

# Depression, Burnout, Suizidalität

BESSER VERSTEHEN UND UMGANG DAMIT

MPA-TAGUNG 11.09.2020

## Ziel des Workshops

- Depression, Burnout und Suizidalität erkennen
- Depression, Burnout und Suizidalität verstehen
- Wissen, was bei Depression, Burnout und Suizidalität zu tun ist

# Depression

---

## Fakten I

- Depressionen gehören zu den häufigsten psychischen Störungen
- Sie werden oft nicht als solche erkannt
- Ca. 3-5% der Weltbevölkerung leidet an Depressionen
- Frauen sind stärker betroffen als Männer
  - Frauen: 10 – 25%
  - Männer: 5 – 12%

## Fakten II

- Frauen suchen eher professionelle Hilfe
- 15 – 20% sterben durch Suizid
- Schweiz: 2 - 3 Suizide pro Tag
- Erhöhtes Risiko im Alter ab 60/65 Jahren

# Zustandsbild der Depression I

---

- Emotionale Beschwerden
- Niedergeschlagenheit
  - Traurigkeit
  - Verzweiflung
  - Angst
  - Wertlosigkeit...

# Zustandsbild der Depression II

---

## Motivationale Beschwerden

- Interesseverlust
- Antriebslosigkeit
- Entschlussunfähigkeit
- sexuelles Desinteresse...

# Zustandsbild der Depression III

---

## Gedankliche Beschwerden

- Gedankenkreisen
- Grübeln
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Lernschwierigkeiten
- Gedächtnisstörungen
- Suizidgedanken...



# Zustandsbild der Depression IV

---

## Motorische Beschwerden

- Verlangsamung
- Inaktivität
- Lethargie
- Agitiertheit...

## Somatische Beschwerden

- Schmerzen
- Schlafstörungen
- Magen-Darm-Beschwerden...

# Zustandsbild der Depression V

---

## Zwischenmenschliche Beschwerden

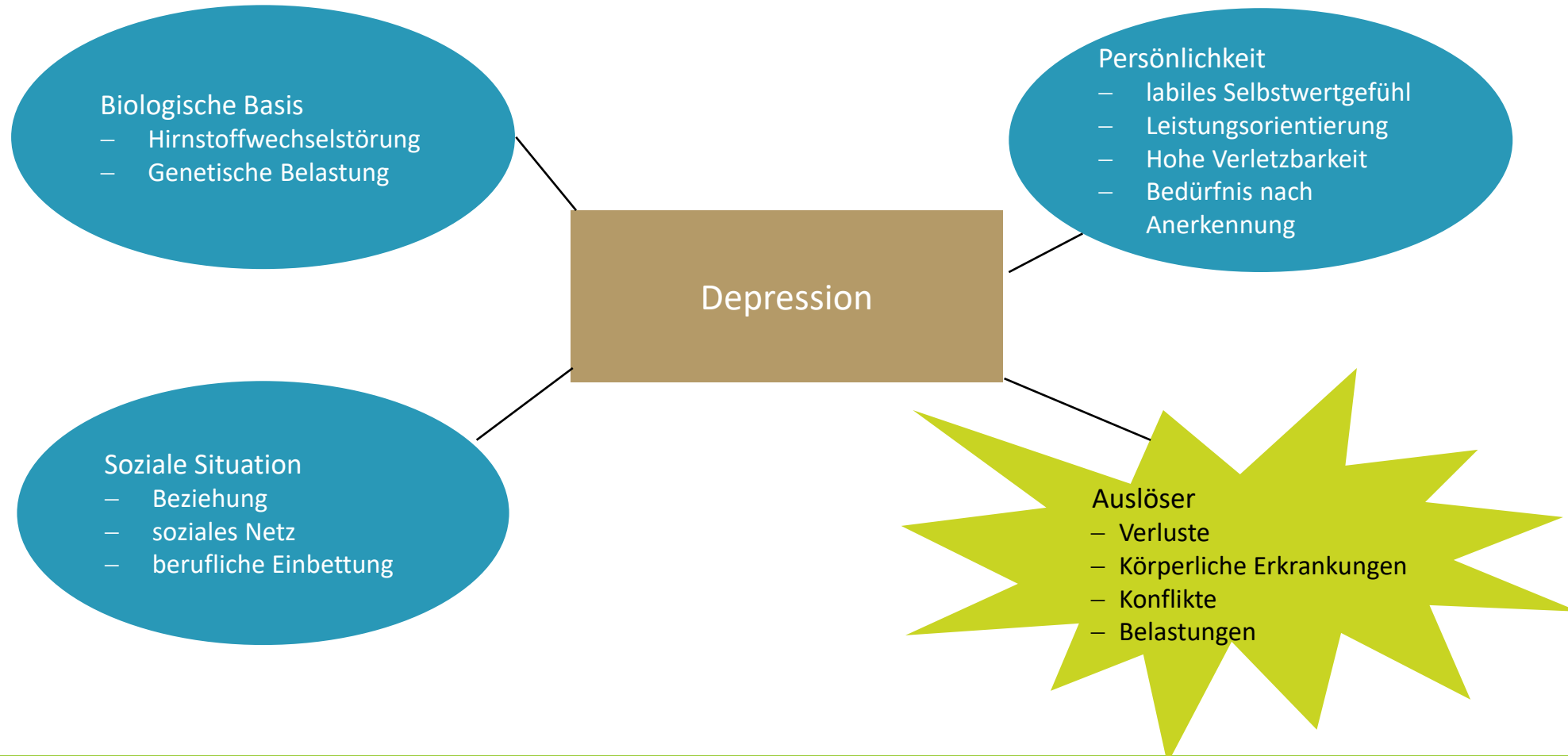
- sozialer Rückzug
- Isolation
- Partnerschaftsprobleme...

