



# **Depression und Beruf**

**Fakten, Symptome und Selbsttest**

**Depressionen sind eine schwerwiegende Krankheit, welche leider in der Gesellschaft häufig noch nicht (ausreichend) ernstgenommen wird.**

**Dabei können Depressionen schlimmstenfalls sogar im Tod enden, einerseits durch Suizid, andererseits aber auch durch Folgekrankheiten wie z.B. des Herz-Kreislauf-Systems.**

**Die Ursachen für Depressionen sind vielfältig und dazu gehört manchmal auch der Job. Tatsächlich lässt sich zwischen einigen Berufsbildern und Depressionen ein enger Zusammenhang feststellen. Aber wieso? Und welche sind das?**

# Inhalt

1. Definition: Was bedeutet die Diagnose „Depression“?
2. Wie hängen Depression und Beruf zusammen?
3. Diese Berufe machen depressiv
4. Sonderfall „Burnout“
5. Depression als Volkskrankheit
6. Krankheitsverlauf: Depressionen entwickeln sich
7. Symptome: Stadien einer Depression
8. Selbsttest: Bin ich depressiv?
9. Diagnose „Depression“: Was bedeutet das für den Beruf?

# Definition: Was steckt hinter der Diagnose „Depression“?

Laut WHO beschreibt die Diagnose „Depression“ *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.*

(Quelle: [Weltgesundheitsorganisation](#))

# **Angeblich durchlebt jeder Mensch in seinem Leben mehrere depressive Episoden,**

**welche jedoch nicht direkt einer handfesten oder chronischen Erkrankung gleichen müssen. In abgemilderter Form müsste also eigentlich jeder von Ihnen schon einmal selbst mit dem Krankheitsbild der Depression in Berührung gekommen sein, beispielsweise mittels „Winterdepression“.**

Mit etwas „Glück“ verfliegen Ihre Symptome also wieder nach wenigen Wochen oder Monaten von selbst, ohne dass eine tiefergehende Behandlung oder Medikamente notwendig wäre.

Allerdings kann eine Depression auch wiederkehren oder direkt über einen längeren Zeitraum anhalten. In Extremfällen wird sie chronisch und als „unheilbar“ diagnostiziert – was allerdings fachlich umstritten ist.

# Die häufigste Behandlungsform

sind neben **Medikamenten**  
die **professionelle Gesprächstherapie**  
sowie weitere Therapieformen,  
zum Beispiel **Musik-, Kunsttherapie oder**  
**Meditation.**

