

ARBEIT UND DEPRESSION

ARBEIT UND DEPRESSION

RATGEBER FÜR
BETROFFENE UND
ANGEHÖRIGE



Inhaltsverzeichnis

1. Arbeit und Depression - ein großes Thema	4
2. Was ist Depression?	5
3. Verlust des Arbeitsplatzes als Risikofaktor für Depression	6
4. Tipps bei Verlust des Arbeitsplatzes	6
5. Burnout und Depression	11
6. Wie wirkt sich eine Depression auf die Arbeitsfähigkeit aus?	14
7. Tipps für Ihre seelische Gesundheit am Arbeitsplatz	16
8. Tipps für Menschen, die akut unter einer Depression leiden	18
9. Anlaufstellen	19

1. Arbeit und Depression – ein großes Thema

Das Thema Arbeit und Depression ist vielschichtig und kann unter den verschiedensten Aspekten betrachtet werden. Arbeit kann sowohl das Entstehen einer Depression begünstigen als auch davor schützen. Arbeit ist sinnstiftend und gibt Struktur und Halt. Sehr oft entwickelt sich bei Menschen, die ihre Arbeit verloren haben, eine Depression. Genauso können ein Zuviel an Arbeit, andauernde Überlastung und permanente Erreichbarkeit das Entstehen einer Depression begünstigen.

Das Zusammenspiel von endogenen, körperlichen, und exogenen, äußerlichen, Faktoren ist beim Entstehen einer Depression ebenfalls sehr komplex. Ursachen, Auslöser und Verstärker einer Depression können sehr vielfältig sein und je nach beruflichem Tätigkeitsbereich gibt es unterschiedliche Stressoren.

Es scheint allerdings so zu sein, dass es bei einer Depression immer – ursächlich oder als Folge der Erkrankung – zu biologischen Veränderungen im Gehirn kommt: Das fein austarierte Gleichgewicht der Botenstoffe Serotonin und Noradrenalin gerät aus der Balance; die Aktivität dieser beiden Botenstoffe ist bei depressiven Menschen niedriger als bei gesunden. Dies ist der Punkt, an dem Medikamente gegen Depression, sogenannte Antidepressiva, ansetzen.

Sehr vereinfacht gesagt werden mithilfe dieser Antidepressiva die organischen Ursachen einer Depression behandelt, mittels Psychotherapie die seelischen. Wichtig ist, und das sei hier festgehalten: Jede Depression ist individuell und muss auch so behandelt werden. Wer den Verdacht hat, an einer Depression zu leiden, sollte unbedingt professionelle Hilfe (Facharzt bzw. Fachärztin für Psychiatrie) in Anspruch nehmen, denn eine Depression ist zumeist mit Hilfe einer Kombination aus medikamentöser und psychotherapeutischer Therapie sehr gut behandelbar.

Aufgrund der Komplexität des Themas erhebt die vorliegende Broschüre keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Sie soll Ihnen vielmehr Anregungen und einen Überblick über die wichtigsten Themen, Tipps und Anlaufstellen bieten – ein „Wegweiser“ auf dem Weg aus der Depression.

2. Was ist eine Depression?

Doch zuerst: Wann spricht man überhaupt von einer Depression im medizinischen Sinne? Wie unterscheidet sich eine Depression von „normalen“ Phasen der Trauer und Verzweiflung?

Von Depression spricht man, wenn mehrere der folgenden Beschwerden über einen längeren Zeitraum bestehen: Freud-, Antriebs- und Interessenlosigkeit sind die hervorstechendsten Symptome. Gefühle der Aussichts-, Auswegs- und Hoffnungslosigkeit treten oft gemeinsam mit Angstzuständen, quälender innerer Unruhe und Getriebenheit sowie Schlafstörungen und Appetitlosigkeit auf. Betroffenen fällt es sehr schwer, Entscheidungen zu treffen und sich zu konzentrieren. Vielfach wird ein Zustand der inneren Leere und der Unfähigkeit, überhaupt Gefühle zu empfinden, beschrieben. Oftmals kommt es auch zu einer Minderung der sexuellen Lust. Mehr zu diesem Thema unter: www.depression.at

Diese Symptome können unterschiedlich schwer ausgeprägt sein und dementsprechend Alltag und Arbeitsfähigkeit der Betroffenen stark einschränken.

Depression ist eine Krankheit und kann grundsätzlich jeden treffen. Bei Verdacht auf eine Depression sind die ersten Schritte, darüber zu reden und sich professionelle Hilfe zu suchen. Denn je früher mit einer Behandlung begonnen wird, desto größer ist der Therapieerfolg.

Die vielen Gesichter einer Depression

Eine Depression kann sich auf verschiedene Weise zeigen. So können Betroffene zum Beispiel auch unter diffusen Schmerzen leiden, denen jedoch keine körperliche Erkrankung zugrunde liegt.

