



DEPRESSION AM ARBEITSPLATZ

BETROFFENEN VORTRAG



ÜBERBLICK

- Mental Health Crowd
- Facts
- Diagnose Depression
- Erkennen
- Umgang
- Toolbox



© DepriDisco

DIE MENTAL HEALTH CROWD

Die Mental Health Crowd ist ein Sozialunternehmen mit dem Ziel zu verändern, dass und wie über psychische Gesundheit gesprochen und damit umgegangen wird - überhaupt, früher, normaler, besser. Und ich bin einer der Crowdköpfe dahinter:

Rebecca Kraus

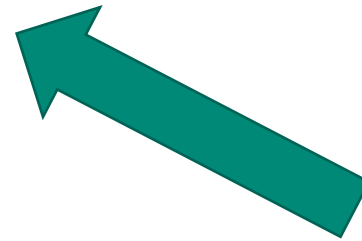
Head of Communications & Creativity, Ausbilderin, Event-Managerin



MENTAL HEALTH FACTS

Wie viele Deutsche sind jedes Jahr von einer psychischen Erkrankung betroffen?

- a) Jede:r Dritte
- b) Jede:r Siebte
- c) Jede:r Zehnte



Wie viel Prozent aller Frühberentungen erfolgen auf Grund von psychischen Erkrankungen?

42,7 %

Wie viele Euro kostet psychische Krankheit
Unternehmen?

1.800 Euro

Pro Jahr/pro Mitarbeiter:in

Wie viele Fehltage entstehen auf Grund
psychischer Erkrankungen?

80.000.000

Tage

DIAGNOSE DEPRESSION

DEFINITION

Eine Depression ist eine weit verbreitete psychische Störung, die durch Traurigkeit, Interesselosigkeit und Verlust an Genussfähigkeit, Schuldgefühle und geringes Selbstwertgefühl, Schlafstörungen, Appetitlosigkeit, Müdigkeit und Konzentrationsschwächen gekennzeichnet sein kann.

Im Schnitt erkrankt ca. jeder 6. Erwachsene einmal im Leben an einer Depression!

Nicht jeder zeigt die gleichen Symptome!

