

Bündner
Bündnis
gegen

DEPRESSION



Psychische Gesundheit: Depressionen vorbeugen?

10. Oktober 2011



Ein Projekt des Kantons Graubünden
In project dal Chantun Grischun
Un progetto del Cantone dei Grigioni

Ablauf

- Referat von Dr. med. Suzanne von Blumenthal

- Podiumsdiskussion mit
 - Grossrat Vincent Augustin
 - Prof. Dr. med. Heinz Böker
 - René Mark
 - Stefan Schena
 - Dr. med. Suzanne von Blumenthal

Was ist psychische Gesundheit?

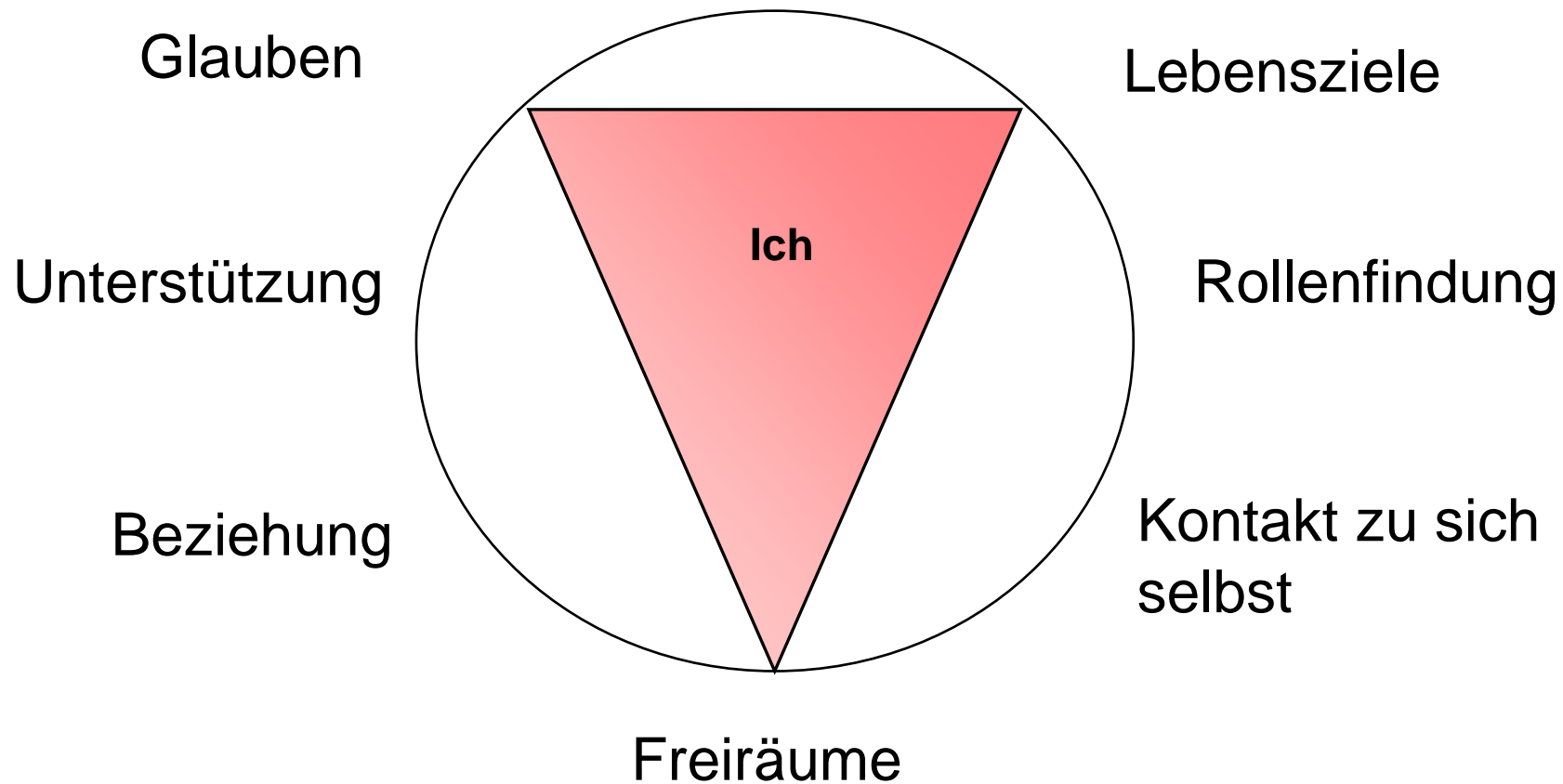
Dr. med. Suzanne von Blumenthal

Chefärztin PDGR