Häufige Symptome sind:

SEELISCH:

- Gedrückte Stimmung
- Antriebslosigkeit
- Freudlosigkeit
- Gefühlsverlust
- Innere Leere
- Hoffnungslosigkeit
- Angst
- Dauerndes Grübeln
- Schuldgefühle

KÖRPERLICH:

- Schlafstörungen
- Nachlassen des sexuellen Verlangens
- Schmerzen ohne ersichtliche Ursache
- Hitzewallungen oder ständiges Kältegefühl
- Appetitlosigkeit, Verdauungsprobleme
- Gewichtsverlust
- Kopfschmerzen, Tinnitus



3. Verlust des Arbeitsplatzes als Risikofaktor für Depression

Arbeit gibt Sinn, Arbeit gibt dem Tag Struktur. Arbeit, außer es handelt sich um Schichtarbeit, unterstützt einen regelmäßigen Schlaf-Wach-Rhythmus. Arbeit gibt die Möglichkeit zu kollegialem und sozialem Austausch. Wer seine Arbeit verliert, fällt daher oft nicht nur finanziell in ein tiefes Loch. In unserer Gesellschaft sind

es häufig Gefühle der Scham, den Arbeitsplatz verloren und nicht genug geleistet zu haben, nichts mehr wert zu sein, die den Betroffenen schwer zu schaffen machen. Besonders Langzeitarbeitslose sind gefährdet, eine Depression zu entwickeln.

TIPPS bei Verlust des Arbeitsplatzes

▶ Sich nicht zurückziehen

Es ist verständlich, dass das Selbstwertgefühl nach einem Jobverlust leidet und man sich tendenziell zurückziehen möchte. Tun Sie das nicht! Jobverlust geschieht in allen Branchen und über alle Hierarchieebenen hinweg. Stecken Sie nicht den Kopf in den Sand, nutzen Sie diese Phase neben der Suche nach einem neuen Arbeitsplatz, um wieder etwas mehr Zeit für sich zu haben und Energie für den neuen Job zu tanken - wann auch immer dieser kommen mag.

▶ Umgehend professionelle Unterstützung suchen

Wenn Sie Ihren Arbeitsplatz verloren haben, nehmen Sie professionelle Hilfe - wie psychologische Unterstützung - möglichst bald in Anspruch. So können Sie sich davor schützen, in ein „tiefes Loch zu stürzen“.

▶ Strukturen schaffen

Ganz wichtig: Schaffen Sie sich wieder eine Tagesstruktur. Strukturen geben uns Orientierung und Halt. Stehen Sie zur gewohnten Zeit auf, essen Sie zu den gewohnten Zeiten, gehen Sie wie üblich schlafen. Vielleicht gibt es Beschäftigungen, zu denen Sie schon lange nicht gekommen sind. Was wollten Sie schon lange erledigen? Was bereitet Ihnen Freude? Nützen Sie die Zeit dazu jetzt ganz bewusst. Machen Sie sich einen Tages-, Wochen- und/oder Monatsplan.

▶ Ordnung ins Leben bringen

Vielleicht wollen Sie die Zeit dazu nützen, Ihren Keller, die Laden in Ihrer Küche oder Ihre Kästen neu zu ordnen? Neue Strukturen und Ordnung zu schaffen, kann einem das Gefühl geben, wieder Kontrolle über sein Leben zu erlangen.

▶ Taktgeber der inneren Uhr nützen

Achten Sie auf regelmäßige, ausreichende Bewegung bei Tageslicht. Denn Bewegung und Tageslicht sind erwiesenermaßen Faktoren, die einer Depression entgegenwirken. Unser Körper braucht sie als „Taktgeber“ für unsere „innere Uhr“, die sogenannten zirkadianen Rhythmen. Sie steuern unseren Stoffwechsel, die Ausschüttung von Hormonen, die Verdauung, unsere Körpertemperatur, den Wechsel von Schlaf-Wach-Zeiten und vieles mehr, was für unser Wohlbefinden wichtig ist. Bei Patient:innen mit einer Depression sind diese Rhythmen oft gestört, laufen abgeflacht oder phasenverschoben ab.

Das ist übrigens auch der Grund, warum bei der sogenannten Herbst-Winter-Depression die tägliche Bestrahlung mit einer speziellen Tageslichtlampe sehr oft Besserung bringt.

▶ Kummer nicht „betäuben“

Der übermäßige Genuss von Alkohol, Zigaretten usw., aber auch langes Aufbleiben tragen dazu bei, unsere zirkadianen Rhythmen zu stören, und sollten daher möglichst vermieden werden.

Überforderung am Arbeitsplatz als Auslöser einer Depression

Wie schon eingangs erwähnt: Beim Entstehen einer Depression können verschiedene innerliche (endogene), wie z. B. genetische, und äußerliche (exogene) Faktoren eine Rolle spielen. Auch Erkrankungen, die das Botenstoffgleichgewicht im Gehirn durcheinanderbringen, z.B. eine Schilddrüsenunterfunktion, können eine Depression auslösen.

Zu den äußerlichen Gefährdungsfaktoren zählen beispielsweise belastende Lebensereignisse und Schicksalsschläge oder chronische Konflikte und permanente Überforderung. So kann auch eine belastende Situation am Arbeitsplatz ein solcher äußerlicher Faktor sein.