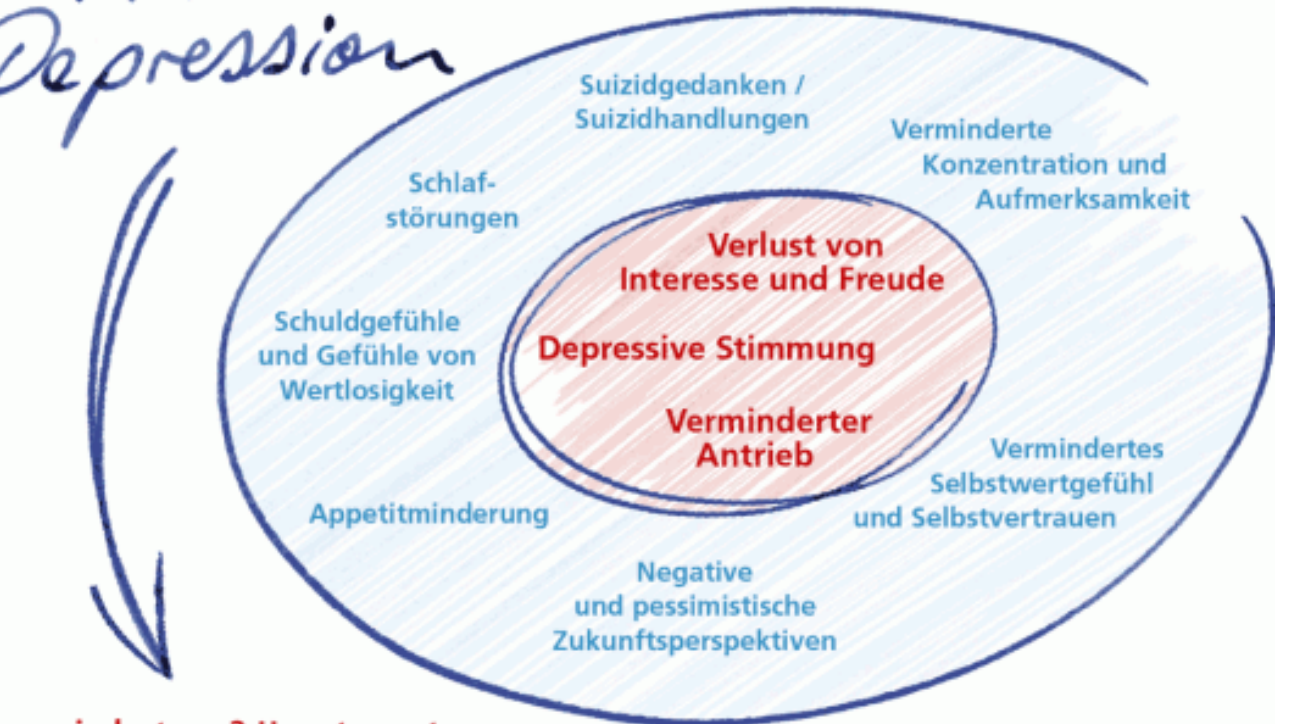


SYMPTOME

Liegen über zwei Wochen oder länger **mindestens zwei der drei Hauptsymptome** und zusätzlich **mindestens zwei Nebensymptome** vor, wird die Diagnose Depression gestellt.

Je nach Anzahl und Ausprägung der Symptome wird zwischen **leichter, mittelgradiger** und **schwerer** Depression unterschieden.

Kriterien einer Depression



mindestens 2 Hauptsymptome
+ **mindestens 2 Zusatzsymptome**
über mehr als 2 Wochen können ein Hinweis auf eine Depression sein.

5 FORMEN DER DEPRESSION

- Unipolare Depression, die klassische Form der Depression
 - Zeitraum länger als 14 Tage am Stück
- Dysthymie - lang anhaltende Form der Depression
 - Zeitraum länger als 24 Monate
- Bipolare Störung - zwischen Euphorie und Depression
 - Früher manisch-depressiv, Wechsel zwischen Depression und Manie
- Wochenbettdepression nach der Schwangerschaft
 - Zwischen 10-15% aller Schwangeren entwickeln eine Depression auf Grund der Umstellung des Hormonhaushalts
- Winterdepression, eine Saisonale affektive Störung
 - Hilfe: Lichttherapie