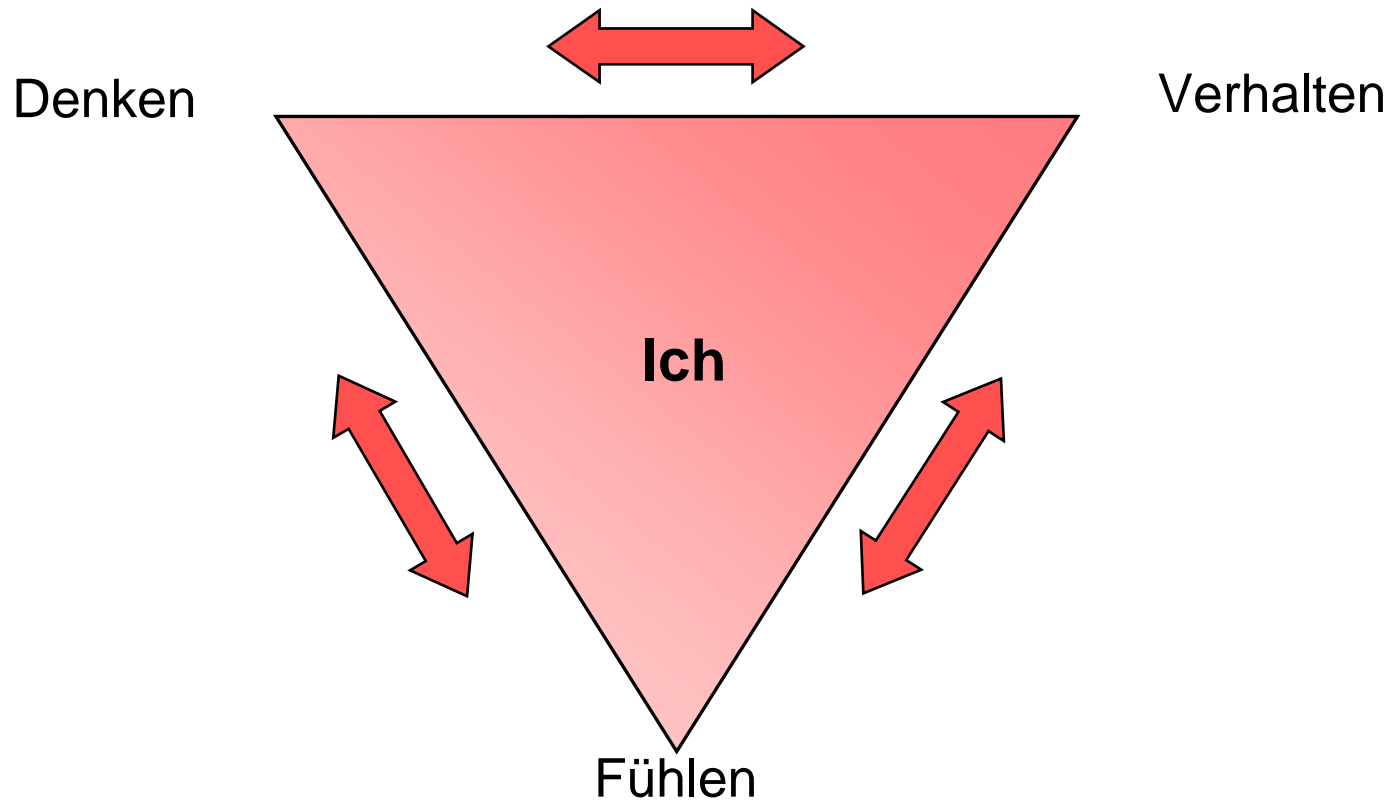
Chur

10. Oktober 2011

Ich-Gleichgewicht



Zusammenhang von Denken-Fühlen-Handeln



Bedeutung psychische Gesundheit

- Persönliche Entwicklung: Lernen / Bildung
- Soziale Einbindung: Familie / Schule / Arbeitsplatz
- Aktivitäten zum Überleben:
 - Arbeiten
 - Rechte / Pflichten
 - Selbstverantwortung (Freiheit)

Zeichen einer Depression

Veränderungen, die seit mindestens während zwei Wochen anhalten

- Veränderung der **Gefühle** der Person
- Veränderung des **Denkens** der Person
- Veränderung des **Verhaltens** der Person