Schöne neue Arbeitswelt

Die Anforderungen der modernen Arbeitswelt sind vielfältig, und wahrscheinlich kennen Sie das auch: Alles soll schnell gehen, Fehler dürfen nicht passieren und man hat das Gefühl, man sollte mindestens 150% Leistung erbringen. Und das jeden Tag. Darüber hinaus sollte man jederzeit und überall erreichbar sein. In der modernen Berufswelt nehmen die Anforderungen stetig zu. Zahllose Kommunikationskanäle wollen bedient werden, man erwartet immer schnelleres Reagieren und laufende Anpassung an neue Vorgaben, Rahmenbedingungen und Updates. Sogenannte „Flexibilität“ wird überall verlangt.

Diese oft nahezu unerfüllbaren Ansprüche von anderen oder auch von sich selbst können zu Lust- und Antriebslosigkeit sowie chronischer Müdigkeit führen. Das Ge-

fühl, den täglichen Aufgaben nicht mehr gewachsen zu sein, macht sich breit.

Solange Arbeitsleben und Privatleben ausgewogen sind und die große Arbeitslast nur temporär ist, bedeutet dies noch keinen krankmachenden Stress. Kommen aber mehrere Stressfaktoren zusammen und bestehen diese Belastungen über einen längeren Zeitraum, erhöht sich das Risiko, an einer Depression zu erkranken.

Neue Herausforderung Homeoffice

Die Corona-Pandemie hat den Trend zur Heimarbeit enorm verstärkt. Firmen sparen sich Büroflächen und Schreibtische, Arbeitnehmer:innen ersparen sich Fahrzeiten und können „bequem von zu Hause aus arbeiten“. Ein System, das allerdings auch Tücken hat. Für viele Menschen stellt das Homeoffice eine neue Herausforderung und zusätzliche Belastung dar. Schnell können mehrere Stressfaktoren zusammenkommen: viel Arbeit, fehlende technische Ausrüstung, mehr Abstimmungsbedarf und Organisation, weniger persönliche Kommunikation, das Gefühl, immer noch mehr leisten zu müssen, und oft auch die Notwendigkeit, Kinder und Arbeit unter einen Hut zu bringen. Oft resultiert daraus das Gefühl, dass nichts so richtig rund läuft und man niemandem gerecht wird.

Gerade hier ist es wichtig, die Arbeit zu strukturieren, sich nicht ablenken und die Grenzen zwischen Beruf und Privatleben nicht verschwimmen zu lassen. Im Folgenden ein paar Anregungen, die Sie dabei unterstützen können, die Arbeit im Homeoffice zu ent-stressen.



TIPPS für Personen, die akut unter einer Depression leiden

► Raum schaffen

Trennen Sie Ihren Arbeitsplatz von Ihrem Wohnraum. Wenn Sie zu Hause kein Arbeitszimmer haben, grenzen Sie sich einen eigenen Bereich für Ihr Homeoffice ab. Wenn man keine Tür hinter sich schließen kann, kann ein einfacher Paravent sehr hilfreich sein. Er trennt Arbeits- und Privatbereich und dient als „Tür“ und „Sichtschutz“ zwischen diesen beiden Bereichen.

► Struktur schaffen

Oft „verlockt“ der Blick auf Berge von Wäsche und Geschirr, diese „zwischen-durch“ schnell einmal abzuarbeiten. Doch dadurch wird konzentriertes Arbeiten zu Hause fast unmöglich und es entstehen bald Stress und Überforderung. Nützen Sie die Randzeiten, die Sie sonst für den Arbeitsweg brauchen, für Ihre Haushaltsarbeiten und für sonstige Erledigungen. Achten Sie darauf, diese Tätigkeiten nicht mit Ihrer Arbeit zu vermischen. Beginnen Sie, zu Ihrer gewohnten Arbeitszeit zu arbeiten und machen Sie wie nach dem Büro wirklich Feierabend: Diensthandy abschalten, keine E-Mails mehr checken.

► Offline gehen und Pausen einhalten

Viele sind dazu verleitet, im Homeoffice noch mehr als sonst zu arbeiten. Doch ohne Pausen sinken erwiesenermaßen Aufmerksamkeit, Konzentration und Produktivität. Daher: Achten Sie auch im Homeoffice auf klar definierte Phasen der Entspannung. Machen Sie bewusst Pausen, stellen Sie sich den Wecker, um nicht darauf zu vergessen. Vielleicht wollen Sie Ihr Zuhause-Sein nützen und machen in

einer Pause eine Meditation oder nützen Ihr Wohnzimmer für ein kurzes Workout oder Entspannungsübungen – aber bitte nicht, um „schnell einmal“ die Waschmaschine aus- oder die Wohnung aufzuräumen!

Und ganz wichtig: Wochenenden und Feiertage sind Wochenenden und Feiertage! Gehen Sie „offline“ und machen Sie sich bewusst: Nur wenn Sie abschalten und Ihre Batterien wieder aufladen können, bleiben Sie langfristig leistungsfähig.