MEINE DIAGNOSE

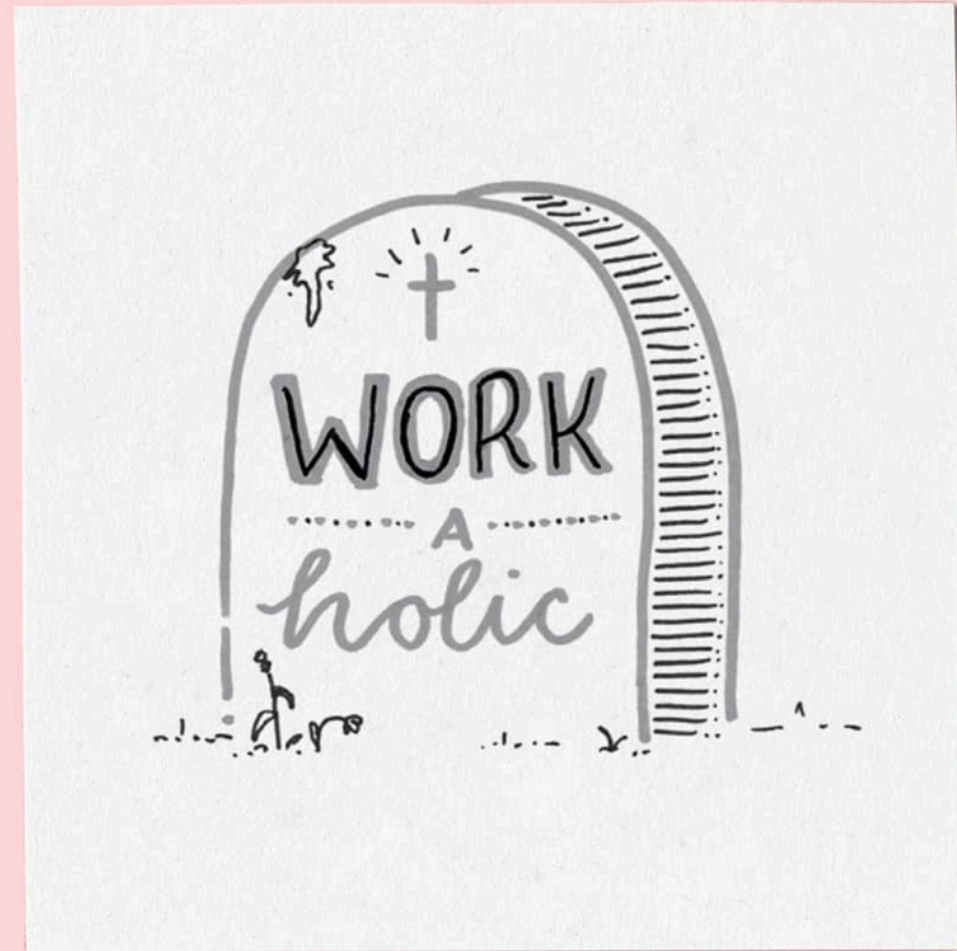
Erste Auffälligkeiten mit 16 Jahren (2006)

2012 Erste Diagnose -> Hausarzt

2012 Klinikaufenthalt -> psychosomatisch

2012 - 2013 Medikamente einstellen

2012, 2014 & 2016 Ambulante Therapie



BURN OUT FAKTEN

Es gibt keine international akzeptierte Diagnose Burnout und keine klaren Diagnosekriterien.

Meist wird von Burnout gesprochen bei einem Zustand großer Erschöpfung (Überarbeitung), verbunden mit innerer Unruhe, Schlafstörungen, dem Gefühl der Überforderung und auch der gefühlsmäßigen Überlastung



ERKENNEN

BEOBACHTEN & FRAGEN

Anzeichen, dass eine Kollegin,
ein Kollege betroffen sind
können unter anderem sein:

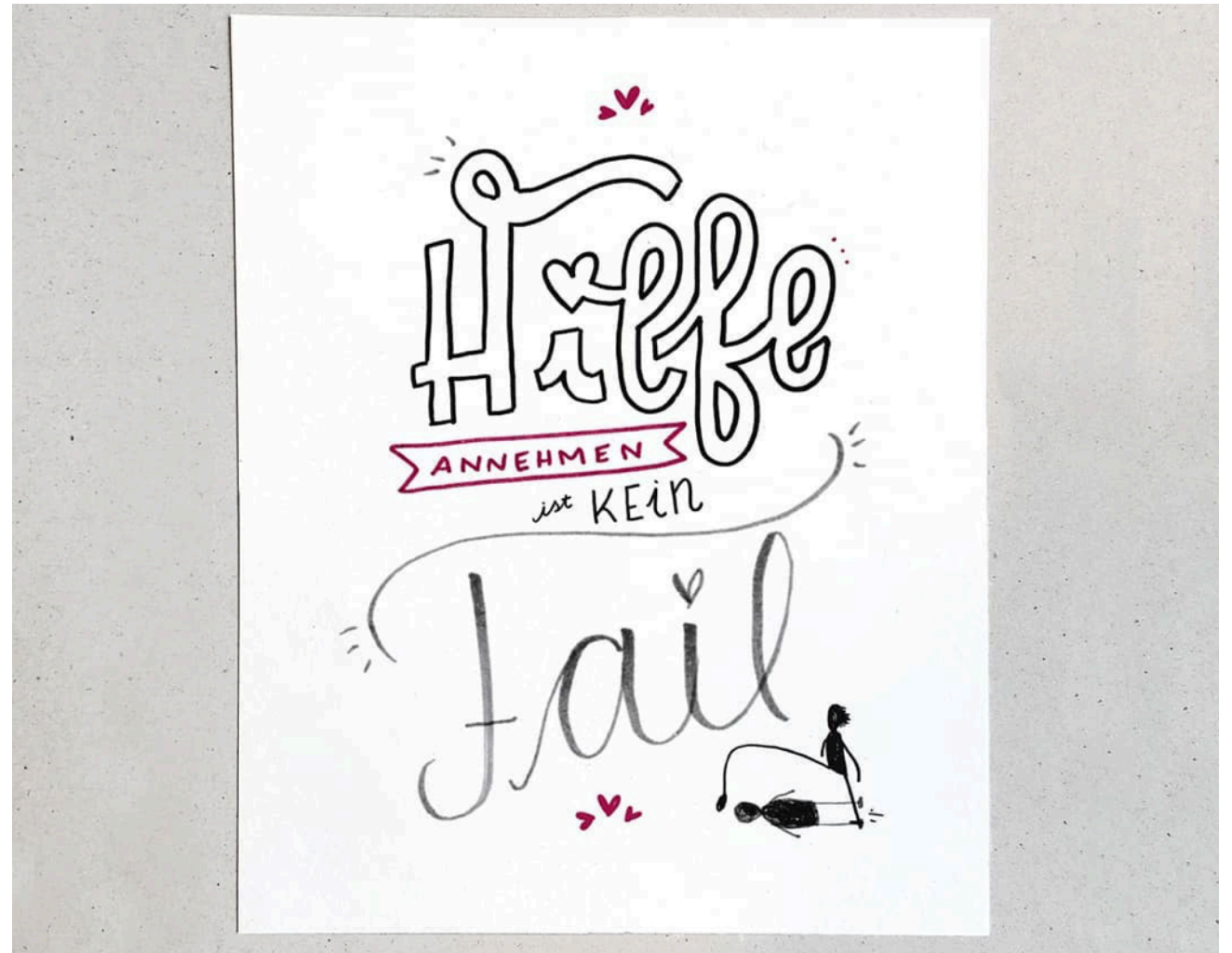
- Konzentrationsprobleme
- Motivationsverlust
- Dünnhäutigkeit
- Reizbarkeit
- sozialer Rückzug



UMGANG

WENN ICH BETROFFEN BIN

- Warnsignale beachten!
- Hilfe annehmen!
- Resilienz wird aufgebaut durch:
Entspannungstraining,
Achtsamkeitstraining,
regelmäßige, der eigenen
Fitness angepasste Bewegung,
regelmäßiger Schlaf,
ausgewogene Ernährung, sich
selbst Rituale schaffen, sich
stützende Kontakte suchen,
(früher) angenehme
Aktivitäten wieder aufnehmen,
Selbsthilfeliteratur lesen etc.



© DepriDisco

WENN ANDERE BETROFFEN SIND

#redenhilft #zuhörenauch

- Wissen schaffen
- Frag dich selbst: Wie würdest du behandelt werden wollen?
- Wähle die passende Gelegenheit
- Empathie schärfen statt Leistungs-Denken
- Du darfst unsicher sein!
- Angebote schaffen und immer wieder wiederholen
- Vergleiche nicht – kein Verlauf ist gleich

TOOLBOX

AKKU VOLL?

