NADJA LEHMANN

VORTRAG IN DER KIBIS, GÖTTINGEN

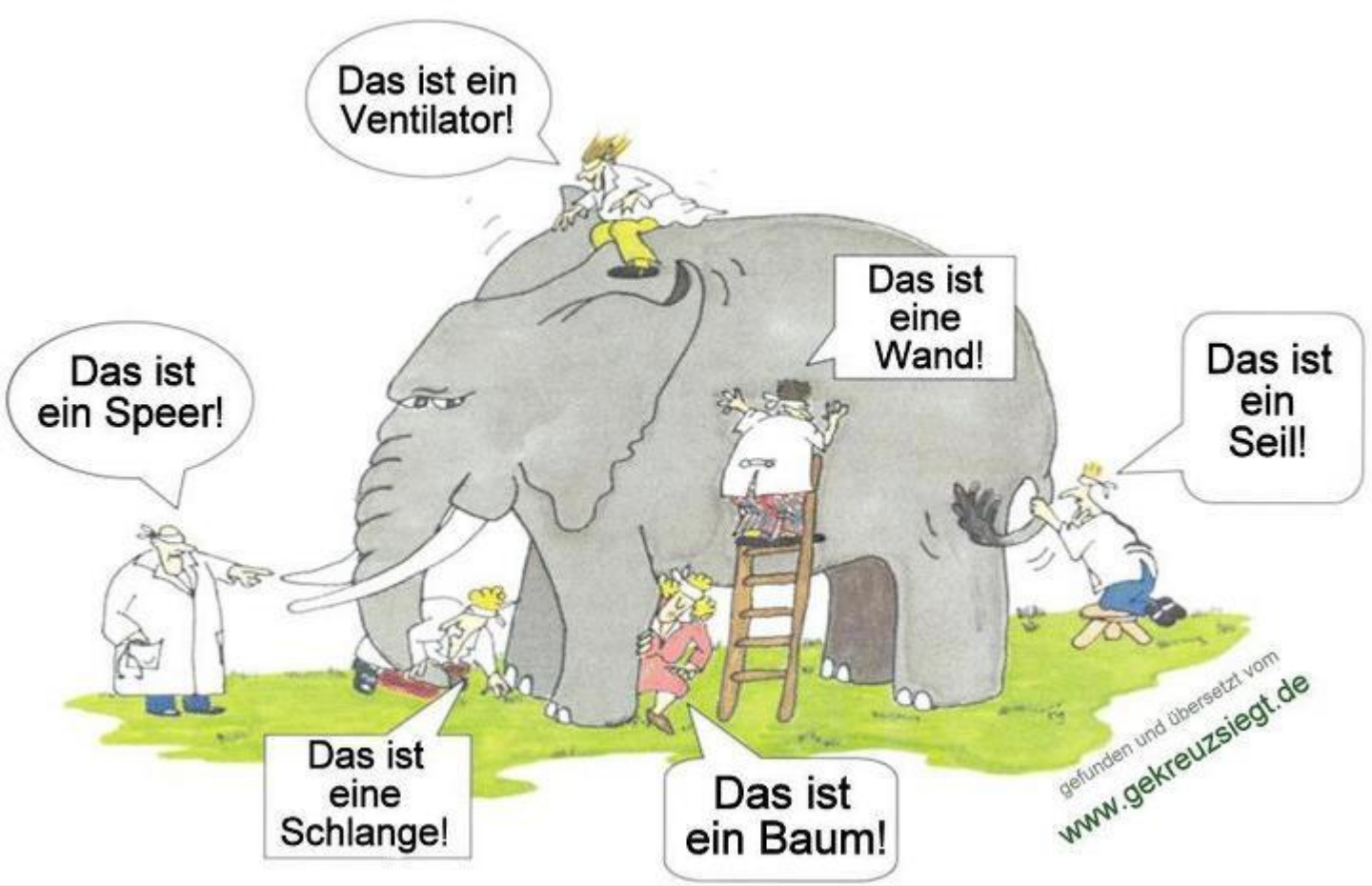
15.2.2017

Depression- Unterdrückte Lebendigkeit(?)

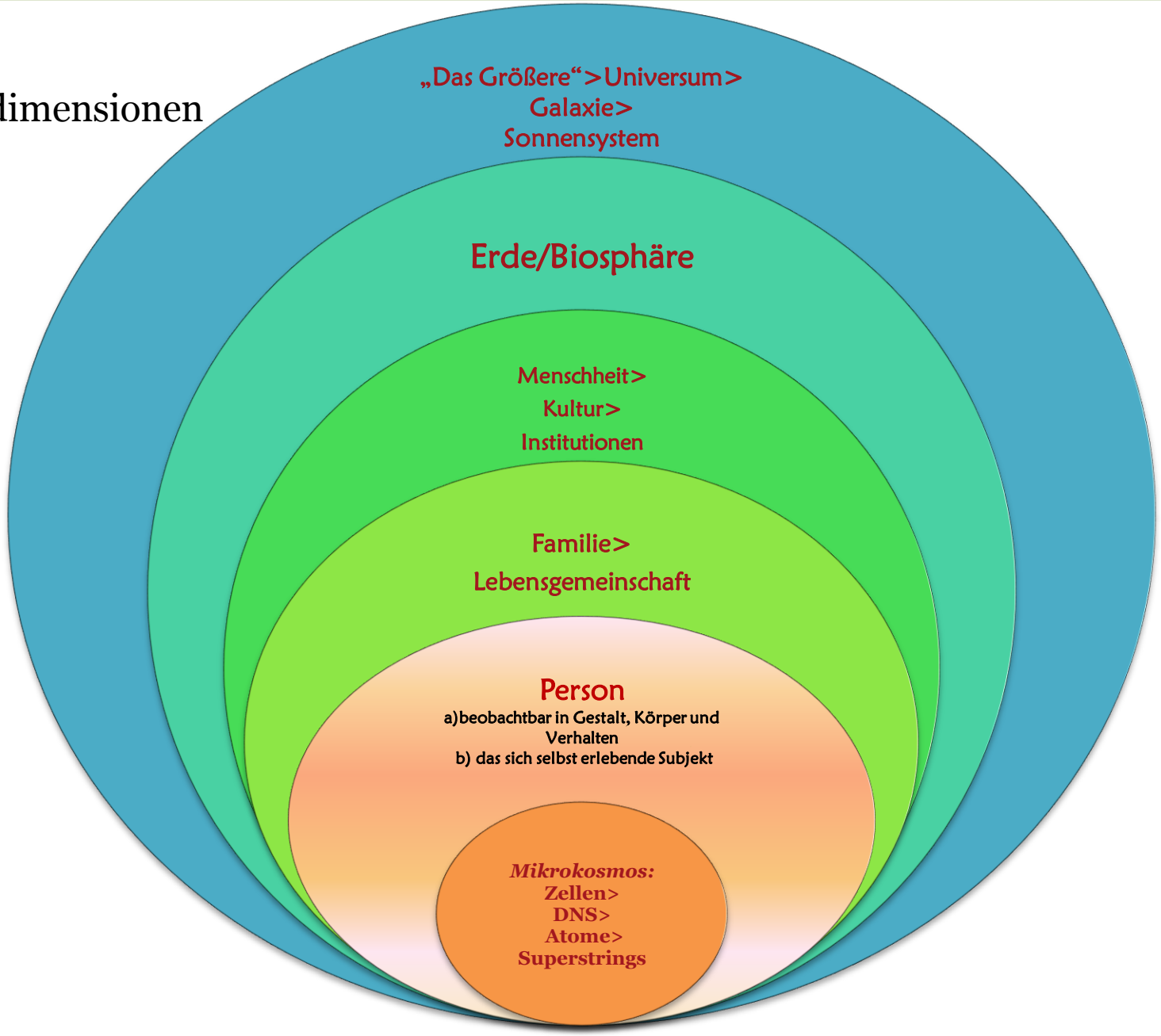
Willkommensübung

- Woran merke ich, dass ich mich lebendig fühle?