► Grenzen ziehen

Trennen Sie Arbeit von Privatem. Beantworten Sie geschäftliche E-Mails nicht im Bett, sondern in Ihrem abgegrenzten Arbeitsbereich.

Wenn Familie oder Freunde „schnell einmal bei Ihnen vorbeischaun wollen“, weil Sie ja ohnedies zu Hause sind, stellen Sie klar, dass Sie während Ihrer Arbeitszeit keine Zeit für Privates haben. Selbst Kinder, wenn sie schon etwas älter sind, können verstehen lernen, dass ihre Eltern im Homeoffice „Betriebszeiten“ haben. Kleinere Kinder sollten, wenn irgend möglich, während der Arbeitszeit zumindest stundenweise durch jemand anderen betreut werden. Sich zwischen Arbeit und Kindern zerrissen zu fühlen, erhöht die emotionale Belastung enorm.

► Soziale Kontakte halten

Bleiben Sie auch im informellen Austausch mit Ihren Kolleg:innen und Kund:innen. Mailen, chatten und telefonieren Sie und treffen Sie sich immer wieder zumindest virtuell mit ihnen.



4. Burnout und Depression

Oftmals werden die Begriffe Stress, Burnout und Depression in einem Atemzug genannt und miteinander vermischt. Sie hängen auch zusammen, aber mit der Definition und Abgrenzung ist das so eine Sache: Was ein Burnout ist, ist nämlich nicht einheitlich und klar definiert.

Der Begriff Burnout („Ausgebranntsein“) wurde in den 1970er Jahren zum ersten Mal verwendet; und zwar im Zusammenhang mit Menschen, die in Pflegeberufen arbeiteten. Gerade Menschen in sozialen Berufen scheinen aufgrund ihrer extremen Arbeitsbelastung und des Willens, zu helfen, anfällig dafür zu sein, als Folge dieses Stresses „auszubrennen“ und in einen Zustand tiefer Erschöpfung zu fallen.

Was ist ein Burnout?

In erster Linie wird der Zustand als Stresssyndrom beschrieben, das als Folge von

chronischer Überlastung am Arbeitsplatz entsteht. Der Begriff „Ausgebranntsein“ soll den Zustand emotionaler, körperlicher, psychischer und sozialer Erschöpfung beschreiben, den die Betroffenen verspüren und der über einen längeren Zeitraum andauert.

Typischerweise fällt man nicht von einem Tag auf den anderen in ein Burnout. Und auch nicht jede Form von Stress, Belastung oder Erschöpfung verursacht gleich ein Burnout. Vorübergehende Stresssituationen kann ein gesunder Mensch leicht wegstecken. Viel mehr entwickelt sich das Burnout-Syndrom über einen längeren Zeitraum, also wenn Stress und Überforderung das Arbeitsleben längerfristig bestimmen und der oder die Betroffene keine Möglichkeit zur Regeneration hat.