## Psychotische Symptome

- Verarmungs-
- Versündigungsideen
- Schuldwahn...

# Entstehungsmodell

---



# Therapiemöglichkeiten I

---

## Medikamente

Antidepressiva

Tranquilizer

Sedativa

Stimmungsausgleicher

Neuroleptika

(Johanniskraut)

(Lavendel)

# Therapiemöglichkeiten II

---

## Psychotherapie

Psychoedukation

Verhaltenstherapie

Psychoanalyse

Systemische  
Therapie

Familientherapie

Paartherapie

# Therapiemöglichkeiten III

---

Elektrokrampftherapie

Schlafentzug

Lichttherapie



## Goldene Regeln für das Umfeld

- Warten..., bis Medikamente wirken
- Sich über die Erkrankung informieren
- Interesse an Depression zeigen – Fragen stellen
- Versuchen, Verständnis zu zeigen
- Immer wieder Unterstützung anbieten, aber nicht aufdrängen
- Alltag aufrecht erhalten

## Goldene Regeln für das Umfeld

- Autonomie des Patienten wahren
- Auf Medikamenteneinnahme achten
- Mit Ärzten/Therapeuten zusammenarbeiten – an diese delegieren
- Auf Anzeichen für Suizidpläne achten
- Selber Hilfe in Anspruch nehmen
- Geduld und Hoffnung bewahren



## Goldene Regeln für das Umfeld

- Depression nicht persönlich nehmen
- Sich nicht aufopfern
- Eigene Gefühle zum Ausdruck bringen
- Eigene Bedürfnisse nicht vergessen
- Zeit für sich nehmen
- Kontakt zu Freunden aufrecht erhalten
- Sich Lachen und Spass erlauben

# Burnout

---

# Burnout...

---

... ist ein Ungleichgewicht zwischen Anforderungen bei der Arbeit und den zur Verfügung stehenden Bewältigungsressourcen