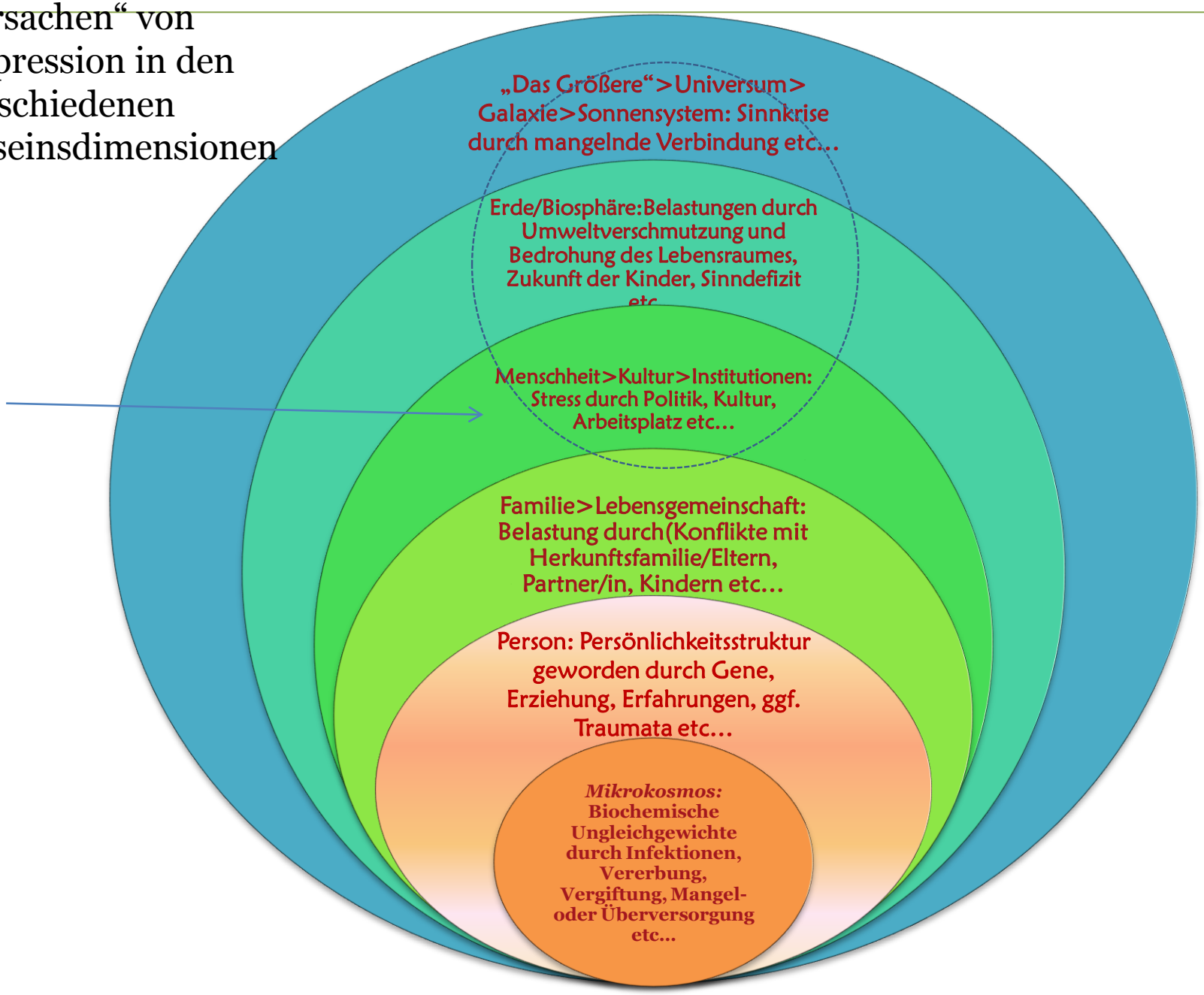
Wir sind eine Gruppe von blinden Weisen!



