

„Kopf hoch, das wird schon wieder!“, „Lass dich nicht hängen!“, „So schlimm ist es doch gar nicht!“ – Sätze wie diese sind es, die Menschen mit Depressionen oft zu hören bekommen. Was als Aufmunterung gut gemeint sein mag, bewirkt jedoch meist eher das Gegenteil, die eigene Rat- und Hilfslosigkeit wird kaschiert. Dies gilt besonders, wenn Kolleginnen oder Kollegen an Depressionen erkranken.

Verschiedene Studien, beispielsweise der WHO oder von Krankenkassen weisen darauf hin, dass depressive Störungen in den letzten Jahren deutlich zugenommen haben. Dies trifft nach anonymisierten ausgewerteten Arbeitsunfähigkeitsdaten der fünf Krankenkassen mit dem höchsten Mitgliederanteil auch für die Freie Universität Berlin zu.

Die Ursachen sind zumeist komplex und können in der Person, im privaten wie auch im beruflichen Umfeld liegen. Oft kommen mehrere Dinge zusammen, bevor eine depressive Erkrankung ausbricht. Im betrieblichen Kontext können sich u.a. dauerhafte Überforderung, Unsicherheit erzeugende Veränderungen und fehlende Anerkennung negativ auswirken. Die Freie Universität Berlin reagiert auf die Zunahme der depressiven Störungen und unternimmt insbesondere im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements (FUNDament Gesundheit) Anstrengungen, auf mögliche betriebliche Einflussfaktoren durch eine gute Arbeitsgestaltung einzuwirken und Betroffenen Unterstützung anzubieten.

Depressionen sind eine ernstzunehmende Erkrankung, die sich jedoch mit einer ganzen Reihe wirksamer Therapien behandeln lassen, besonders wenn sie frühzeitig erkannt werden und durch gezielte Hilfsangebote die ersten Schritte gemacht werden. Dieser Flyer will alle Beschäftigten sensibilisieren und dabei unterstützen, im Umgang mit Kolleginnen und Kollegen achtsam zu sein und Betroffenen Hilfestellung anzubieten. Vorgesetzte sollen informiert werden, um dazu beitragen zu können, psychische Fehlbelastungen am Arbeitsplatz zu vermeiden.

MATERIALIEN IM INTERNET

□ „Depression ist behandelbar“

Berliner Bündnis gegen Depression

Der Flyer bietet einen sehr kompakten Überblick zur Frage „Was ist Depression?“ und zu Anlaufstellen in Berlin. Ferner enthält er einen kleinen Selbsttest „Nur schlecht drauf? Oder steckt mehr dahinter“, der Anhaltspunkte zur eigenen Gemütslage liefert.

www.berlinerbuendnisgegendepression.de

□ „Das Leid der Angehörigen - wie Depression die Familie krank machen kann“

aus „FUNDiert – das Wissenschaftsmagazin der Freien Universität Berlin“, Ausgabe 1/08, Schwerpunkt Emotion

Im Artikel wird anschaulich beschrieben, welchen Belastungen Angehörige depressiver Menschen ausgesetzt sind und wie wichtig Prävention und Abgrenzung für diese Personengruppe ist, um nicht selber depressiv zu werden.

www.fu-berlin.de
Suchfunktion „fundiert Emotion“

□ „Psychisch krank im Job: was tun?“ - Eine Praxishilfe

Herausgeber BKK Bundesverband und Familien-Selbsthilfe Psychiatrie (BAPK e.V.)

Ein Ratgeber für die betriebliche Praxis, der sich an Führungskräfte und Personalverantwortliche in großen Unternehmen wendet. Die Praxishilfe soll sowohl Vorgesetzte wie Kolleginnen und Kollegen ermutigen, Beschäftigte, die Probleme durch Verhalten oder durch Leistungsveränderungen signalisieren, frühzeitig anzusprechen, ihnen Unterstützung anzubieten.