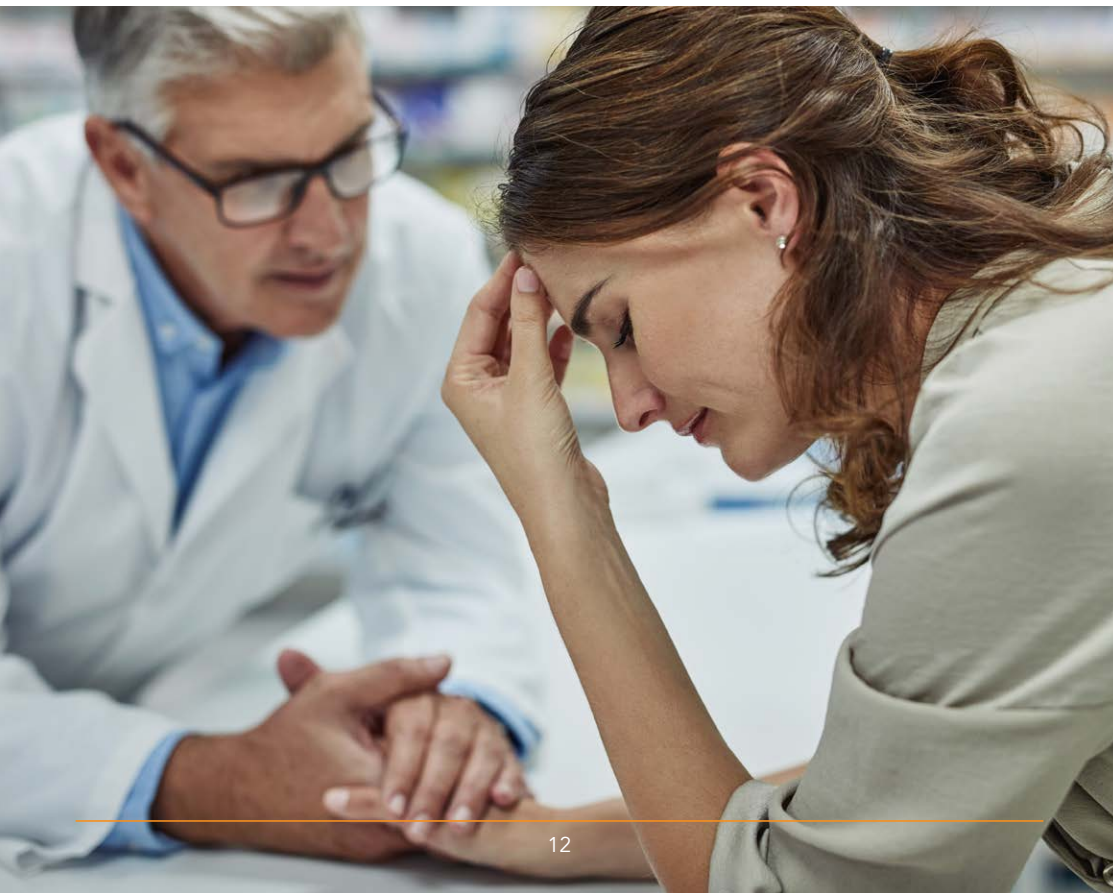
Stufenweise Abwärtsspirale

Burnout ist ein langsamer und schleichen-der Prozess, der bei jeder betroffenen Person etwas anders abläuft. Er trifft in der Regel gerade jene Menschen, die sich mit hohem Einsatz und Engagement für eine Sache einsetzen und die sehr effektiv und konzentriert arbeiten. *Ausbrennen* kann nur, wer für etwas brennt.

Betroffene durchlaufen dabei typischerweise mehrere Stadien bis zum Zustand des totalen Ausgebranntseins. Manche Forscher beschreiben 8, andere 12 Phasen bis zum Zusammenbruch: beginnend bei idealistischer Begeisterung, über

grenzenlosen Einsatz, Perfektionismus und Leistungszwang, dann Vernachlässigung eigener Bedürfnisse, Verleugnung von Problemen, Rückzug, innere Leere bis hin zu völliger körperlicher und psychischer Erschöpfung.

Mitunter dauert es mehrere Jahre, bis die permanente Überforderung von Körper, Geist und Seele zur völligen Erschöpfung führt. Manchmal braucht es bis zum Burnout aber nur wenige Monate.



Ein Burnout ist nicht eingebildet

Ein Burnout ist oft mit einer Depression vergesellschaftet. Das heißt sehr vereinfacht gesagt: Ein Burnout kann zu einer Depression führen bzw. kann sich hinter einem Burnout eine Depression „verstecken“.

Oder anders formuliert: Der Begriff Burnout kann als ergänzende Erklärung dienen, **wie** die Depression entstanden ist. Das Burnout ist also streng medizinisch gesehen keine eigenständige Erkrankung, sondern eine Zusatzdiagnose. Dennoch muss es sehr ernstgenommen werden. Die Betroffenen bilden sich ihr Leiden keineswegs ein und die Beschwerden zeigen typische Muster.

Die Kardinalsymptome eines Burnout-Syndroms sind:

- Emotionale Erschöpfung, Gefühle von Energieverlust über Ausgelaugtsein bis hin zu vollkommener Erschöpfung
- Zynismus/Distanzierung/Depersonalisierung
- Reduzierte Leistungsfähigkeit

Auf der körperlichen Ebene gibt es dazu Reaktionsmuster, die der eigenen persönlichen „Achillesferse“ entsprechen: Herz- und Kreislaufprobleme etwa oder Schlafstörungen, Rücken- und Kopfschmerzen oder Probleme mit dem Magen-Darm-Trakt.

5. Wie wirkt sich eine Depression auf die Arbeitsfähigkeit aus?

Unbehandelt führt eine Depression jedenfalls zu einem enormen Leistungsverlust im Berufsalltag. Betroffene können sich während ihrer Arbeit schlechter konzentrieren, werden vergesslich und langsam. Ein Teufelskreis aus Überforderung, weiterem Absinken der Leistungsfähigkeit und zunehmender Überforderung verstärken den depressiven Zustand. Die Folgen, wie Anwesenheit am Arbeitsplatz trotz

Erkrankung („Präsentismus“), Krankenstände („Absentismus“) bis hin zu Frühpensionierungen bedeuten neben dem großen persönlichen Leid, das damit verbunden ist, auch enorme wirtschaftliche Kosten. Eine Depression ist gut behandelbar, nur: Sie muss auch erkannt und entsprechend behandelt werden. Und wer psychisch wieder gesund wird, bei dem steigt auch die Leistungsfähigkeit wieder.