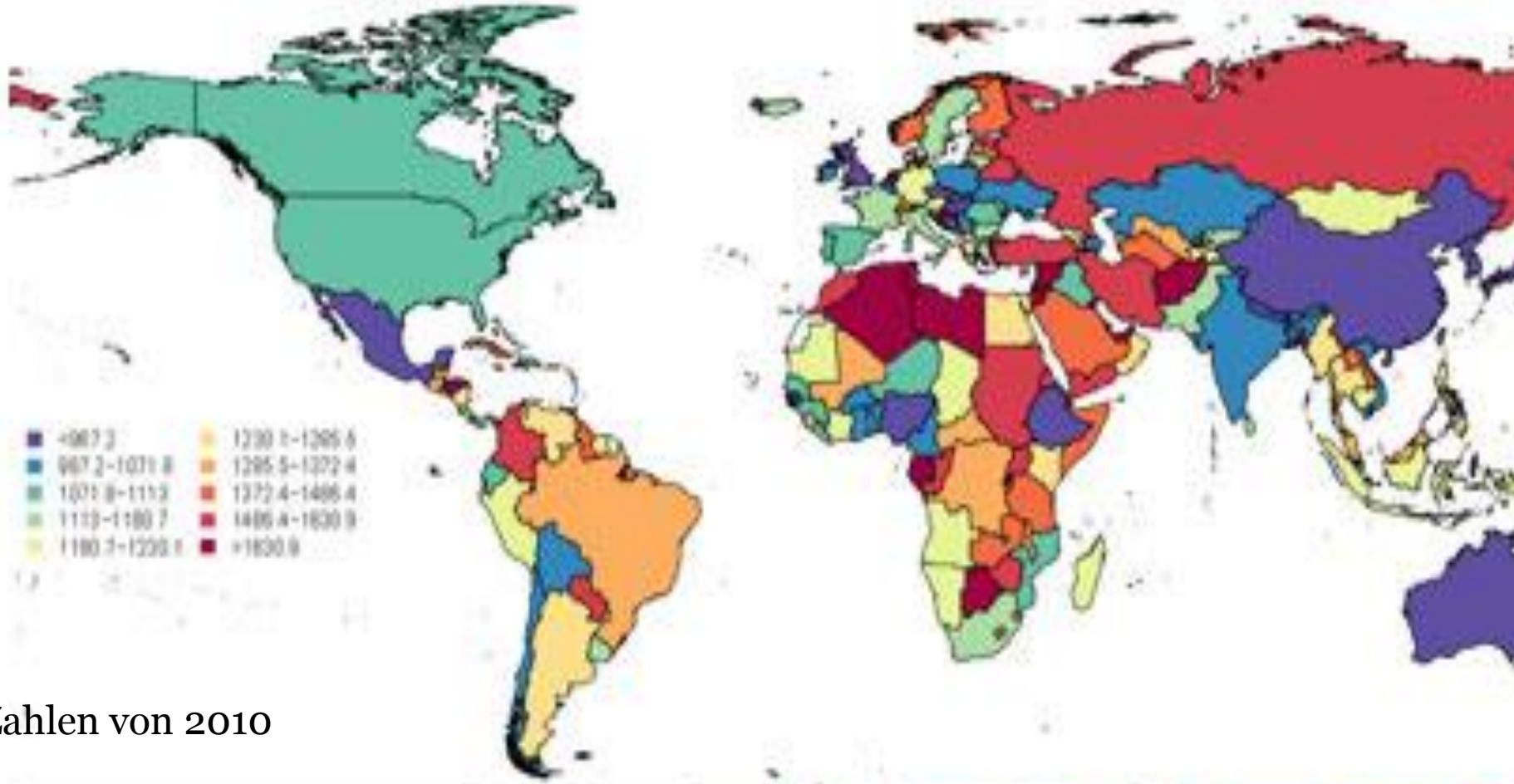
Daseinsdimensionen



„Ursachen“ von Depression in den verschiedenen Daseinsdimensionen

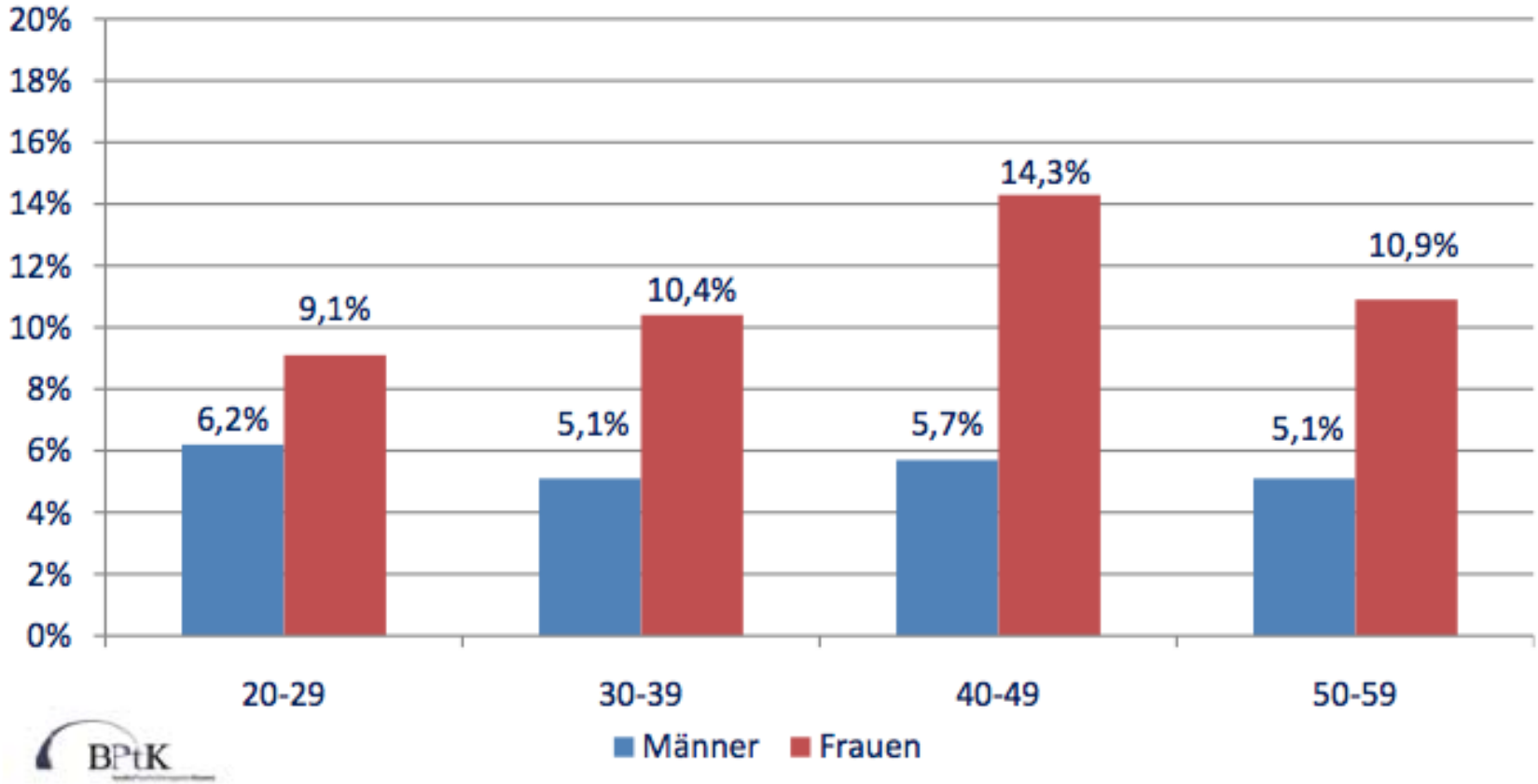


Plot 1: World map showing age-standardised YLD rates (per 100,000) by country



Zahlen von 2010

Abbildung A2: Depressionen in der Allgemeinbevölkerung

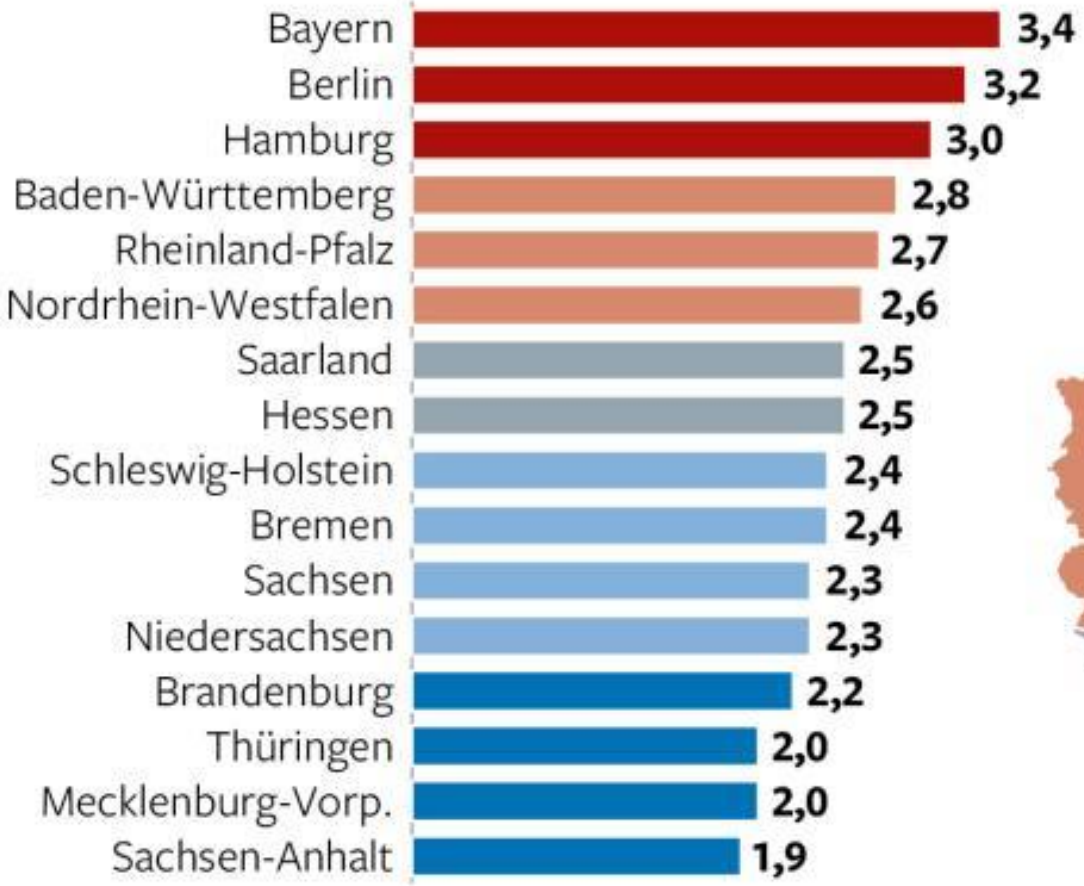


Quelle: BPtK, 2011

Re-Analyse der Daten des Bundesgesundheitssurveys (Wittchen & Jacobi, 2001) durch die BPtK. Angegeben sind 12-Monats-Prävalenzen depressiver Episoden in gewichteten Prozentwerten, hochgerechnet auf die angegebenen Altersgruppen der deutschen Bevölkerung.