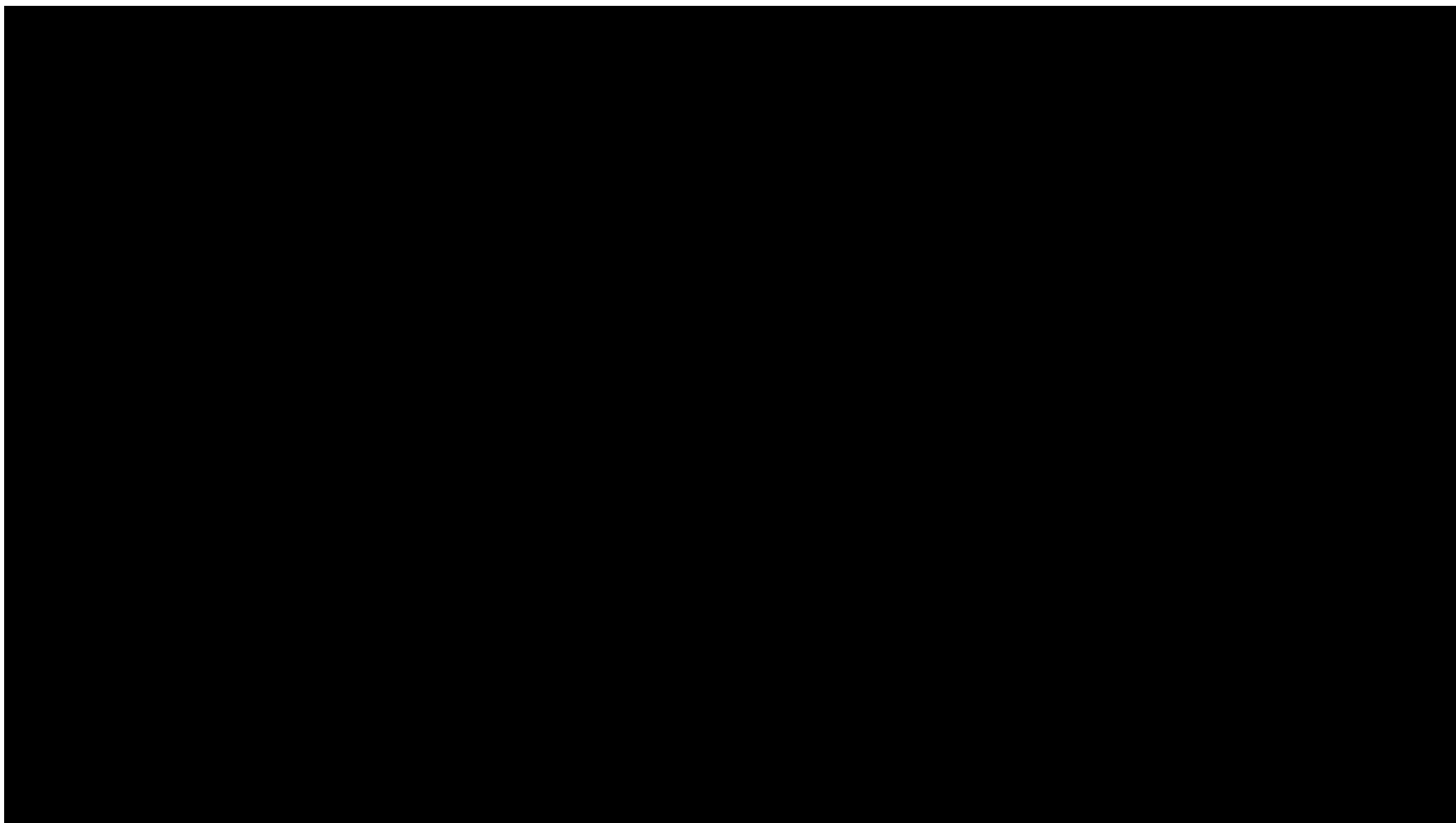
**Depressionen können prinzipiell in jedem  
Lebensalter auftreten, sind gehäuft aber einerseits  
unter jungen Erwachsenen und andererseits unter  
Arbeitslosen zu finden.**



# Wie hängen Depressionen mit dem Beruf zusammen?

**Dies gibt uns einen ersten Anhaltspunkt dafür, inwiefern Depressionen auch mit dem Beruf zusammenhängen können.**

Die hohe Depressionsrate unter Arbeitslosen, die „häufigen“ Suizide von bekannten Künstlern wie erst kürzlich dem „Linkin Park“-Musiker Chester Bennington sowie ein scheinbarer Zusammenhang zwischen der Sonderform „Burnout-Depression“ und einigen Berufsbildern sind nämlich kein reiner Zufall.



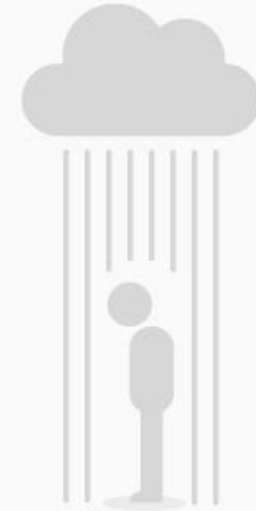
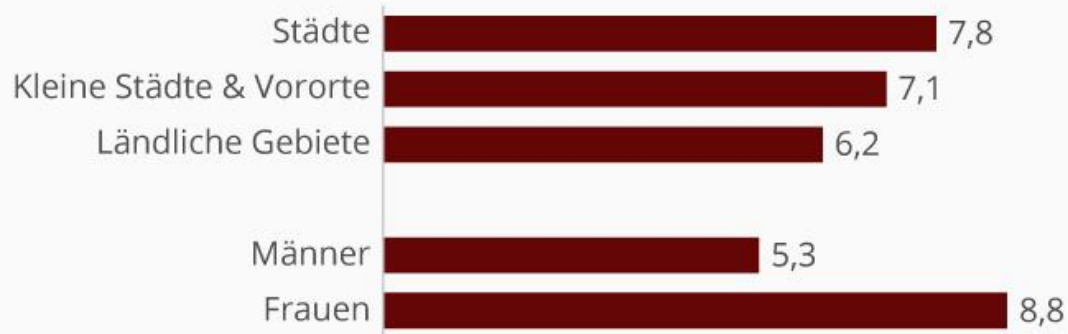
**Einerseits kann es natürlich  
vorkommen, dass depressive  
Menschen aufgrund ihrer  
Erkrankung arbeitslos sind oder  
bestimmte Berufsbilder wählen.**

