

---

## Presseinformation

### „Hektik im Job und in der Freizeit! Kann man da noch gesund bleiben?“

Der 9. Europäische Depressionstag steht unter dem Motto: „Depression und Workplace“

Berlin, 26. September 2012 - Stress, Anspannung, Zeitdruck – all das gibt es mittlerweile nicht nur im alltäglichen Arbeitsleben, sondern auch in der Freizeit steigt die Hektik. Vom Tennis zum Liederabend, ins Theater oder Kino und vorher noch schnell die Kinder zum Fußball bringen, zwischendrin das Familienleben und den Einkauf organisieren – so kann inzwischen der tägliche Ablauf für Männer und Frauen aussehen. Der Stress am Arbeitsplatz bei Berufstätigen wird dabei häufig gar nicht mehr wahrgenommen. In einer solchen „beschleunigten“ Welt fehlt es häufig an genügend Ruhephasen, um den alltäglichen Stress zu bewältigen. Bei vielen Menschen, nämlich bei etwa fünfzehn Prozent der deutschen Bevölkerung, tritt im Laufe des Lebens zudem eine Depression oder Bipolare (manisch-depressive) Störung auf.

Eine hektische Lebensweise und Stress können den Ausbruch einer derartigen Krankheitsphase begünstigen. Und tatsächlich werden die erneut angestiegenen Fehlzeiten (Barmer GEK Gesundheitsreport 2012) durch psychische Störungen vor diesem Hintergrund betrachtet. Im Bundesdurchschnitt lag 2011 der Anstieg der Fehlzeiten bei Erwerbspersonen bei 4,2 Prozent zum Vorjahr. Maßgeblich verantwortlich waren hierfür der Anstieg der Diagnosen depressive Episode (F 32) und die (psychische) Reaktion auf schwere Belastungen (F 43). Auch der Anteil der Krankenhausaufenthalte durch psychische Erkrankungen stieg weiter an, seit 1990 um 162 Prozent (Barmer GEK Report Krankenhaus 2012).

Eine Depression ist mehr als nur ein niedergedrückter Gemütszustand. Sie ist eine Krankheit, die sowohl das psychische Gleichgewicht als auch unser Denken, Handeln und unseren Körper betrifft. Depressiv erkrankte Menschen sind meist nicht mehr in der Lage, sich zu freuen, haben viel weniger Interesse an Dingen, die ihnen sonst Freude bereiten haben. Sie nehmen ihre eigenen Gefühle kaum wahr, sie wirken innerlich wie versteinert, leiden unter Energiemangel. Meist ist der Schlaf gestört, der Antrieb etwas zu tun, ist deutlich reduziert, oft bestehen Ängste und eine innere Unruhe. Konzentration und Aufmerksamkeit sind ebenso wie Selbstwertgefühl oder Selbstvertrauen meist stark reduziert. Die Arbeitsfähigkeit ist hierdurch massiv beeinträchtigt oder nicht gegeben.

Vor diesem Hintergrund kommen dem Erkennen und Vermeiden von Belastungsfaktoren sowie einer geeigneten Prävention, Behandlung und Wiedereingliederung in den Beruf eine besondere Bedeutung zu. Eine sinnvolle Tätigkeit und ein positives Arbeitsumfeld sind nicht zuletzt ein wichtiger und stabilisierender Lebensfaktor und können „antidepressiv“ wirken. „Mit dem 9. Europäischen Depressionstag, der am 1. Oktober 2012 stattfindet, will die European Depression Association (EDA), der inzwischen 19 Europäische Länder angeschlossen sind, unter dem Motto „Depression und Workplace“ insbesondere auf diese Aspekte der Depression und Bipolaren Störung hinweisen“, sagt Prof. Dr. Detlef Dietrich, Repräsentant der European Depression Association (EDA) in Deutschland und Ärztlicher Direktor AMEOS Klinikum Hildesheim. Deshalb werden – durch EU-Parlamentarier unterstützt – Europaweit öffentlichkeitswirksame Informations- und PR-Veranstaltungen durchgeführt. „Es geht dabei insbesondere darum, die besondere Bedeutung des Arbeitsplatzes für die psychische Gesundheit, aber auch für psychische Erkrankungen, die hieraus mit resultieren können, hervorzuheben. Depressive Erkrankungen führen zu signifikanten Beeinträchtigungen bei den Betroffenen und enormen Kosten für die Gesellschaft“. Eine Verbesserung der Prävention, Früherkennung und Versorgung Betroffener unterstützt die schnelle Wiedereingliederung in die Gesellschaft und die Arbeitswelt. Auf politischer Ebene sollten Initiativen zum Schutz der Arbeitnehmer und der Arbeitssicherheit Vorrang haben.

In Deutschland wird die Öffentlichkeitsarbeit zusammen mit der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und den Bündnissen gegen Depression sowie der Deutschen Gesellschaft für Bipolare Störungen (DGBS) durchgeführt. Ein besonderer Schwerpunkt der diesjährigen Öffentlichkeitsarbeit in Deutschland ist die Rolle von Stress für Bipolare Erkrankungen. Eine Bipolare Störung geht immer mit einer Kombination von depressiven und manischen Episoden (die vom Aspekt eher dem Gegenteil einer Depression entspricht) einher. Für Betroffene ist es besonders wichtig, mögliche Risikofaktoren für eine erneute Krankheitsphase rechtzeitig zu identifizieren, was in einer hektischer werdenden Welt wie der heutigen besonders schwer fällt. Die Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Bipolare Störungen (DGBS) vom 27. bis 29. September 2012 in Hannover hat ihre Tagung unter das Motto „Bipolare Störungen in einer beschleunigten Welt“ gestellt und widmet sich unter anderem diesen Fragen.

Ansprechpartner:  
Prof. Dr. Detlef E. Dietrich  
Repräsentant der European Depression Association in Deutschland (EDA)  
Ärztlicher Direktor  
AMEOS Klinikum Hildesheim, Goslarsche Landstr. 60  
D-31135 Hildesheim  
Tel.: +49 (0)5121 103-249  
E-Mail: [ddie.psy@hildesheim.ameos.de](mailto:ddie.psy@hildesheim.ameos.de)