DEPRESSIONEN NACH BUNDESLÄNDERN

Anteil BKK-Versicherte mit depressiver Störung in Prozent



QUELLE: BKK GESUNDHEITSATLAS – BKK DACHVERBAND

Zahlen von 2015

„Ich hatte einen schwarzen Hund…“

Depression:Symptome nach ICD-10

Die **3 Hauptsymptome** sind:

- **depressive Stimmung**: Die Depression ist charakterisiert durch Stimmungseinengung oder bei einer schweren Depression dem „Gefühl der Gefühllosigkeit“ bzw. dem Gefühl anhaltender innerer Leere.
- **Interessensverlust, Freudlosigkeit**: Verlust der Fähigkeit zu Freude oder Trauer; Verlust der affektiven Resonanz, das heißt, die Stimmung des Patienten ist durch Zuspruch nicht aufzuhellen.
- **Antriebsmangel, erhöhte Ermüdbarkeit**: Ein weiteres typisches Symptom ist die Antriebshemmung. Bei einer schweren depressiven Episode können Betroffene in ihrem Antrieb so stark gehemmt sein, dass sie auch einfachste Tätigkeiten wie Körperpflege, Einkaufen oder Abwaschen nicht mehr verrichten können.

Depression: Symptome nach ICD-10

Die **Zusatzsymptome** sind:

- **verminderte Konzentration** und **Aufmerksamkeit**
- **vermindertes Selbstwertgefühl** und **Selbstvertrauen**
- **Schuldgefühle** und **Gefühle von Minderwertigkeit**
- **negative und pessimistische Zukunftsperspektiven**: Charakteristisch sind übertriebene Sorge um die Zukunft, unter Umständen übertriebene Beunruhigung durch Bagatellstörungen im Bereich des eigenen Körpers (siehe Hypochondrie), das Gefühl der Hoffnungslosigkeit, der Hilflosigkeit oder tatsächliche Hilflosigkeit
- **Suizidgedanken oder -handlungen**: Schwer Betroffene empfinden oft eine völlige Sinnlosigkeit ihres Lebens. Häufig führt dieser qualvolle Zustand zu latenter oder akuter Suizidalität.
- **Schlafstörungen**
- **verminderter Appetit**

Depression: Symptome nach ICD-10

Somatisches Syndrom (mind. 4):

- **Interessenverlust** oder **Verlust der Freude**
- **mangelnde Fähigkeit, emotional auf die Umwelt zu reagieren**
- **frühmorgendliches Erwachen**: Der Schlaf ist gestört in Form von vorzeitigem Erwachen, mindestens zwei Stunden vor der gewohnten Zeit. Diese Schlafstörungen sind Ausdruck eines gestörten 24-Stunden-Rhythmus. Die Störung des chronobiologischen Rhythmus ist ebenfalls ein charakteristisches Symptom.
- **Morgentief**: Häufig geht es dem Kranken vormittags besonders schlecht. Bei einer seltenen Krankheitsvariante verhält es sich umgekehrt: Es tritt ein sogenanntes „Abendtief“ auf, das heißt, die Symptome verstärken sich gegen Abend und das Einschlafen ist erschwert oder erst gegen Morgen möglich.
- **psychomotorische Hemmung** oder **Agitiertheit**: Die Hemmung von Bewegung und Initiative geht häufig mit innerer Unruhe einher, die körperlich als ein Leibgefühl wahrgenommen wird und sehr quälend sein kann (stumme Exzitation, *lautlose Panik*).[15]
- deutliche **Appetitlosigkeit**,
- **Gewichtsabnahme, Gewichtszunahme** („Kummerspeck“),
- **Libidoverlust**

Schweregrade

- F32.0 Leichte depressive Episode (Der Patient fühlt sich krank und sucht ärztliche Hilfe, kann aber trotz Leistungseinbußen seinen beruflichen und privaten Pflichten noch gerecht werden, sofern es sich um Routine handelt.)
- F32.1 Mittelgradige depressive Episode (Berufliche oder häusliche Anforderungen können nicht mehr oder – bei Tagesschwankungen – nur noch zeitweilig bewältigt werden).
- F32.2 Schwere depressive Episode ohne psychotische Symptome (Der Patient bedarf ständiger Betreuung. Eine Klinik-Behandlung wird notwendig, wenn das nicht gewährleistet ist).
- F32.3 Schwere depressive Episode mit psychotischen Symptomen (Wie F.32.2, verbunden mit Wahngedanken, z. B. absurden Schuldgefühlen, Krankheitsbefürchtungen, Verarmungswahn u. a.). (…)

Für alle gilt: „für mindestens zwei Wochen anhaltend“

Zwei Motivationssysteme als Basis von Zustimmung und Ablehnung

Annäherungssystem

- Kohärenz/Stimmigkeit
- Attraktive (Gesundheits-)ziele
- Lust, Wohlbefinden, Sinn …