Gerade kreative und künstlerische Berufe wie eben Musiker, Schauspieler oder Schriftsteller ziehen in besonders hohem Maße Menschen an, die durch ihre Kunst mit ihrer Erkrankung klarzukommen versuchen. Leider geraten sie in diesen Kreisen schnell übermäßig mit Alkohol und Zigaretten oder sogar weiteren Suchtmitteln wie Drogen in Berührung – eine toxische Kombination zur Depression, nicht nur für die Psyche.

# Chronische Depressionen in Europa

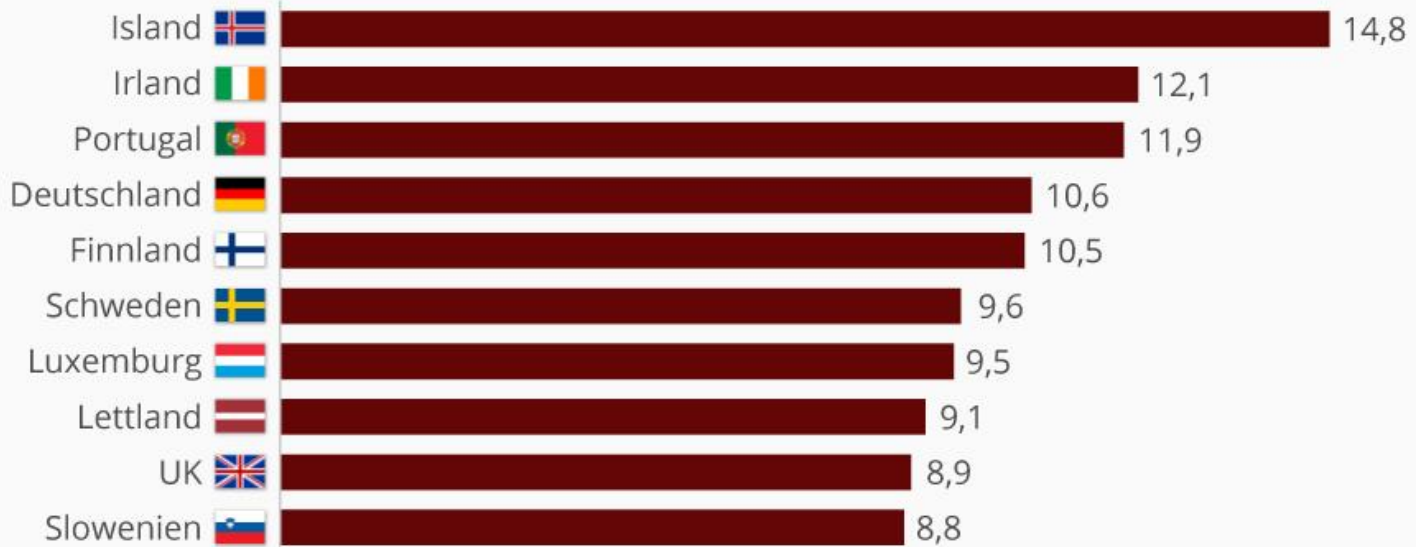
## Europäische Union insgesamt

Personen, die angeben unter einer chronischen Depression zu leiden (in %)



## EU-Länder mit den meisten Depressiven

Personen, die angeben unter einer chronischen Depression zu leiden (in %)



# **Andererseits scheint es auch Berufe zu geben, welche als Auslöser für die Depression fungieren.**

Erschreckend ist zudem der Zuwachs an Depressionsfällen, die eine zumindest zeitweise Arbeitsunfähigkeit erwirken, in der deutschen Gesellschaft. Welche Berufe sind also besonders von der Krankheit gefährdet und wie erkennen Sie bei sich selbst eine beginnende Depression?