... ist ein Prozess des erfolglosen Bemühens, belastende Arbeitsbedingungen zu meistern

# Risikofaktoren

---

## Arbeitsbezogene Risikofaktoren

- hohe Arbeitsbelastung
- Unerfüllte Erwartungen
- schlechtes Arbeitsklima
- Verhältnis zum Vorgesetzten
- fehlende Anerkennung
- Belastende Ereignisse und Umgang damit

# Risikofaktoren

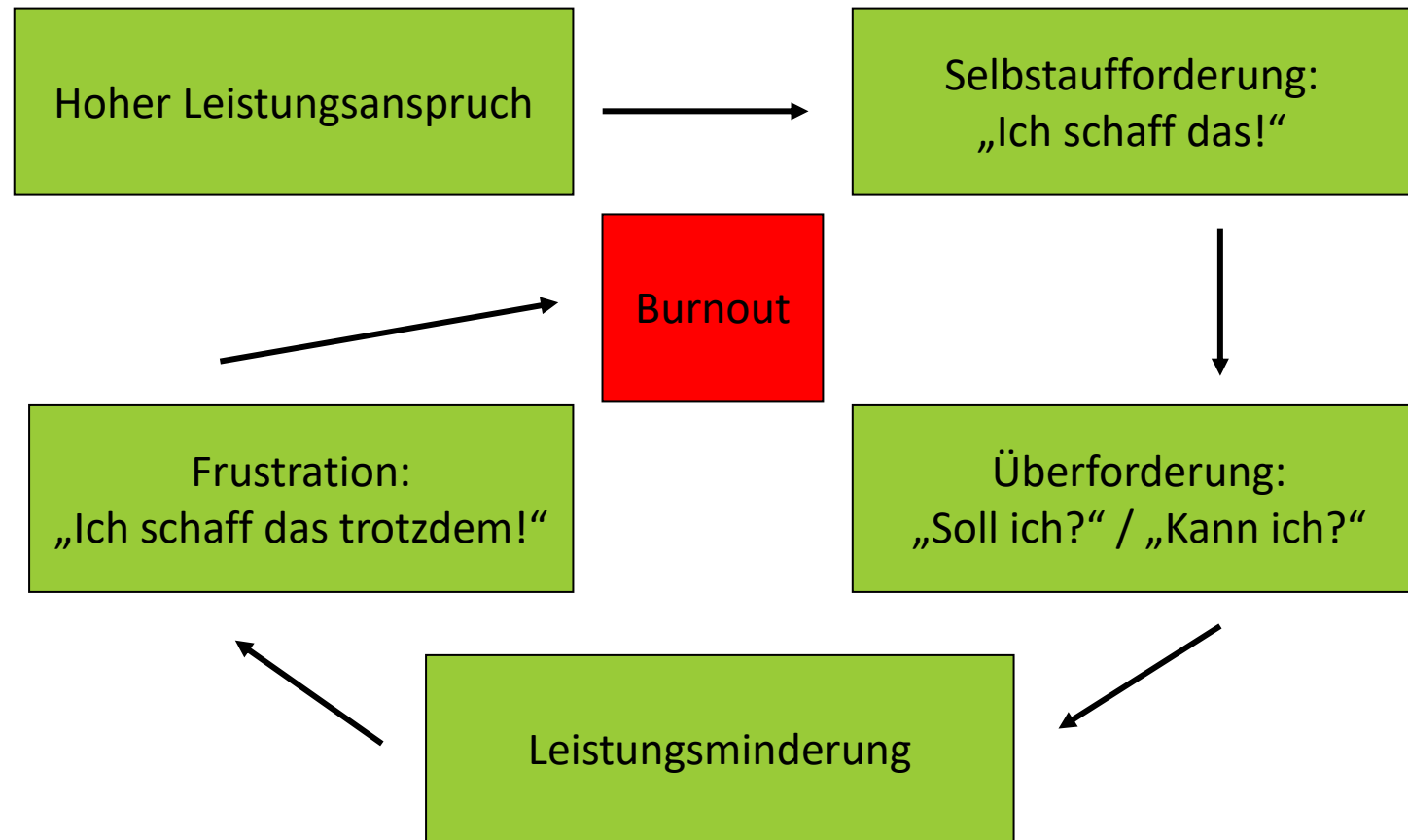
---

## Individuelle Risikofaktoren

- Hohes Engagement
- Hoher Selbstanspruch
- Perfektionismus
- Geringe Konfliktfähigkeit
- Hohe Bedeutsamkeit der Arbeit
- Resignation bei Misserfolg
- Eher geringes Selbstwertgefühl
- Wenig Freizeitaktivitäten
- Allein stehend

# Burnout-Zirkel

---



# Strategien zur Bewältigung und Prävention

---

## Institutions-bezogene Strategien

- Wertschätzung / Lob
- Kommunikation
- Transparenz
- Partizipation
- Aufgabenvielfalt
- Ausreichend Personal
- Förderung der Autonomie...

# Strategien zur Bewältigung und Prävention

---

## Personenbezogene Strategien I

- Ausgewogene Arbeitsgestaltung
  - Zeitmanagement
  - Prioritäten setzen
  - Reduzieren / delegieren
  - Nein sagen
- Regelmässig Pausen einschalten
- Austausch pflegen
- Arbeit nicht nach Hause nehmen...



# Strategien zur Bewältigung und Prävention

---

## Personenbezogene Strategien II

- Selbstbeobachtung schulen
  - Körpersignale
  - Psychisches Befinden
- Ausreichend Schlaf
- Ausgewogene Ernährung
- Ausgleich zur Arbeit pflegen
  - Sportliche, soziale, kulturelle Aktivitäten
  - Entspannung / Genuss

# Suizidalität

---

# Suizidalität

---

Suizidalität ist keine Erkrankung, sondern Teil menschlicher Erfahrung!

Lebenszeitprävalenz von Suizidalität beträgt 52%!

(Renberg 2001)