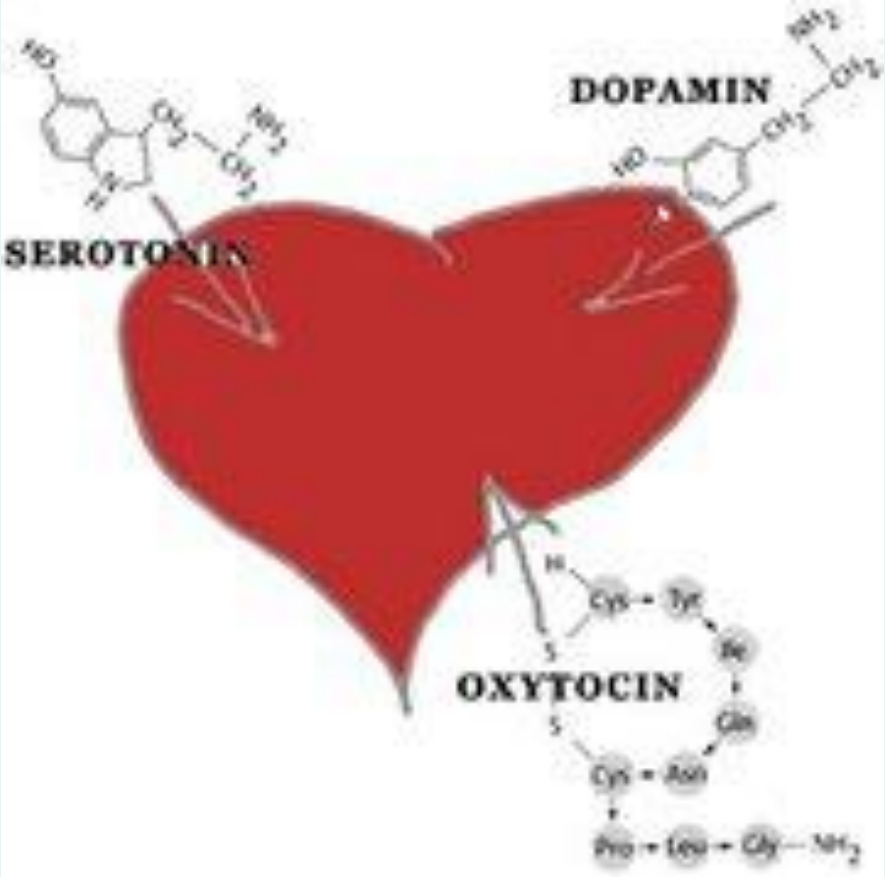
-

Vermeidungssystem

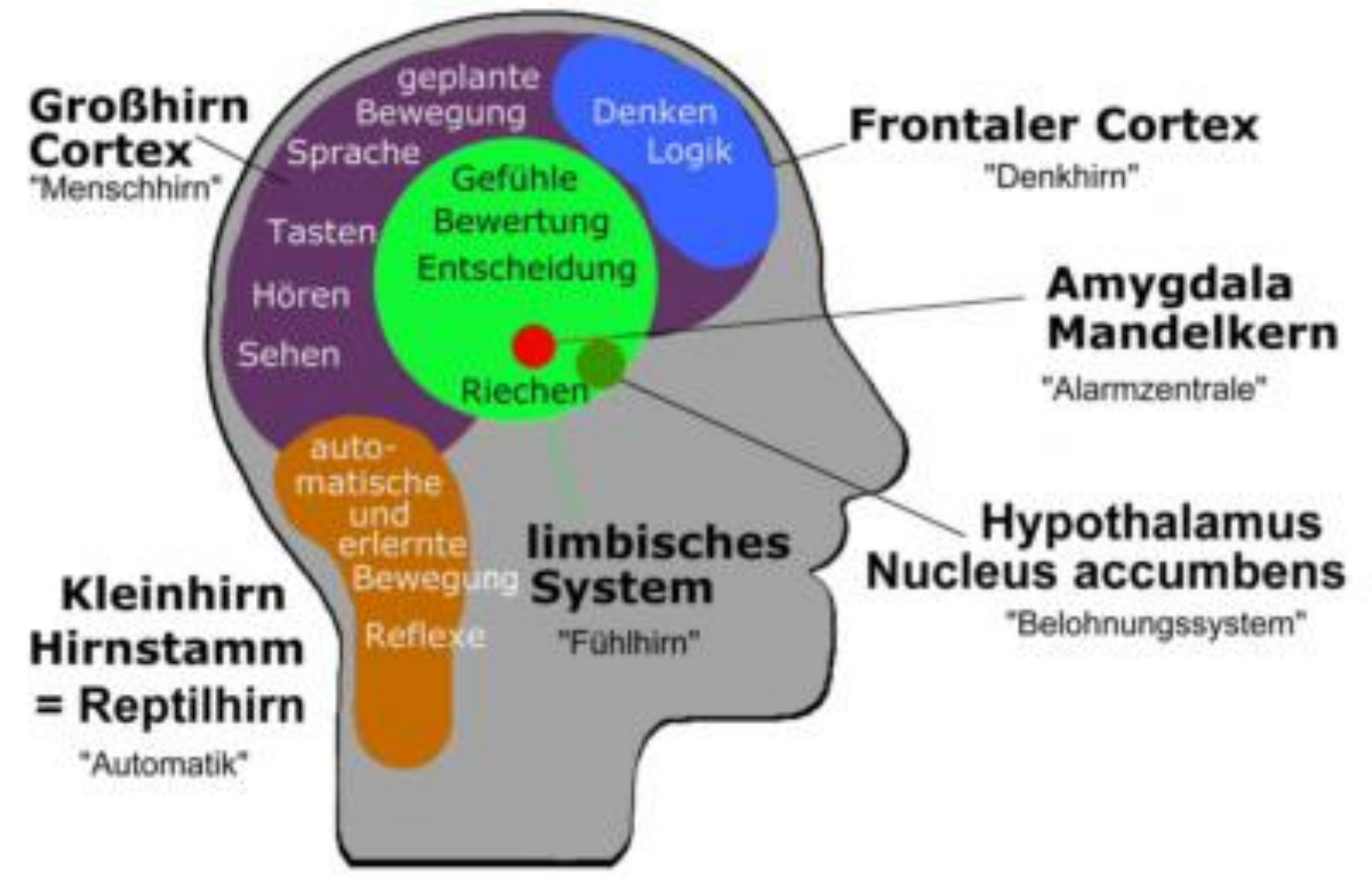
Abwenden von:
- Gefahren
- Inkohärenz/Unstimmigkeiten
- Unlust, Angst, Beschwerden …

Die Chemie der guten Gefühle

- Dopamin: Belohnungssystem- Glückshormon, Antriebssteigerung und Motivation
- Serotonin: Stimmungsregulierung – Gelassenheit, Ruhe, Zufriedenheit
- Oxytocin: Bindungssystem –Liebe, Vertrauen, Ruhe



Funktionen im Gehirn



Das depressive Gehirn

(Quelle: Dieter F. Braus:EinBlick ins Gehirn. Psychiatrie als angewandte klinische Neurowissenschaft.3. Auflage 2014)

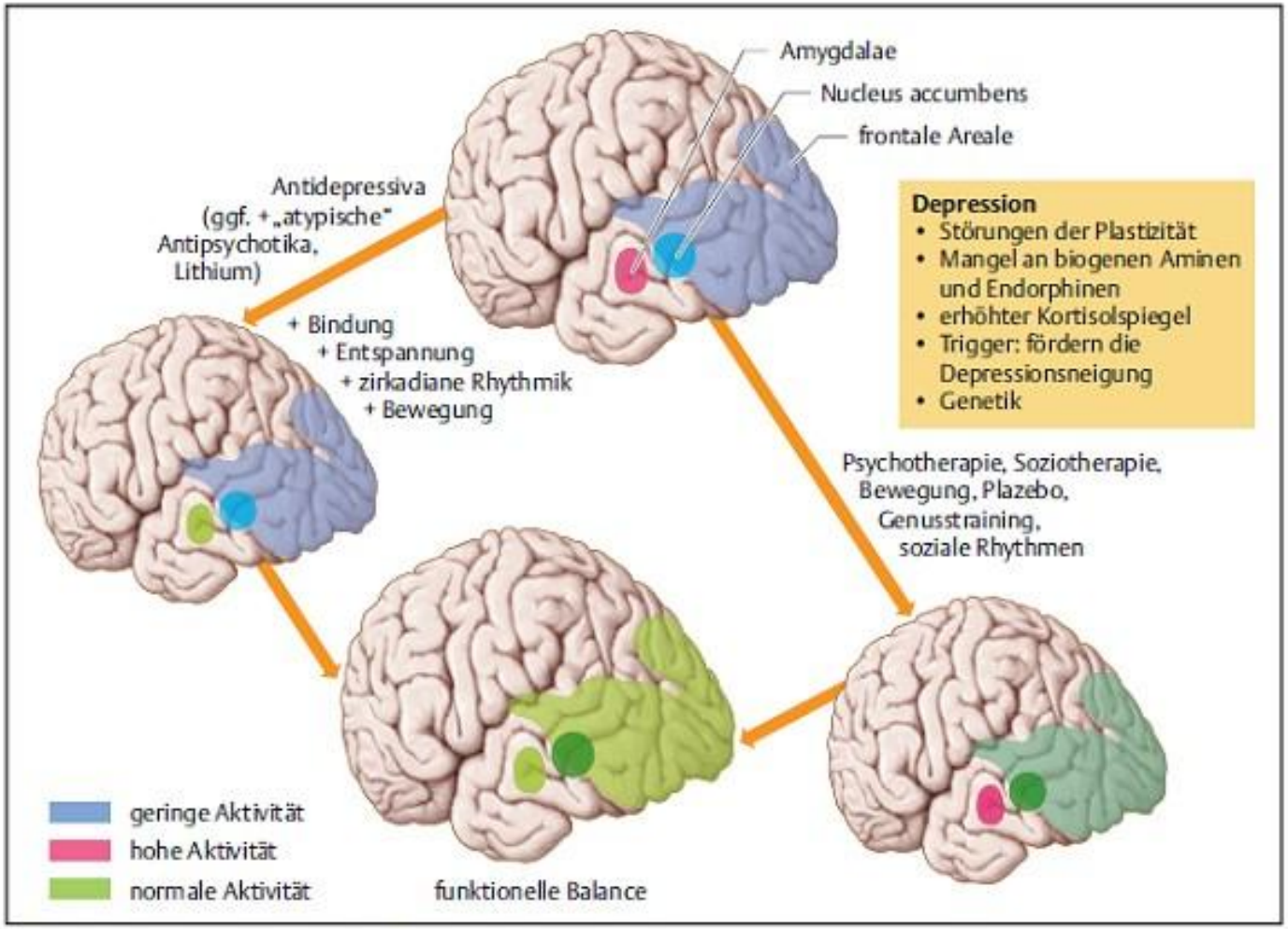


Abb. 5.12 Pathophysiologie und Therapie bei Depression.