# **Diese Berufe machen mit erhöhter Wahrscheinlichkeit depressiv**

Prinzipiell können Sie natürlich in jedem Beruf depressiv werden oder auch in einem „gefährdeten“ Beruf langfristig gesund bleiben.

**Dennoch konnten Wissenschaftler vor allem in Berufen, in welchen Sie viel mit Menschen zu tun haben, eine erhöhte Wahrscheinlichkeit für die Erkrankung an einer Depression ausmachen.**

**Dazu zählen einerseits die sozialen Berufe wie**

**Krankenpfleger/in,**

**Erzieher/in oder**

**Sozialarbeiter/in.**

**Andererseits können aber auch  
Kundenkontakt, der Lehrberuf  
oder schlichtweg ein hohes Maß  
an Kommunikation im Job zur  
Depression führen.**



**Betroffen sind also auch Berufsbilder wie**

**Lehrer/in,**

**Mitarbeiter/in im Callcenter,**

**Rezeptionist/in,**

**Unternehmensberater/in**

**Kassierer/in oder**

**Beamte/r der öffentlichen Verwaltung.**

In der Regel handelt es sich dabei – zumindest zu Beginn –  
um die Sonderform „Burnout“.

# **Sonderfall „Burnout“: Depression – ja oder nein?**

**„Burnout“ ist beinahe zum Modewort mutiert und während sich viele Menschen damit schwertun, die Erkrankung an einer Depression in ihrem sozialen Umfeld zuzugeben, da sie diese als Stigma erleben, scheint dies beim „Burnout“ nicht der Fall zu sein.**

# „Burnout“...

...das klingt im Volksmund nach „Wow, er/sie war so fleißig, dass er/sie ausgebrannt ist. Respekt!“. Was schwarz auf weiß plötzlich ziemlich dämlich klingt, ist es auch. Genau genommen ist das Burnout-Syndrom nämlich kein Beweis für außergewöhnlichen Fleiß oder die Diagnose für ein wenig Entspannung, wenn Sie sich zu viel Arbeit aufgehalst haben, sondern es handelt sich um eine handfeste Depression.

**Genau genommen ist das „Burnout“ nichts anderes als eine posttraumatische Belastungsstörung, sprich Sie hatten schlichtweg zu viel Stress, was Sie in die Erschöpfungsdepression geführt hat.**

Dieser Stress kann, muss aber nicht, aus einer zu hohen Arbeitslast in Kombination mit zu wenigen Entspannungszeiträumen resultieren.