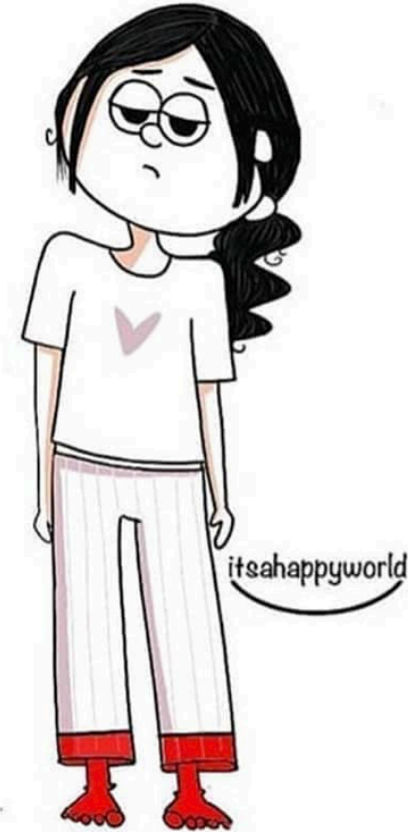
Die wohl einfachste Variante um zu erfahren wie es dem Gegenüber geht und trotzdem noch etwas Distanz zu wahren.

Fragt Euch gegenseitig einfach „Wie voll ist dein Akku heute?“. Jeder nennt eine Prozentzahl so wissen alle, woran sie sind, ohne dass man bereits über Gefühle sprechen muss.

YOU WOULDN'T LET
THIS HAPPEN TO
YOUR PHONE.



DON'T LET THIS
HAPPEN TO
YOU EITHER.



STIMMUNGS- HINTERGRUND

Der nächste Teamcall wartet?

Stellt Euch einen
Stimmungshintergrund ein.

Kostenlose Vorlagen dazu gibt
es unter anderem bei der
Neuen Narrative.



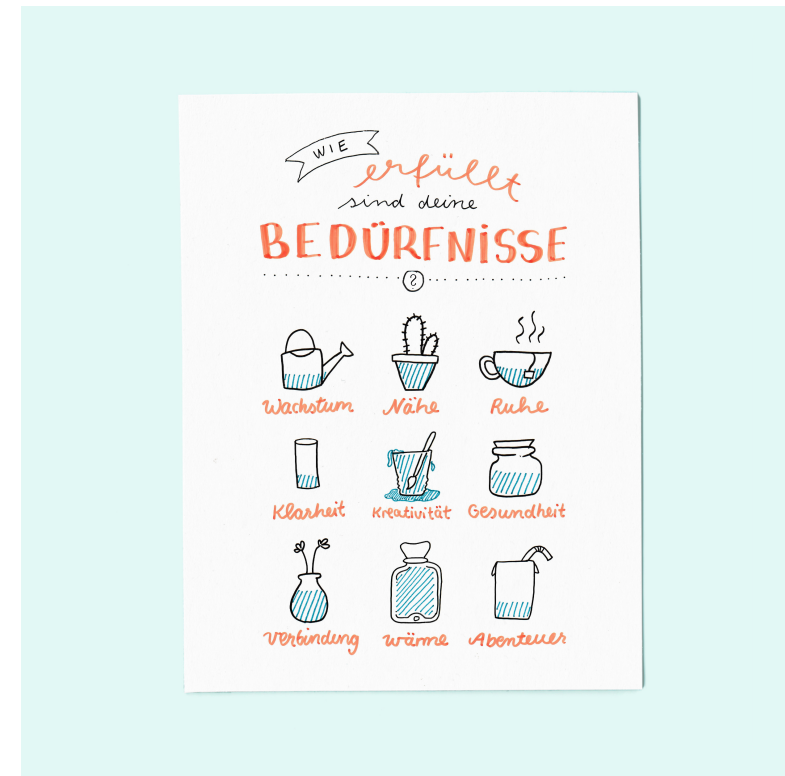
© NeueNarrative

BEDÜRFNISSE CHECKEN

Frage dich wie voll sind deine Bedürfnisgläser. Und visualisiere sie.



Klappt auch mit beruflichen Bedürfnissen.



DANKE!



KONTAKT:

REBECCA KRAUS | RK@MENTALHEALTHCROWD.DE | 0175 111 26 20
MENTAL HEALTH CROWD GMBH - THALKIRCHNER STRASSE 62 - 80337 MÜNCHEN
WWW.MENTALHEALTHCROWD.DE | [@MENTALHEALTHCROWD](https://www.instagram.com/MENTALHEALTHCROWD)