KRANKHEITSSYMPTOM		AUSWIRKUNGEN
<ul style="list-style-type: none"> • Reizbarkeit • Traurigkeit • Angst 	◀ Stimmung ▶	<ul style="list-style-type: none"> • Konflikte • Unerwartete Emotionen • Vermeidungsverhalten
<ul style="list-style-type: none"> • Freudlosigkeit • Hilflosigkeit • Suizidgedanken 	◀ Gedanken ▶	<ul style="list-style-type: none"> • Geringe Motivation • Jobverlust
<ul style="list-style-type: none"> • Mangelnde Konzentrationsfähigkeit • Gedächtnisprobleme • Unentschlossenheit 	◀ Kognition ▶	<ul style="list-style-type: none"> • Verringerte Arbeitsleistung • Fehleranfälligkeit • Treffen „falscher“ Entscheidungen
<ul style="list-style-type: none"> • Schlafstörungen • Essstörungen • Wenig Energie • Unruhe 	◀ Körper ▶	<ul style="list-style-type: none"> • Müdigkeit • Abgeschlagenheit und Erschöpfung • Geringe Belastbarkeit • Nachlässigkeit

Der erste Schritt in die richtige Richtung ist, darüber zu sprechen und sich anderen anzuvertrauen. Probleme am Arbeitsplatz oder im sozialen Umfeld können im

Rahmen einer Therapie thematisiert werden. Zusammen mit einem Therapeuten bzw. einer Therapeutin können passende Lösungswege ausgearbeitet werden, um

mit zukünftigen Stresssituationen besser umgehen zu können. Auch das Erlernen eines besseren Zeitmanagements oder verschiedener Entspannungstechniken kann helfen, den Umgang mit stressigen Situationen zu erleichtern. Betroffene sollten außerdem da-rauf achten, regelmäßige Ruhephasen in ihren Alltag einzubauen, ausreichend zu schlafen, sich gesund zu ernähren und vor allem sich regelmäßig zu bewegen. Auch Hobbys und das Pflegen sozialer Kontakte können als wichtiger Ausgleich zum stressigen Berufsleben dienen.

Behandlungsmöglichkeiten einer Depression

Rein biologisch betrachtet, tritt bei jeder Depression, unabhängig von der Ursache, eine Störung des Stoffwechsels im Gehirn auf. Durch die Einnahme von Antidepressiva wird dieses Ungleichgewicht an Botenstoffen im Gehirn wieder reguliert. Zur Behandlung der Depression steht mittler-

weile ein breites Spektrum an Medikamenten zur Verfügung. Eine moderne Therapie mit Antidepressiva zielt nicht nur auf eine Verbesserung der Stimmung und Steigerung des Antriebs ab, sondern reduziert auch die Vergesslichkeit und verbessert die Konzentrationsfähigkeit.

Neben der medikamentösen Behandlung ist eine Psychotherapie empfehlenswert. Mit unterschiedlichen wissenschaftlich fundierten Methoden - zum Beispiel mittels Gesprächs- oder Verhaltenstherapie - wird den Ursachen und Auslösern seelischer Probleme auf den Grund gegangen. Auch der Austausch mit anderen Betroffenen kann hilfreich sein.

Haben Sie keine Scheu, bei gedrückter Stimmung, Ängsten und Unruhezuständen oder bei Schlafstörungen mit Ihrem Hausarzt, Ihrer Hausärztin bzw. mit einem Psychiater, einer Psychiaterin oder einem Psychologen, einer Psychologin zu sprechen.



▶ Strukturieren Sie Ihren Arbeitstag!

Machen Sie eine Liste mit jenen Dingen, die zu erledigen sind. Struktur kann unnötigen Stress vermeiden. Schreiben Sie aber immer nur eine realistische Anzahl von „To Dos“ auf Ihre Liste. Nichts ist frustrierender, als wenn jeden Tag zahlreiche unerledigte Punkte übrigbleiben.

Oft bekommt man einen besseren Überblick, wenn man zuerst eine Monatsliste anfertigt und die Aufgaben dann auf Wochen bzw. einzelne Tage aufteilt. So können auch „große Brocken“ in Form von „kleinen Häppchen“ besser bewältigt werden.

▶ Prioritäten setzen!

Was ist wichtig und was kann später erledigt werden? Überlegen Sie, was vorrangig zu erledigen ist.

▶ Nicht ablenken lassen!

Wenn Sie konzentriert und effizient arbeiten wollen, entfernen Sie „Aufmerksamkeitsvampire“ aus Ihrem Arbeitsumfeld, z.B. indem Sie das Handy auf lautlos stellen und in die Schublade legen, die Zimmertüre schließen etc.

▶ Mut zum Singletasking!

Das Gehirn kann sich nicht auf zwei Dinge gleichzeitig konzentrieren. Studien haben gezeigt, dass man effizienter und stressfreier arbeitet, wenn man sich immer nur auf eine einzige Sache konzentriert.

▶ Das „Wie“ bringt Sie weiter!

Probleme können entweder aus dem Blickwinkel betrachtet werden, „warum“ sie existieren, oder aber aus dem Blickwinkel, „wie“ man sie lösen kann. Versuchen Sie, die Frage nach dem „Wie“ in den Vordergrund zu stellen. Dieser Weg erleichtert es Ihnen, Lösungen zu finden.

▶ Achten Sie auf Ihre Stärken!

Was fällt Ihnen leicht, was fällt Ihnen schwer? Schreiben Sie eine Liste. Versuchen Sie, an „schlechten Tagen“ vor allem jene Aufgaben zu erledigen, die Ihnen leichtfallen.

▶ Pausen machen!