**Auch emotionaler Stress,  
ständiger Zeitdruck oder ein  
schlechtes Arbeitsklima**

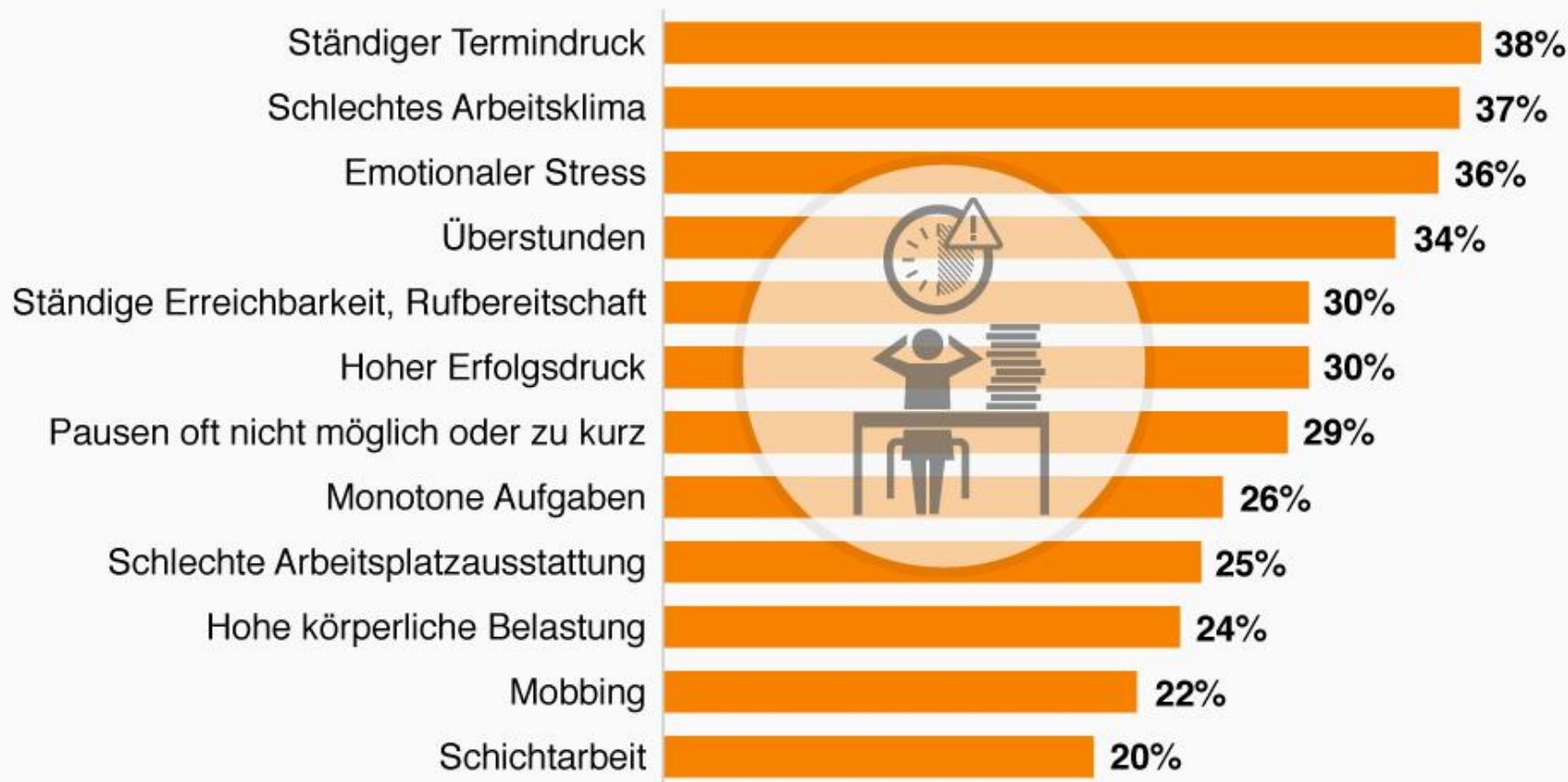
**können Sie „berufsbedingt“ in ein Burnout-Syndrom  
treiben, ohne dass Sie zahlreiche Überstunden  
anhäufen oder sich Tag für Tag verausgaben.**

Zudem können natürlich private Belastungen eine solche Entwicklung anfeuern. Welche auch immer die Gründe für Ihr

**Burnout-Syndrom** sind: Sie sollten dieses keinesfalls auf die leichte Schulter nehmen, sondern einsehen, dass Sie an einer Erkrankung namens **Depression** leiden, die in den meisten Fällen behandlungsbedürftig ist.

# Die stärksten Belastungen im Arbeitsalltag

Anteil der Befragten, die unter folgenden Belastungen im Arbeitsalltag leiden (in %)



Befragt wurden 1660 Arbeitnehmer im März 2016, Mehrfachnennungen möglich.