Ursachen

- Familiäre Häufung, Erbfaktoren
- Seelische Belastungen
- „Lebensumbruch“, neue Lebensphase
- Mangelndes Selbstwertgefühl
- Persönlichkeitseigenschaften
- Körperliche Krankheiten

Verschiedene Schweregrade und Typen

■ Unipolare depressive Störung

Einzelne Episode, rezidivierend oder chronisch

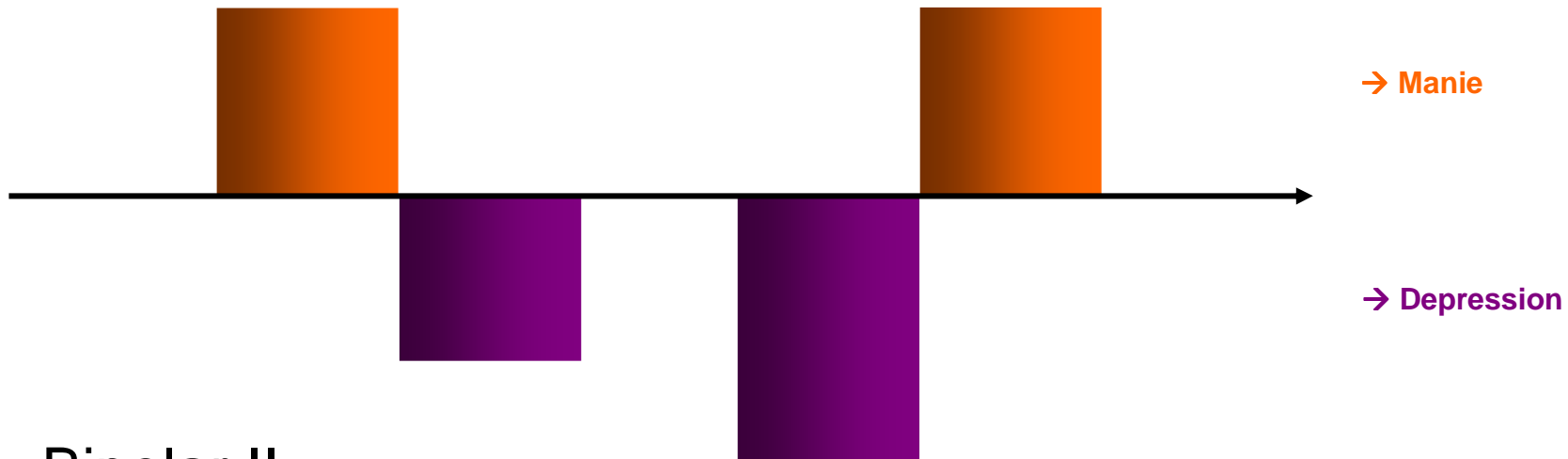
- Leichte Episode
- Mittelgradige Episode
- Schwere Episode

■ Bipolare Störung

Bipolar I oder Bipolar II

Bipolare Störung

Bipolar I



Bipolar II



Frank et al. (1991)

Verlauf und Prognose

Depression

- 5 % aller Menschen leidet zu jedem Zeitpunkt an einer Depression
- 20 % der Menschen erkranken mind. ein Mal im Leben
- Verhältnis Männer : Frauen = 1 : 2
- 10 % – 25 % aller Patienten in einer Hausarztpraxis leiden an einer Depression,
- davon werden bloss 57 % als depressiv erkannt
- Beginn:
 1. Gipfel im frühen Erwachsenenalter
 2. Gipfel nach dem 40. Lebensjahr

Verlauf und Prognose

Bipolare Störung (manisch-depressive Krankheit)

- Ca. 1,2 % der Bevölkerung
- Männer und Frauen betroffen
- Beginn mit 20 Jahren, aber auch im Alter von 50 Jahren

Suizidgefahr

- In der Schweiz sterben 1 – 2 % der Menschen an Suizid
- 90 % haben eine Depression oder eine andere psychische Störung
- Mehr Männer als Frauen (3 : 1)
- Direkte Suizidhinweise
 - Suizidankündigungen
 - Suiziddrohungen

Behandlung



Fazit

- **Depression kann jede und jeden treffen!**
- **Depression hat viele Gesichter!**
- **Depression ist behandelbar!**
 - Hausärztin / Hausarzt
 - Psychiaterin / Psychiater
 - Psychotherapeutin / Psychotherapeut
 - Ambulanter Psychiatrischer Dienst
 - ...

