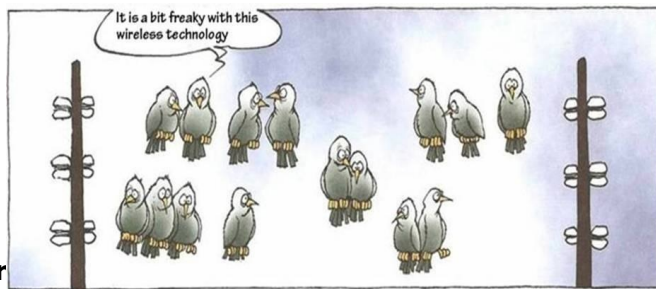
*nach Freudenberger et al. 1994 (Burnoutzyklus)

Burnout

Medizinisch gesehen ist das Burnout-Syndrom kein eigenes, anerkanntes Krankheitsbild! In den meisten Fällen steckt eine Depression oder eine andere psychische Erkrankung dahinter.



2. Psycho-soziale Faktoren



zunehmende Entgrenzung zw. Arbeit und Privat
Multitasking: trainierte

2. Psycho-soziale Faktoren

übermäßige Ausschöpfung der Resilienz!
„gut sein“ als Risikofaktor

Burnout - Risikofaktoren

Idealismus
Verantwortungsbewußtsein
Übereifer
Perfektionismus
Zwanghaftigkeit

Zeit- / Leistungsdruck
wenig individuelle Gestaltungsmöglichkeiten
Furcht, den Arbeitsplatz zu verlieren
schlechte Bezahlung bei hoher Verantwortung
Überforderung
Mobbing

Burnout - Symptome

schwere Abgeschlagenheit > 6 Monate
Unfähigkeit zu entspannen
verminderte geistige und körperliche Leistungsfähigkeit

Kopf-, Muskel- und Gliederschmerzen
Durchfall oder Verstopfung
Ohrengeräusche
Schwindelgefühle
Müdigkeit, Konzentrationsstörungen
Lustlosigkeit, Reizbarkeit

Burnout - Auswirkungen

Schlafstörungen
steigender Alkohol-, Nikotin- oder Kaffeekonsum
Selbstbehandlung mit Aufputsch-, Beruhigungs-,
Schmerz- oder Schlafmitteln
negative Einstellung zur Arbeit
seelische Verhärtung
Ironie, Sarkasmus, Zynismus

Burnout - Therapie



Ziel dieser Therapie ist es, die Lebensgewohnheiten und Selbsteinschätzung des Betroffenen nachhaltig zu verändern und Bewältigungsstrategien für den Alltag zu vermitteln.

Es gibt keine Standard-Therapie.

Anfangs reicht oft ein gezieltes körperliches Training.

Übungen zur Stress- und Konfliktbewältigung sowie das Erlernen eines guten Zeitmanagements können hilfreich sein.

zeitlich begrenzte Medikation

Burnout - Therapie



Zu einer gesunden Lebensführung gehört

- ein ausreichendes Maß an erholsamen **Schlaf**, am besten vor 22.00 Uhr
- eine regelmäßige körperliche **Aktivität** am besten **an der frischen Luft** (Gartenarbeit, Waldspaziergänge, Fahrrad fahren, Joggen usw.) und
- eine **ausgewogene Ernährung**. Genussmittel wie Kaffee sollten nicht übermäßig, **Nikotin** am besten gar nicht konsumiert werden.

Burnout - Therapie



Wichtig sind **Hobbys / Interessen** außerhalb des Berufs.

Nehmen Sie sich **Zeit zur Entspannung**.

Zwischenmenschliche Kontakte müssen sorgfältig gepflegt werden, vor allem in Zeiten, in denen man sie nicht zu brauchen scheint.

Grundsätzlich ein zu **großes Überengagement vermeiden**. Nein sagen lernen!

Quelle: www.neurologen-und-psychoater-im-netz.de

Sva stha (Sanskrit: स्वस्थ).

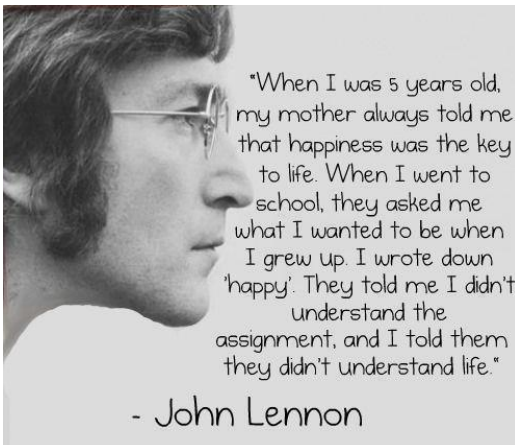
Sam-atvam

Gesundheit: Verweilen im Selbst.

Spiritualität, Religion

„Überlass’ Dich nicht der Sorge, schade dir nicht selbst durch dein Grübeln! ... Überrede dich selbst und beschwichtige Dein Herz, halte Verdross von dir fern!“ Buch Sirach, Kap. 30, Vers 21, 23

Auszeit im Kloster?

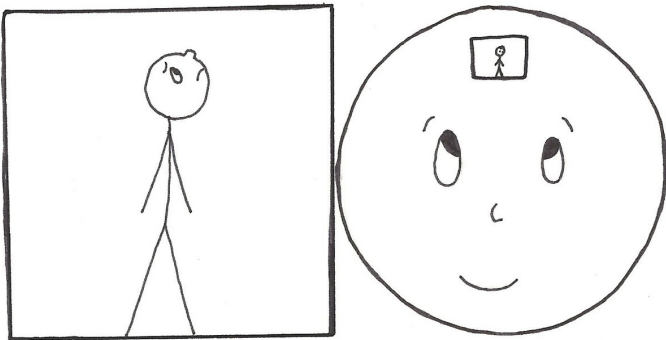


“When I was 5 years old, my mother always told me that happiness was the key to life. When I went to school, they asked me what I wanted to be when I grew up. I wrote down ‘happy’. They told me I didn’t understand the assignment, and I told them they didn’t understand life.”

- John Lennon



Where are your limitations?



"The secret of health for both mind and body is not to mourn for the past, not to worry about the future, or not to anticipate troubles, but to live in the present moment wisely and earnestly"

Buddha



Therapie

[samagram duhkhamayat-tamavijnane dvayasrayam](#)
[sukham samagram vijnane vimale ca pratisthitam](#)

“Alles Leid wurzelt in Unwissenheit,
alles Glück in reinem Wissen.”
(Sutrasthanam 30.84)