Quelle: pronova BKK



# **Depressionen werden mehr und mehr zur Volkskrankheit**

Dass das „Burnout“ immer häufiger als „Modekrankheit“ betitelt wird, liegt vor allem an dessen rasantem Anstieg in unserer Gesellschaft. Mehr und mehr Menschen melden sich in Deutschland jedes Jahr wegen einer Erschöpfungs- oder sonstigen Depression beziehungsweise depressiven Episode arbeitsunfähig.



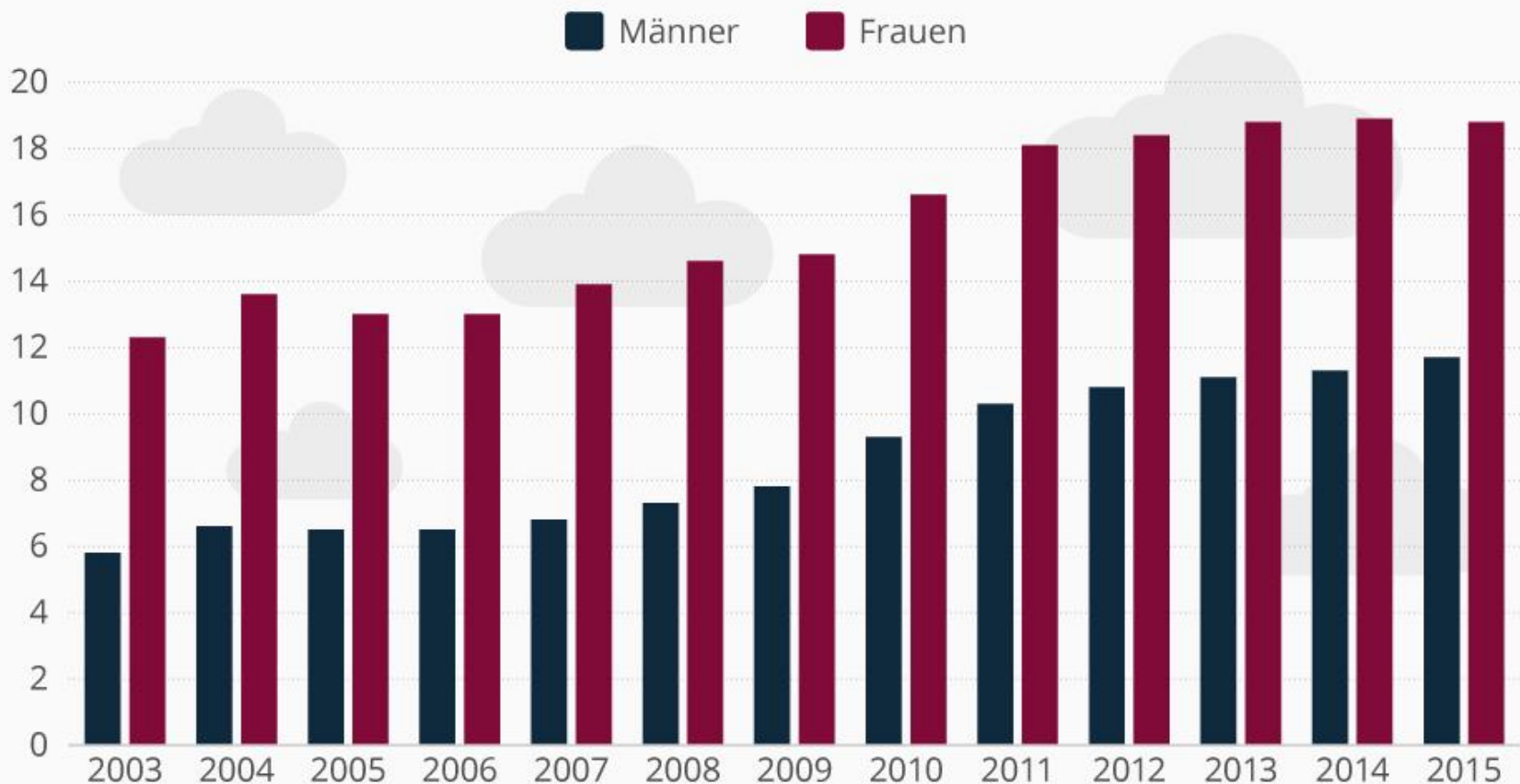
Gemäß einer [Auswertung der Techniker Krankenkasse](#) war im Jahr 2015 jeder Erwerbstätige in Deutschland einen Tag aufgrund einer depressiven Episode oder Erkrankung krankgeschrieben.