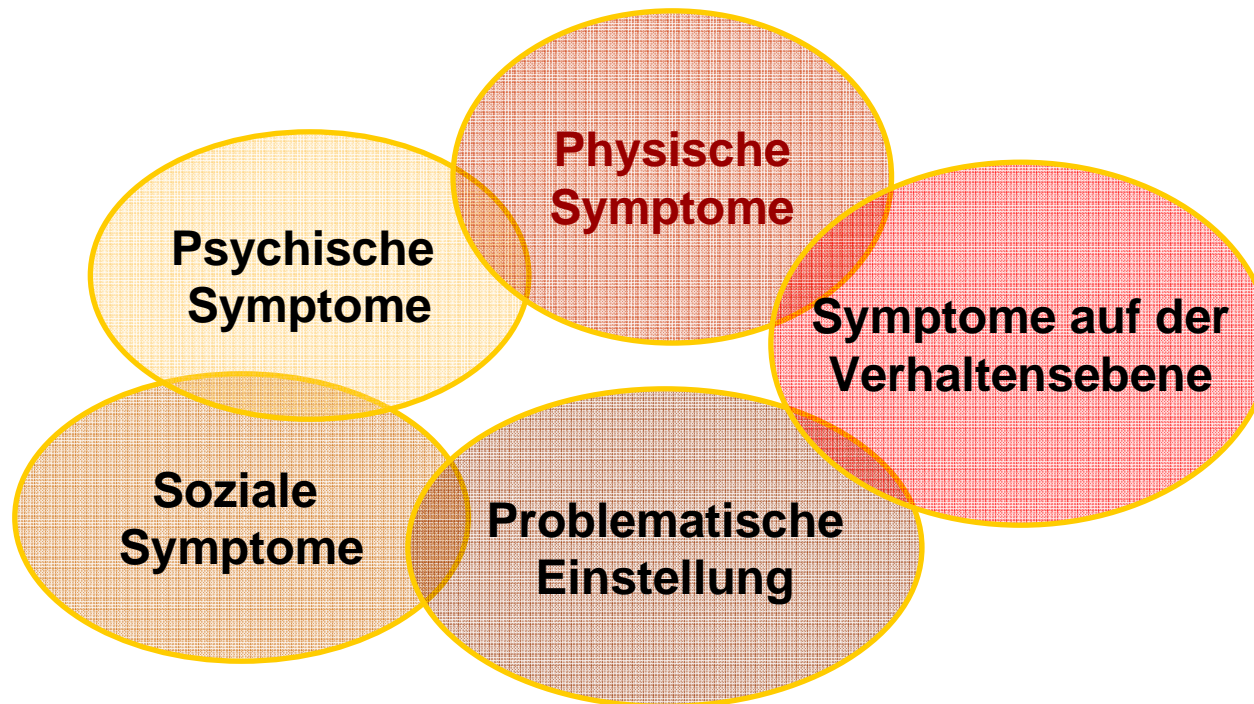
... und was ist mit Burnout???

Burnout – was ist das nun genau?

- Keine Krankheit im klassischen Sinne!
- Burnout ist eine körperliche, emotionale und geistige Erschöpfung aufgrund von lang andauernder Überbelastung und unrealistischer Erwartungen!
- Burnout wird durch **Stress ausgelöst**, der nicht mehr bewältigt werden kann.
- Persönlichkeitsmerkmale
 - Mangelndes Selbstvertrauen
 - Erhöhte Verletzlichkeit auf Enttäuschungen
 - Hohe Erwartungen an sich selbst erhöhen die Gefahr, an *Burnout* zu erkranken.

Burnout-Symptome

Fünf Symptomkategorien (Schaufeli, 1992):



Wie entsteht ein Burnout?

Stadium 1:

Häufiger Einstiegsfaktor in den Burnout-Zyklus ist **übertriebener Ehrgeiz**. Der Wunsch, sich zu beweisen, verwandelt sich in **Zwang** und **Verbissenheit**.

Stadium 2:

Um den sich selbst gesetzten, hohen Anforderungen zu genügen, wird der **Einsatz gesteigert**.

Stadium 3:

Angesichts dieser Einsatzbereitschaft kommt die **Befriedigung der eigenen Bedürfnisse immer mehr zu kurz**.

Stadium 4:

Der / die Betroffene wird sich dieser Konflikte bewusst, beginnt sie jedoch zu **verdrängen**.