Diskussion: „Helfen Psychopharmaka?“

- Wichtig bei medikamentöser Behandlung: eine vertrauensvolle Beziehung zu den Behandler/innen, nicht: „überredet“ werden, Druck, Drohung, zu wenig Zeit
- Vor dem Einsatz von Medikamenten: Ausreichend Aufklärung, zeitliche Perspektive der Behandlung klären
- Medikamentöse Behandlung braucht ggf. mehrere Rückmeldungen und „Nachbesserungen“, jeder Organismus/Stoffwechsel reagiert individuell
- Keine Alleingänge, plötzliches Absetzen, kann schwere Krisen auslösen

„Irre- behandeln wir die Falschen? Sind unser Problem die Normalen?“

„Psychisch kranke Menschen sind, wertfrei beschrieben, zunächst einmal nur außergewöhnlich.
Die meisten leiden unter dieser Außergewöhnlichkeit. Deswegen haben sich Ärzte ihrer angenommen und die Psychiatrie erfunden. Und dabei wurden Therapien entwickelt, mit denen man Leiden vermindern und aus außergewöhnlichen Menschen wieder gewöhnliche Menschen machen konnte. Doch ob Gewöhnlichsein immer von Vorteil ist? Jedenfalls haben moderne Therapeuten neuerdings entdeckt, dass es ganz unsinnig ist, die psychische Störung nur wie irgendeine Macke zu behandeln, die man möglichst schnell weghobeln muss. Denn nicht selten kann man das Problem sogar mit einigen genialen Kunstgriffen zur Lösung umarbeiten.
»Was ist das Gute am Schlechten?«“
(Manfred Lütz)

Manfred Lütz ist ein deutscher Psychiater, katholischer Theologe, Schriftsteller und Kabarettist**.**

„Unter **Normopathie** wird eine Persönlichkeitsstörung des Menschen verstanden, die sich in einer zwanghaften Form von Anpassung an vermeintlich vorherrschende und normgerechte Verhaltensweisen und Regelwerke innerhalb von sozialen Beziehungen und Lebensräumen ausdrückt. „(Wikipedia)

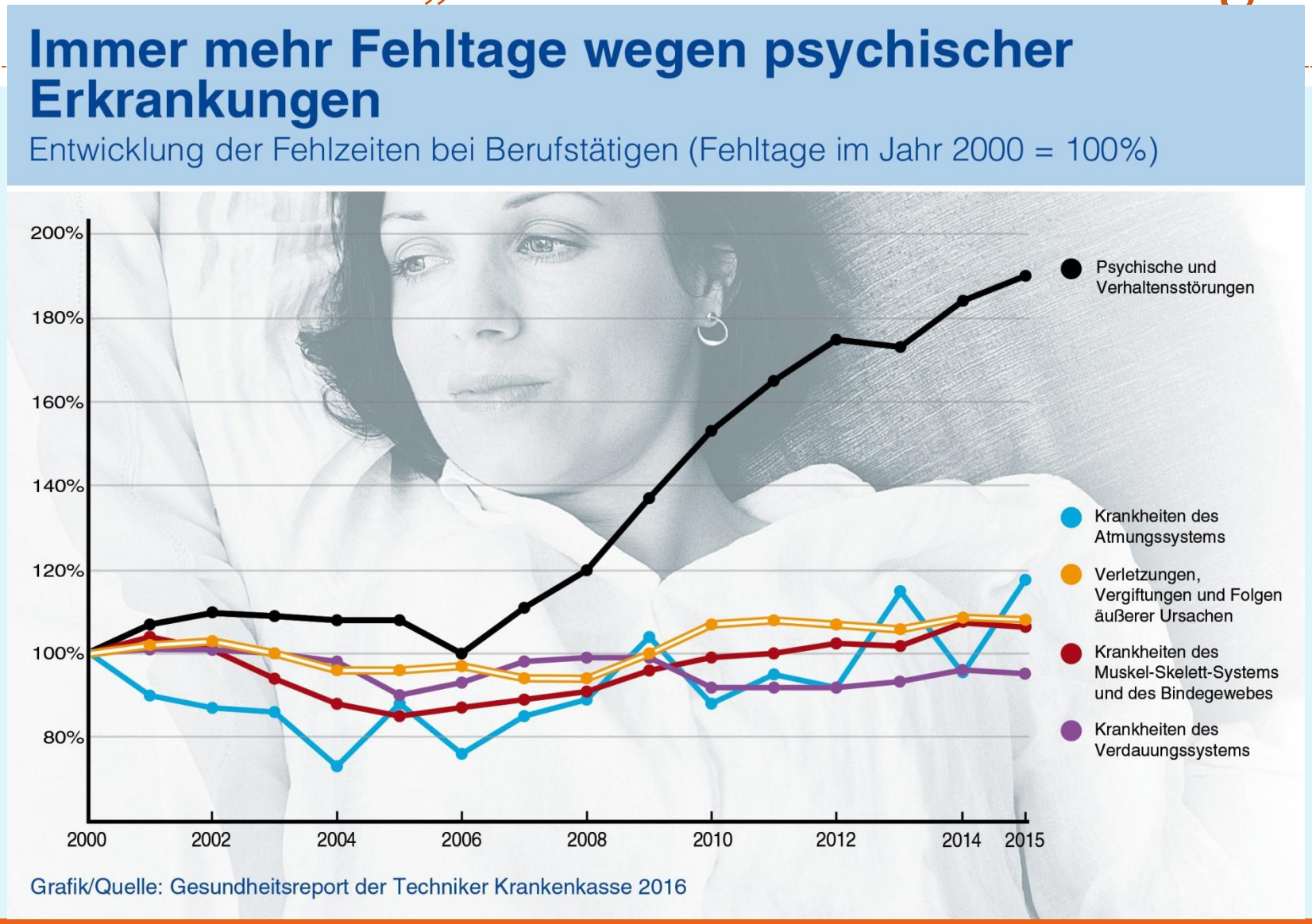
Worauf reagieren wir depressiv?

- Trauer, Trennung, Verlust
- Erschöpfung, Überarbeitung, Überlastung, Burn-Out
- Ausgrenzung, Kränkung, Zurücksetzung, mangelnde Bedeutsamkeit/Macht/Partizipation, Wertschätzung
- Sinnlosigkeit