Der Leitfaden beinhaltet im ersten Teil Basisinformationen über psychische Erkrankungen, Krankheitsbilder und das Erkennen psychischer Erkrankungen im Arbeitsumfeld. Im zweiten Teil wird das „H-I-L-F-E Konzept“ vorgestellt, das den verantwortlichen Vorgesetzten als Handlungshilfe für Maßnahmen dienen kann, die im Umgang mit Betroffenen notwendig werden.

www.bkk.de
Suchfunktion "psychisch krank im Job"

□ „Es ist, als ob die Seele unwohl wäre...“

Herausgeber Bundesministerium für Bildung und Forschung

Informationsschrift – auch für Laien gut lesbarer Stoff zum Thema „Umgang mit Depression“. Sehr informativ mit kurzem Einblick zum Stand der Depressionsforschung. Im Anhang ein Glossar der Fachbegriffe und Tipps zum Weiterlesen.

www.bmbf.de
Suchfunktion "die Seele unwohl"



□ „Psychische Belastung und Beanspruchung im Berufsleben Erkennen – Gestalten“

Herausgeber *Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAUA)*

Die Broschüre richtet sich an Praktiker der Arbeitswelt wie Betriebs- und Personalräte, Führungskräfte, Betriebsärzte u.a. Es werden Begriffe und Zusammenhänge erklärt und Hinweise gegeben zu den Einflüssen, die psychische Beanspruchung verursachen. Allgemeine und spezielle Hinweise sowie Empfehlungen zur Gestaltung von Arbeitsaufgaben, Arbeitsmitteln, Arbeitsumgebung und Arbeitsablauf ergänzen dies.

www.baua.de

Suchfunktion: „Fachbeiträge F1865“

□ „Untersuchung arbeitsbedingter Ursachen für das Auftreten von depressiven Störungen“

Herausgeber *Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAUA)*

Die aktuelle Studie der Arbeitsbedingungen von 517 deutschen Beschäftigten aus den Branchen Banken und Versicherungen, Gesundheitswesen und Öffentlichen Dienst konkretisiert die bisherigen Erkenntnisse zu arbeitsbedingten Ursachen von Depression: Nur die objektiv bewertete Arbeitsintensität, nicht aber der Tätigkeitsspielraum stehen mit dem Auftreten von Depressionen in Zusammenhang. Das heißt: Je höher die objektive Arbeitsbelastung, desto häufiger traten sowohl Depressionen als auch depressive Verstimmungen bei den Beschäftigten auf. Anders beim Tätigkeitsspielraum: Hier konnte ein Zusammenhang nach dem Prinzip „Je geringer der Handlungsspielraum, desto höher die Wahrscheinlichkeit an einer Depression zu erkranken“ nicht bestätigt werden.

www.baua.de

Suchfunktion: „Broschüre A45“

ANLAUFSTELLEN AN DER FREIEN UNIVERSITÄT BERLIN

Beschäftigte können sich bei Beratungsbedarf – unabhängig, ob sie sich selbst oder Kolleginnen und Kollegen als Betroffene sehen – an folgende Einrichtungen der Freien Universität wenden:

- Betriebsärztlicher Dienst, Tel. 838 566 78
- Hochschulambulanz für Psychotherapie, Diagnostik und Gesundheitsförderung, Tel. 838 563 45
- Sozialberatung, Tel. 838 543 83
- ZE Studienberatung & psychologische Beratung, Tel. 838 552 42
- dazu kommen Weiterbildungsangebote des Weiterbildungszentrums unter

www.fu-berlin.de/weiterbildung

EXTERNE ANLAUFSTELLEN

Es gibt zahlreiche Anlaufstellen, die weiterhelfen können. Eine Übersicht findet sich beispielsweise im Flyer des „Berliner Bündnisses gegen Depression“ bzw. im Internet unter

www.berlinerbuendnisgegendepression.de

„ES IST, ALS OB DIE SEELE UNWOHL WÄRE...“

Ein Informationsblatt
zum Thema „Depression“
für Mitarbeiterinnen
und Mitarbeiter
der Freien Universität Berlin