Stadium 5:

Die **nichtberuflichen Bedürfnisse verlieren** weiter **an Bedeutung**, für sie kann keine Zeit mehr aufgebracht werden.

Stadium 6:

Dieser Verzicht wird häufig gar nicht mehr wahrgenommen, die Überarbeitung und Überlastung zunehmend verleugnet. Intoleranz und abnehmende Flexibilität prägen zunehmend das Denken und Verhalten.

Stadium 7:

Orientierungslosigkeit stellt sich ein, kann aber verdeckt sein durch eine zynische, nach aussen scheinbar unveränderte Haltung.

Stadium 8:

In der weiteren Phase des Burnout werden Verhaltensänderungen unübersehbar, wie etwa die Abwehrhaltung gegenüber Kritik, der zunehmende **emotionale Rückzug** vom Arbeitsgeschehen das **Fehlen von Flexibilität**.

Stadium 9:

Folge davon kann ein Wahrnehmungsverlust der eigenen Person sein, frühere Bedürfnisse werden nicht mehr erkannt.

Stadium 10:

Man fühlt sich nutzlos, **Angstgefühle** oder **Suchtverhalten** treten auf.

Stadium 11

Zunehmende Sinnlosigkeit und Desinteresse prägen die letzten Stadien, Initiative und **Motivation** sind auf **dem Nullpunkt** abgeklungen.

Stadium 12:

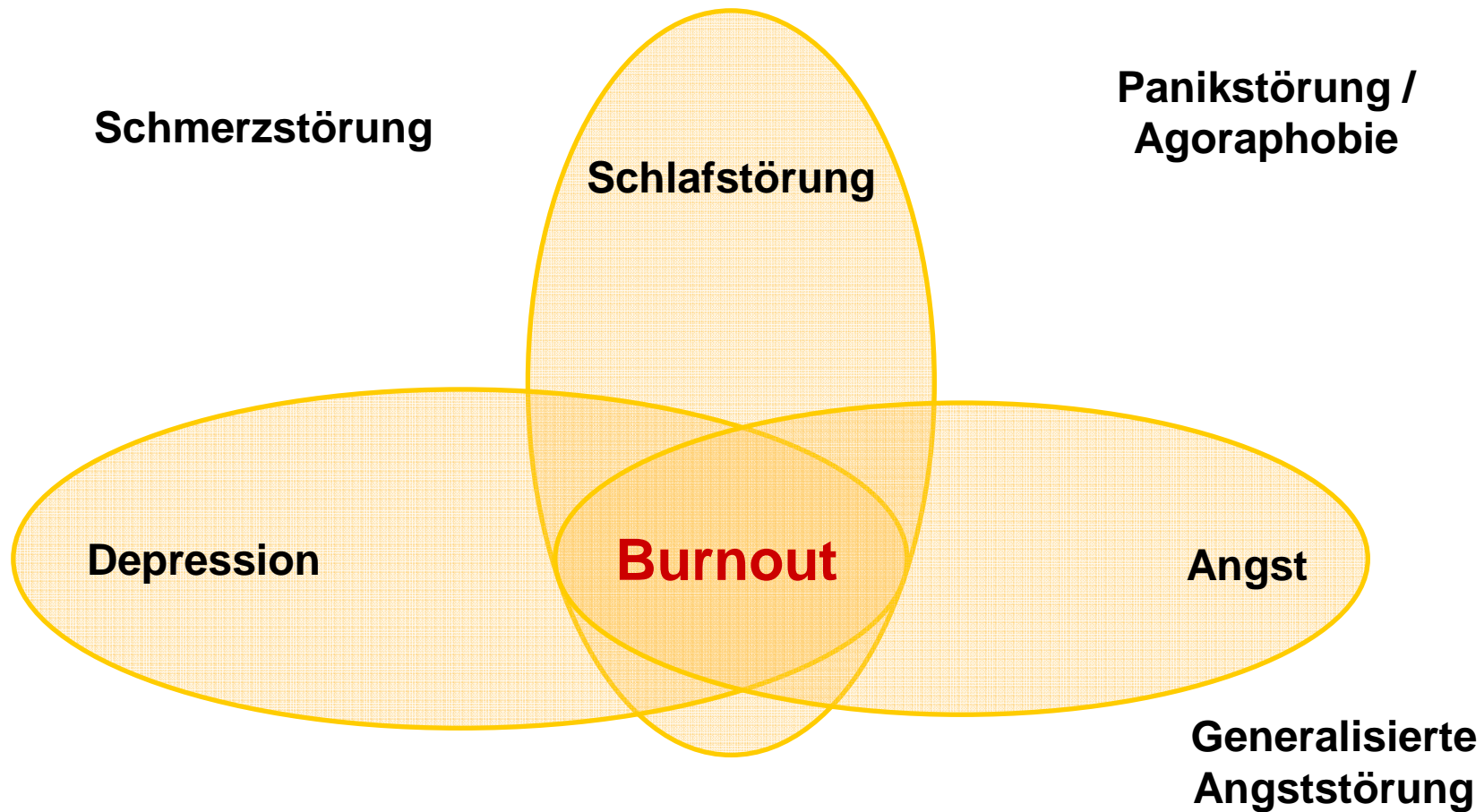
Den absoluten Endpunkt bildet die **totale Erschöpfung**, die lebensbedrohend sein kann.