# Generell sind alle Menschen Suizid-gefährdet....

---

... die sich in einer ausweglos scheinenden Situation befinden

... die keine Perspektive sehen

... sich verzweifelt, überfordert, allein gelassen oder hoffnungslos fühlen

... die resigniert haben

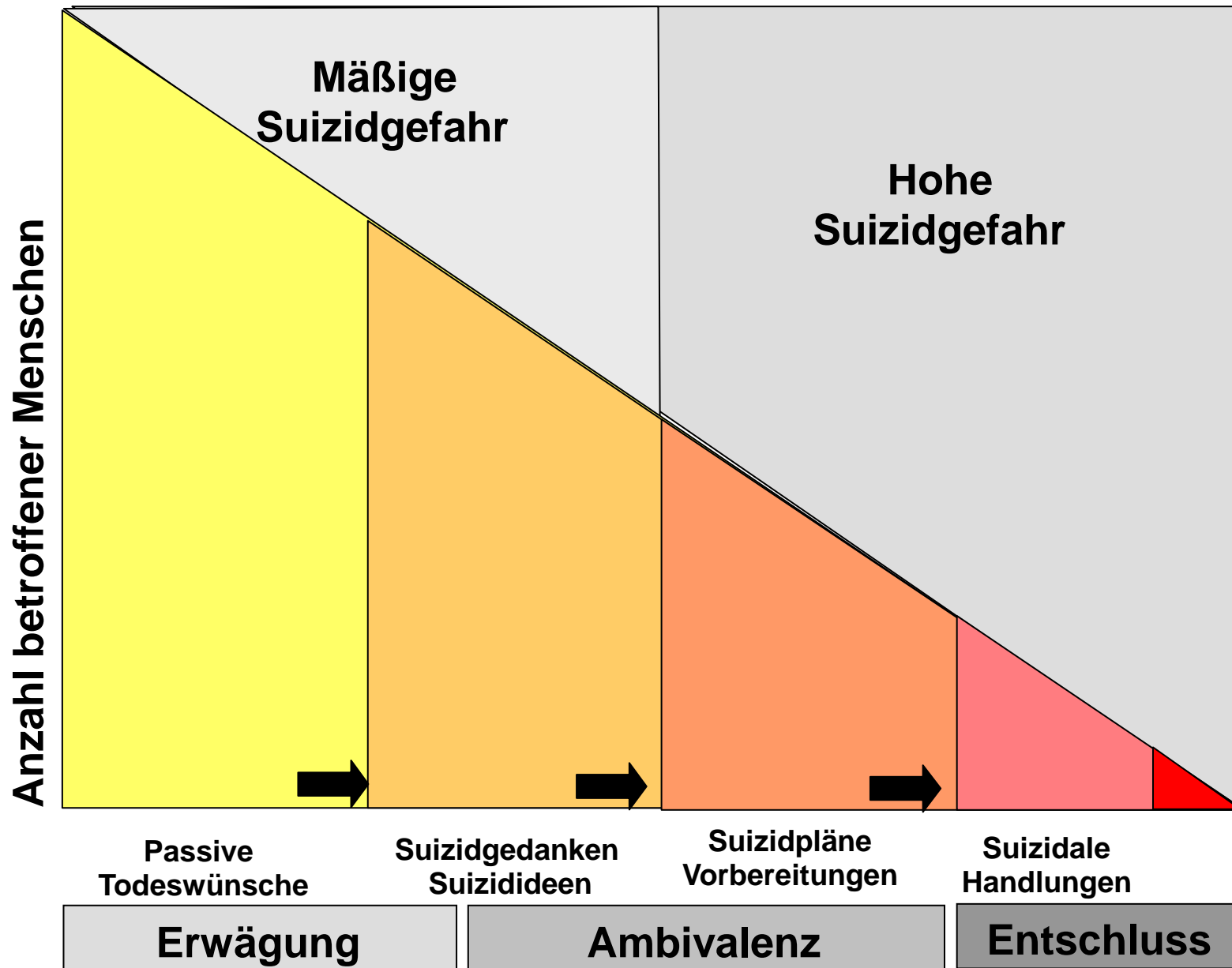
... die fürchten, verlassen zu werden

# Risikogruppen I

- Geschlecht (Männer > Frauen)
- Erhöhtes Lebensalter
- Psychische Erkrankungen
  - Depressionen
  - Schizophrenie
  - Suchterkrankungen
- Familiäre Vorbelastung
- Verlust von Partner/in oder nahen Bezugspersonen
- Trennung / Scheidung

## Risikogruppen II

- Arbeitsverlust
- Anhaltende Arbeitslosigkeit
- Pensionierung
- Soziale Isolation, Einsamkeit
- Status- / Finanzverlust
- Körperliche Erkrankung mit geringer Heilungsaussicht



# Was tun bei Verdacht auf Suizidalität?

---

- als Notsignal annehmen
- Zeit gewinnen und in Kontakt bleiben
- Risikofaktoren beachten
- direkt ansprechen \*
- klaren Plan ausmachen / Abmachung treffen



# \*direkt ansprechen

---

...Ich habe den Eindruck, dass es Ihnen gerade nicht so gut geht

...Wenn ich das alles höre, kann ich gut verstehen, dass Sie sich traurig, einsam, hilflos, alleine (...) fühlen

... Wo sind Sie gerade?

... Was gedenken Sie nun zu tun?

... Gibt es Personen, mit denen Sie darüber reden konnten/könnten?

... Wann haben Sie den nächsten Arzttermin?

... Ich möchte, dass Sie jetzt in die Praxis kommen!

# Danke für Ihre Aufmerksamkeit

---



Fragen?



Erkenntnisse?



Anregungen?