Stress auf der Arbeit

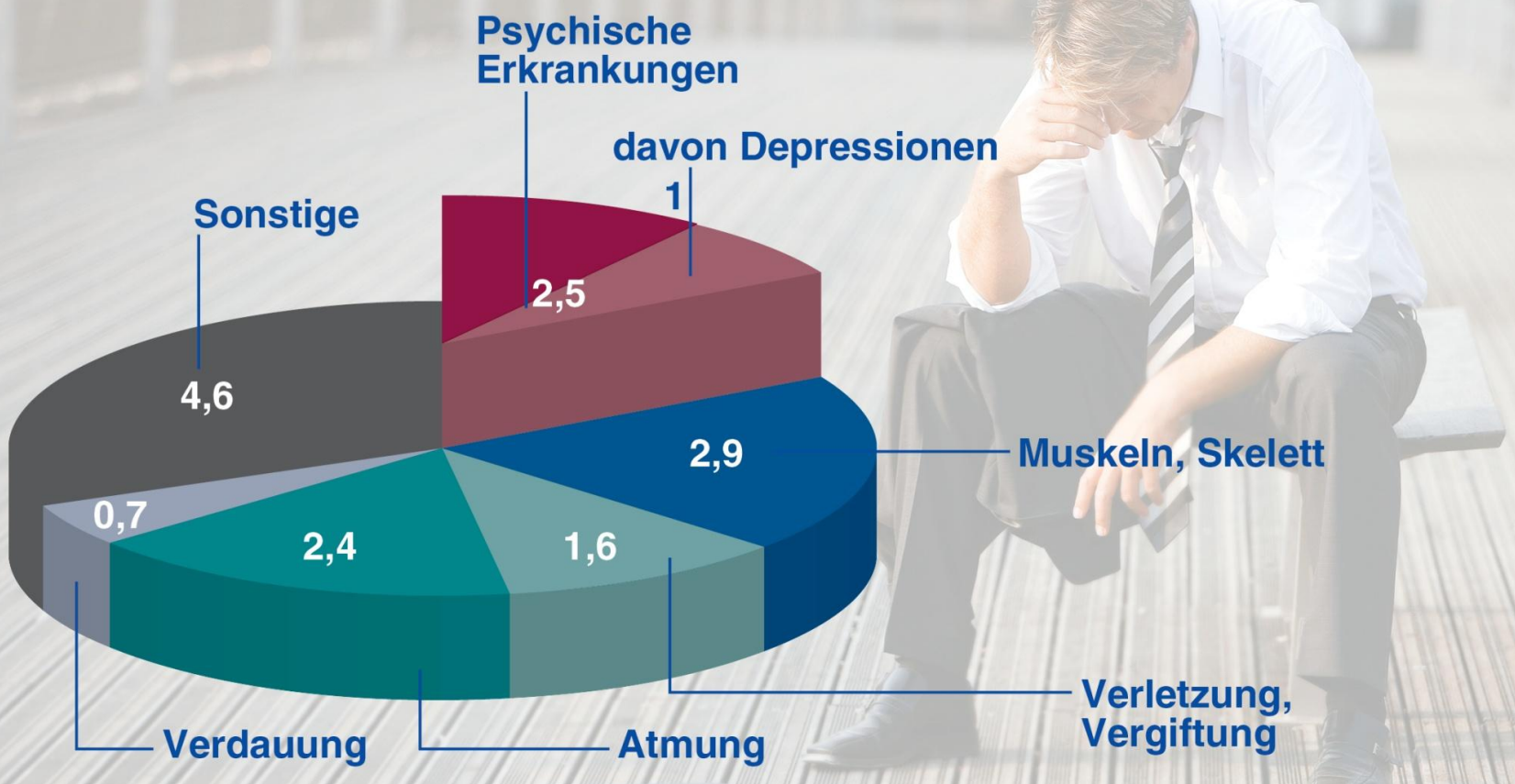
- (Wettbewerbs)Druck von Leitung an die Mitarbeiter weitergeleitet, anstatt durch eine professionelle Pflege und Entwicklung der Humanressourcen Lösungen für die vielfältig auftretenden Probleme zu schaffen
- Wichtige Leitungsaufgabe: Belastung der Mitarbeitenden im Blick behalten
- Teufelkreis: Leitung geht nicht zu Kommunikationsseminaren „Keine Zeit“

Zunahme von „emotionalen“ Erkrankungen



Ein Fehltag pro Kopf geht auf das Konto von Depressionen

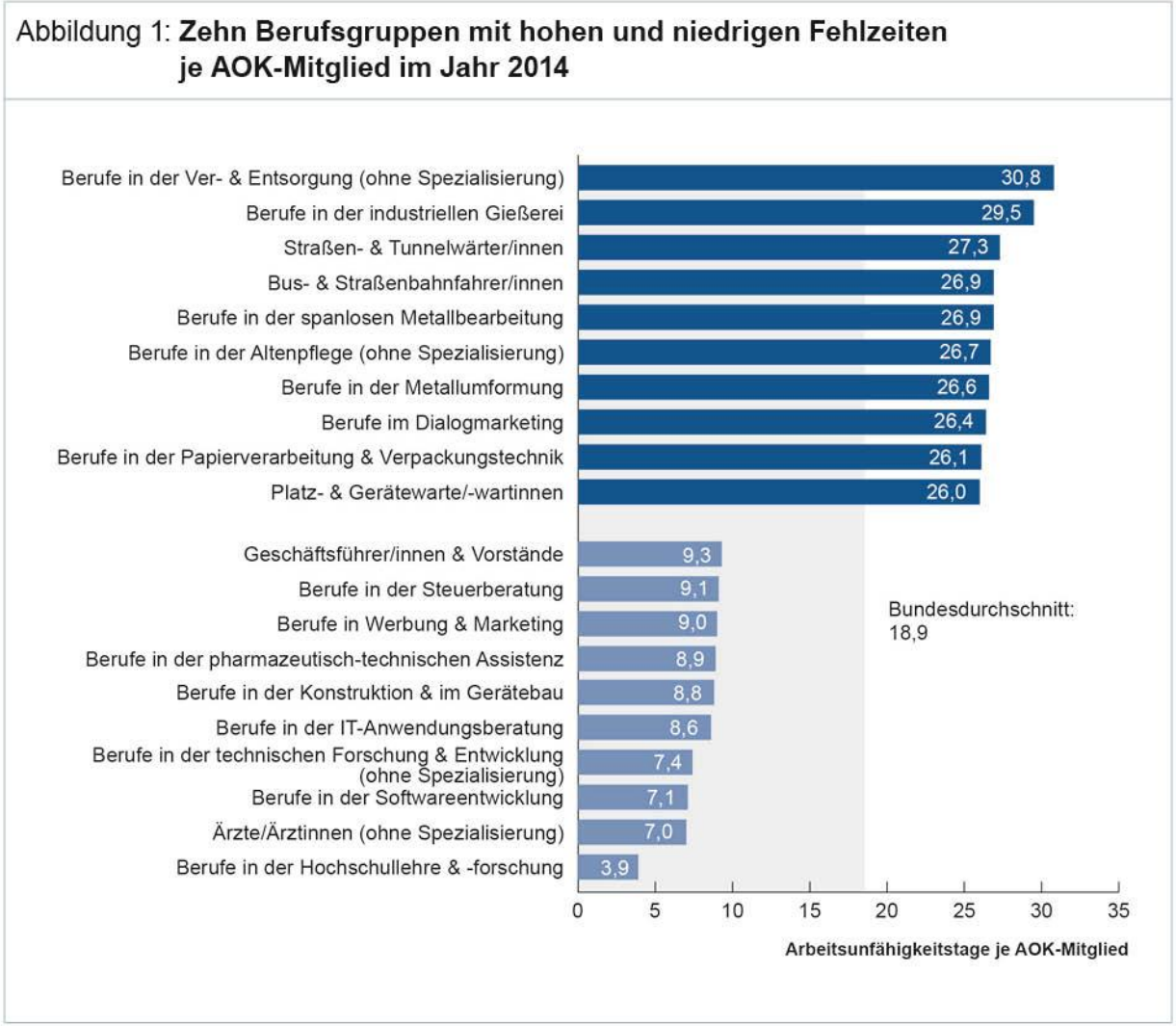
AU-Tage je Erwerbsperson nach Krankheitsgruppen 2013