Krankheitsstatus von Burnout

- ➔ nach medizinischer Definition keine Krankheit!
- ➔ nur erwähnt mit Bezug auf Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung! ➔ (ICD-10: Z73.0)

Aber: Burnout ist „in unserer Kultur (...) noch unendlich davon entfernt, eine ‚legitime‘ Belastungsstörung zu sein, die auf mehr Anspruch hätte als auf die Empfehlung ‚mach doch mal Ferien!‘“ (Rösing, 2003)

Häufigste psychiatrische Differenzialdiagnosen zu Burnout:



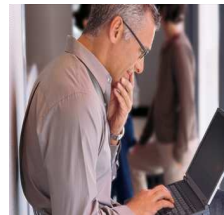
Fazit

Im **psychischen** Stresszirkel zeigen in der Pathogenese von Burnout und Depression idealtypische Unterschiede: Beim Burnout ist es eine Aufwärtsspirale (Kampfmuster), bei der Depression eine Abwärtsspirale (Bewahrungsmuster)!

Welche Aussagen deuten auf Stress / Überforderung hin?

Niemand gibt gerne zu, an Stress / Überforderung zu leiden!

Hab viel zu viel Arbeit!!



Hab viel zu viel um die Ohren!!

Ich bin im Dauerstress!!

Bin total verspannt!!

Ansatzpunkte der (Selbst-) Therapie

Nicht sinnvoll, doch oft angewendet:

„Doping-Strategie“

Beschleunigung

Leistungsdruck
nimmt ständig zu!!

„Doping“

mit Vitaminen, Kaffee,
Cola usw.

Folgen:

Tendenz zur
Verstärkung des
Problems!!

Sinnvoll, mit Langzeitwirkung:

- „Entschleunigungs-Strategien“
- Entspannungstechniken

Allgemeines zu den Therapien

Äusserst komplexe Vielzahl unterschiedlicher Ursachen und Symptome!

Zu Beginn sollte stets eine äusserst gründliche Analyse der Situation erfolgen (Burisch, 1994)!

1. Welche Umweltbedingungen sind die ausschlaggebenden?
2. Welche Bedürfnisse und Ziele des Individuums werden frustriert?
3. Welche Fähigkeiten sind unterentwickelt?
4. Welche normativen Vorstellungen sind evtl. unrealistisch?
5. Welche Glaubenssätze und Denkmuster sind dysfunktional?
6. Wo lässt sich mit dem besten Aufwand / Nutzen-Verhältnis etwas zum Besseren wenden, ein Stück Autonomie wieder gewinnen?

Allgemeines zu den Therapien

Individuell

Stressquellen identifizieren

Entspannungs- und Aktivierungsverfahren

Grenzen setzen und Nein-sagen-Können

Realistische Ziele setzen

Soziale Unterstützung

Zeitmanagement

Positives Denken

Psychotherapie

Bewältigung steht am Anfang!

Warnsignale vorhanden:

- **Körperliche Bedürfnisse beachten!**
- **Genügend Schlaf, gesunde Ernährung, sich Zeit gönnen!**
- **Bewegung und Sport!**
- **Regelmässige Pausen am Tag!**
- **Gezielte Entspannungstechniken erlernen!**
- **Soziale Kontakte pflegen!**
- **Nein-sagen lernen!**
- **Ansprüche an sich selbst reduzieren!**

Die 4 x E

Erkennen

Akzeptanz der Behandlungsbedürftigkeit!

Entlastung

Reduktion / Ausschalten von Stressoren!

Erholung

Entspannen / Batterien aufladen / Sport

Ernüchterung

**Perfektionismus und Idealismus
begrenzen / vermindern**

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!!