Nehmen Sie sich bewusst kurze „Auszeiten“, auch wenn es nur 5 Minuten sind. Hören Sie sich zum Beispiel bewusst Ihren Lieblingsong an oder machen Sie eine kurze Entspannungs- und Achtsamkeitsübung wie die im nächsten Punkt beschriebene.

▶ Luft zum Atmen!

Arbeitspausen zum Durchatmen und „Runterkommen“ sind wichtig, um konzentriert und leistungsfähig zu bleiben. Machen Sie zum Beispiel folgende Übung: Setzen Sie sich aufrecht hin, legen Sie die Hände auf den Bauch und atmen Sie in Ihrem natürlichen Atemrhythmus ein und aus. Dann schließen Sie die Augen und atmen bewusst langsam und tief ein. Zählen Sie dabei bis fünf. Dann atmen Sie ebenso lange wieder aus. Bleiben Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit ganz bei Ihrer Atmung.

Achten Sie dabei darauf, dass sich Ihr Bauch beim Einatmen wölbt und beim Ausatmen wieder senkt. Machen Sie mindestens 10 Atemzüge in dieser bewussten, tiefen Atmung. Bei wiederholtem Üben können Sie die Ausatemphase verlängern.

▶ Mittagspause nutzen!

Hunger beeinflusst unsere Entscheidungen massiv. Achten Sie daher darauf, dass Sie gerade vor wichtigen Entscheidungen ausreichend gegessen haben. Nutzen Sie Ihre Mittagspause dazu, wirklich kurz abzuschalten: Nehmen Sie z.B. keine Arbeitsunterlagen zum Essen mit. Konzentrieren Sie sich bewusst auf das Essen und, falls Sie mit Kolleg:innen zu Tisch gehen, versuchen Sie, Themen aus dem Arbeitsbereich bewusst zu vermeiden.

▶ Reden Sie darüber, wenn Sie sich gestresst fühlen!

Oft hilft ein Gespräch mit Freund:innen oder dem Partner. Auch Gespräche mit einem Psychotherapeuten, einer Psychotherapeutin sind eine gute Möglichkeit, Ihre ganz persönlichen Stressauslöser zu ermitteln und Gegenstrategien zu entwickeln.

▶ Freuden und Belastungen gegenüberstellen!

Erstellen Sie wöchentlich oder monatlich eine Liste mit Ihren drei größten beruflichen Belastungen sowie jenen drei Dingen, die Ihnen in Ihrem Job am meisten Freude bereiten. Indem Sie sich bewusst

werden, was Sie glücklich macht, können Sie auch besser mit Ihren Belastungen umgehen.

▶ Erfolge genießen!

Notieren Sie jeden Abend oder am Ende jeder Woche 3 oder 5 Dinge, die Ihnen gut gelungen sind, für die Sie dankbar oder auf die Sie stolz sind. Sich das vor Augen zu führen, macht glücklicher und zufriedener.

▶ Regelmäßig bewegen!

Wissenschaftliche Studien belegen, dass regelmäßiger Ausdauersport wie ein natürliches Antidepressivum wirkt. Suchen Sie sich etwas, das Ihnen Spaß macht. Wie wäre es z.B. mit ausgedehnten Spaziergängen, Joggen, Wandern, Schwimmen oder Tanzen?

▶ Lachen macht glücklich!

In Stresssituationen bzw. wenn es einem nicht gut geht, ist einem natürlich selten zum Lächeln zumute, aber versuchen Sie es trotzdem. Ziehen Sie in einem unbeobachteten Moment die Mundwinkel für ca. 20 Sekunden hinauf. Selbst wenn es nur ein schiefes oder gekünsteltes Lächeln wird, bringt es Entspannung.

TIPPS für Menschen, die akut unter einer Depression leiden

► Hilfe suchen und annehmen!

Suchen Sie das Gespräch mit Freund:innen, Verwandten und professionellen Helfern wie Ihrem Hausarzt bzw. Ihrer Ärztin, Psychiater:innen und Psychotherapeut:innen. Gerade in Phasen von Depression/Burnout ist es besonders wichtig, sich nicht zurückzuziehen und nicht den Kontakt mit Menschen zu meiden.

► Akzeptieren Sie Ihre Erkrankung!

Bei einer Depression handelt es sich um eine ernstzunehmende Erkrankung. Als Betroffene:r können Sie sich nicht „einfach zusammenreißen“. Sie müssen sich auch nicht rechtfertigen.

► Wenn Sie krank sind, sind Sie krank!

Das gilt bei einer Depression genauso wie bei rein körperlichen Erkrankungen. Sollte es aufgrund von Krankenständen zu Problemen mit Ihrem Arbeitgeber kommen, lassen Sie sich rechtlich beraten, wie Sie agieren sollen. Mögliche Anlaufstellen sind hier zum Beispiel der Betriebsrat oder die Arbeiterkammer.

► Strukturieren Sie Ihren Tagesablauf entsprechend Ihres Stimmungsverlaufs!