Fehltage insgesamt 2013 je Erwerbsperson: 14,7 Tage

Grafik/Quelle: Depressionsatlas der Techniker Krankenkasse 2015

Wertschätzung im Beruf erhält gesund



Quelle: WIdO 2015 / Grafik: AOK Medienservice

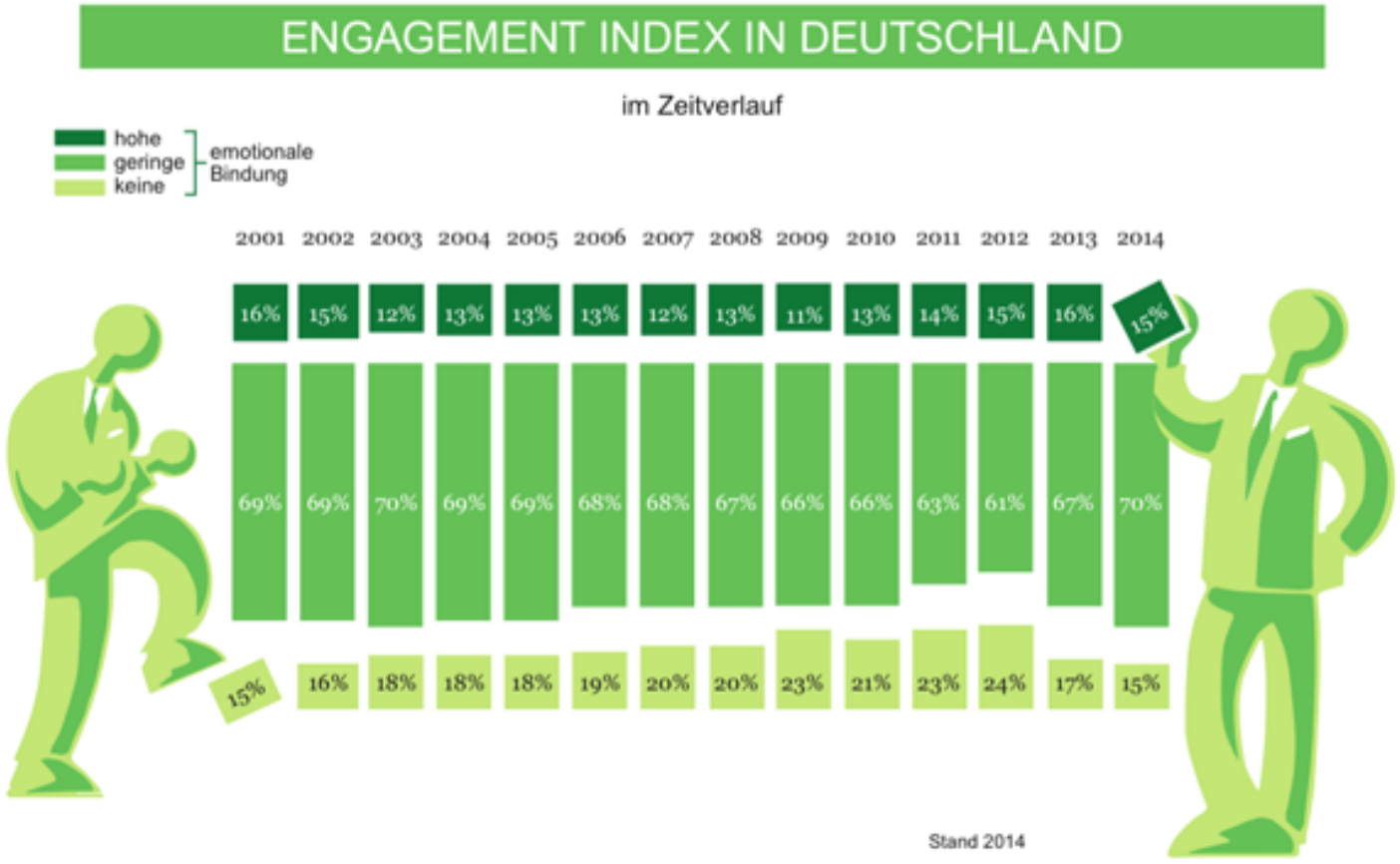
Die wertschätzende Organisation

Die Gallup "Q 12"-Aspekte zum Arbeitsplatz
zur Definition der emotionalen Bindung
an den Arbeitgeber (Gallup: amerikanische Meinungsforschung seit 1930)

- weiß, was von ihm erwartet wird
- hat Materialien und Arbeitsmittel ausreichend zur Verfügung
- kann tun, was er am besten kann
- erhält Anerkennung
- wird als Mensch gesehen
- erhält Unterstützung
- weiß, dass seine Meinung zählt
- kann sich mit den Unternehmenszielen identifizieren
- sieht, dass sich seine Kollegen für Qualität engagieren
- hat einen guten Freund im Unternehmen
- sieht einen Fortschritt
- kann lernen und sich entwickeln

Wertschätzung in deutschen Betrieben

GALLUP



Copyright© 2015 Gallup, Inc. All rights reserved.

Basis: ArbeitnehmerInnen ab 18 Jahre

Ergebnisse

- **Bei 15 Prozent der Beschäftigten in Deutschland ist die Arbeitszufriedenheit gering**

Sie finden

- **das Betriebsklima schlecht**
- **können sich mit ihrer Arbeit nicht identifizieren**
- **gehen gegenüber ihrem Unternehmen auf Distanz (Stichwort: Innere Kündigung)**
- **Grund: Gefühl, dass ihre zentralen Bedürfnisse und Erwartungen von ihren direkten Vorgesetzten teilweise oder völlig ignoriert werden**

Trauer? Bitte nur zwei Wochen!

- Zumindest, wenn es nach dem DSM-5 geht, der neuen Auflage des Diagnosemanuals für psychische Störungen der amerikanischen psychiatrischen Vereinigung. Zwei Wochen nach dem Verlust eines geliebten Menschen können Symptome wie Niedergeschlagenheit, Appetitverlust, Gewichtsabnahme, Antriebslosigkeit, sozialer Rückzug und Schlafstörungen als Depression diagnostiziert werden können.

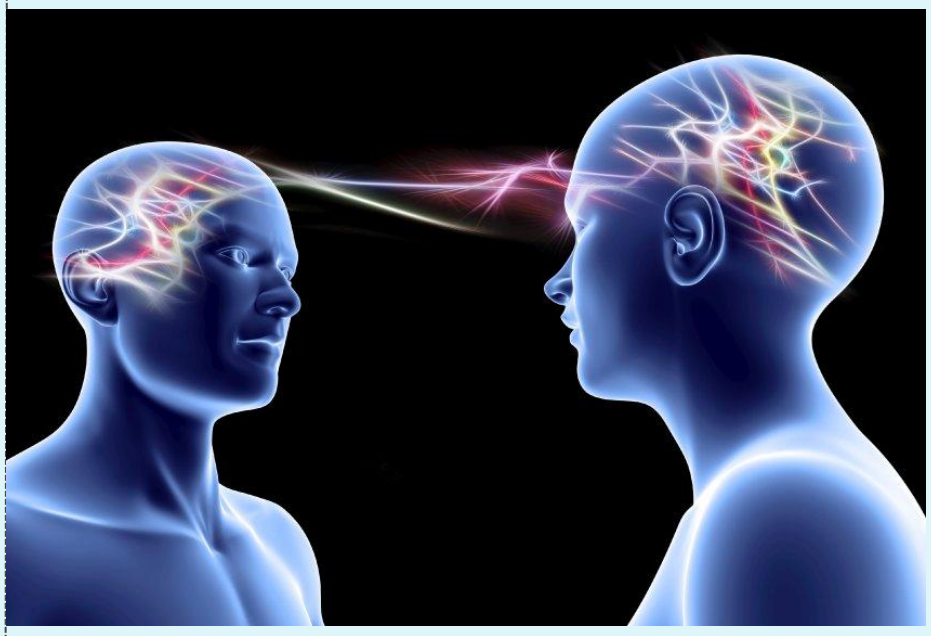
Sind Frauen depressiv und haben Männer Burn-out?

„Burnout adelt, Depression stigmatisiert“ und „Chronischer Stress + Beziehungsenttäuschung= (weibliche) Depression“ (Ursula Nuber)

Ursula Nuber, Diplom-Psychologin,
Chefredakteurin Psychologie heute

Die Interaktion: Spiegelneuronen

- Spiegelneuronen sind ein Resonanzsystem im Gehirn, das Gefühle und Stimmungen anderer Menschen beim Empfänger zum Erklingen bringt. Beobachtung einer anderen Person: Gleiche Gehirntätigkeit wie diese Person



„Mein Leid ist mein einziger Zeuge“

- Depression kann Sinn machen, wenn dadurch etwas gesehen werden will, das Symptom eine wichtige Rückmeldung gibt darüber:

  - dass ein Unrecht/Verbrechen/Missbrauch geschehen ist

  - dass Lebensbedingungen in der Kultur geändert werden müssen

Fazit: Aktiv werden und Atemübungen machen!