Viele Betroffenen verspüren ein ausgeprägtes Morgentief, meistens ist die Stimmung am Nachmittag etwas besser. Wenn dies bei Ihnen der Fall ist, sollten Sie wichtige oder schwierige Aufgaben

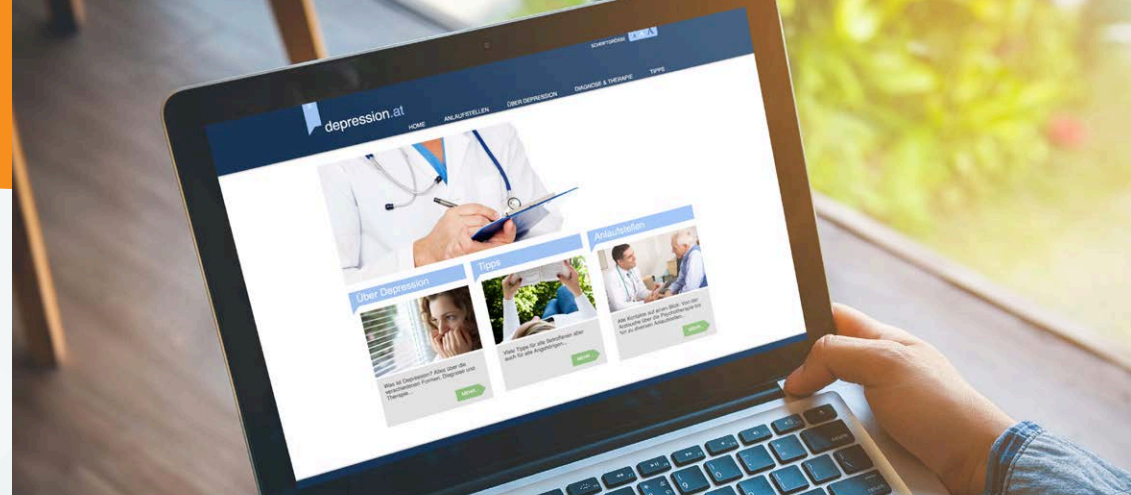
für den Nachmittag einplanen, wenn Sie sich den Anforderungen besser gewachsen fühlen.

► Wichtige Lebensentscheidungen nicht während einer Depression treffen!

Treffen Sie während einer akuten Depression keine wichtigen und weitreichenden Entscheidungen wie Arbeitsplatzwechsel, Trennung vom Partner oder von der Partnerin, etc. Ihre Gedanken sind zu diesem Zeitpunkt zu sehr von der Krankheit beeinflusst und möglicherweise bereuen Sie Ihre Entscheidung später.

► Planen Sie pro Tag nicht zu viel ein!

Gerade wenn Sie unter Antriebslosigkeit leiden, sollten Sie sich nicht zu viel vornehmen. Pro Tag ein oder zwei Dinge zu erledigen, die Sie sich zum Ziel gesetzt haben, ist erst einmal genug und kann von Ihnen als persönlicher Erfolg verbucht werden.



Unter www.depression.at finden Sie in der Rubrik „Anlaufstellen“ Informationen über das vielfältige Hilfsangebot.

Depression ist gut behandelbar. Zögern Sie nicht, nehmen Sie möglichst schnell die Hilfe von Fachleuten in Anspruch, damit Sie bald Ihren Weg aus der Depression finden.

Wo gibt es Hilfe?

Holen Sie sich Beratung und Hilfe bei:

- Ihrem Hausarzt bzw. Ihrer Hausärztin (Arzt / Ärztin für Allgemeinmedizin)
- einem Facharzt bzw. einer Fachärztin für Psychiatrie und/oder Neurologie
- einem Psychologen bzw. einer Psychologin
- einem Psychotherapeuten bzw. einer Psychotherapeutin
- Selbsthilfegruppen

Weitere Anlaufstellen finden Sie unter:
www.depression.at

Fit2work 0800/500 118

PZS - Psychosoziale Zentren gGmbH
02266/661 85

Telefonseelsorge 142
anonym, ohne Vorwahl, 24 Stunden
und kostenlos aus ganz Österreich

Kriseninterventionszentrum
01/406 95 95

Pro mente Austria 0664/39 64 333

Erstkonzeption und Text: Mag. Caroline Korneli. Erweiterung und Retexturierung 2020: Barbara Urban, Urban & Schenk medical media consulting

Layout: Roberto Grill. Fotos: istockphoto.com, shutterstock.com

Herausgeber: Lundbeck Austria GmbH, Spaces Square One, Leopold Ungar Platz 2, 1190 Wien

Bei allen abgebildeten Personen handelt es sich um Models, deren Fotos ausschließlich zu illustrativen Zwecken verwendet werden. Diese Informationsbroschüre ist auf dem aktuellen wissenschaftlichen Stand von Mai 2020. Es wird keine Gewähr für Vollständigkeit übernommen. Bei medizinischen Fragen wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt. Jegliche Haftungsansprüche sind ausgeschlossen. Die Broschüre oder deren Auszüge dürfen nur mit schriftlicher Einwilligung reproduziert werden. Alle Rechte vorbehalten.

ARBEIT UND DEPRESSION



Lundbeck Austria GmbH
Spaces Square One, Leopold Ungar Platz 2, 1190 Wien
www.lundbeck.at