Natürlich handelt es sich dabei nur um eine Hochrechnung. Während viele deutsche Arbeitnehmer (bislang) von der Krankheit verschont wurden, fallen Betroffene häufig nicht nur einen Tag oder eine Woche aus, sondern für einen langen Zeitraum, welcher sich in Extremfällen über Monate oder sogar Jahre hinziehen kann.

**Allein seit dem Jahr 2000 sind die Fälle der Arbeitsunfähigkeit aufgrund einer Depression in Deutschland um mehr als 70 Prozent gestiegen – und ein Ende scheint vorerst nicht in Sicht.**

# Depression: Auf dem Weg zur Volkskrankheit?

Arbeitsunfähigkeitsfälle aufgrund depressiver Episoden (F32) je 1.000 Versicherte\*



\* Rentner ausgenommen  
Basis: 79,3 Prozent der ca. 1,1 Mio. BKK-Versicherten  
Quelle: BKK Dachverband

**Auffallend ist zudem, dass deutlich mehr Frauen als Männer unter Depressionen zu leiden scheinen.**

**Alles in allem steht also die Befürchtung im Raum, dass vor allem unter den Herren der Schöpfung die Dunkelziffer der Betroffenen einer Depression weit über jener der Statistiken liegen könnte.** Das Burnout-Syndrom beziehungsweise alle Formen der Depression scheinen sich also langsam aber sicher zur Volkskrankheit zu entwickeln.

Doch dieser Schein trügt zum Teil, so die Experten der Techniker Krankenkasse. **Frauen gestehen sich die Krankheit schlichtweg häufiger ein.** Ihnen fällt es im Berufsleben leichter, Schwäche zu zeigen – und als eine solche werden Depressionen von Betroffenen meist empfunden.

Dennoch leiden **Frauen** häufiger als Männer unter einer **Mehrfachbelastung, beispielsweise der Koordination von Beruf, Kindererziehung und Pflege von Angehörigen**. Demnach sei tatsächlich davon auszugehen, dass etwas **mehr Frauen als Männer** von Burnout, depressiven Episoden oder einer behandlungsbedürftigen Depression **betroffen** sind, so das Fazit.

# **Krankheitsverlauf: Eine Depression kommt nicht über Nacht**

Eine Depression, sei es in Form eines Burnout-Syndroms oder nicht, beginnt in der Regel schleichend. Zwar kann diese auch durch einen Schicksalsschlag oder andere plötzliche schwerwiegende Veränderungen in der Lebenssituation hervorgerufen werden, doch handelt es sich dabei eher um Ausnahmefälle.

**Vor allem beim Burnout-Syndrom nehmen die Betroffenen ihre Erkrankung oft erst sehr spät wahr. Sie realisieren ihre Symptome zu Beginn nicht, können diese nicht richtig deuten oder verdrängen erste Warnzeichen erfolgreich.** Dadurch entwickeln sich meist nicht nur psychische, sondern auch physische Zipperlein, welche auf Dauer zur ernsthaften Erkrankung werden können und schlimmstenfalls tödlich enden – wie eingangs erwähnt.

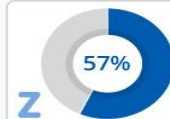


Also werden Kopfschmerzen mit Schmerzmedikamenten, Schlafstörungen mit Schlaftabletten oder Alkohol und eine bleierne Müdigkeit mit Sport bekämpft. Dass diese Maßnahmen weder erfolgreich noch gesund sind, liegt auf der Hand.

**Gerade, wenn der Körper aufgrund der psychischen Situation bereits ausgebrannt ist, führt jede zusätzliche Belastung – sogar Sport – tiefer in die Abwärtsspirale.**

# Guten Abend, gute Nacht

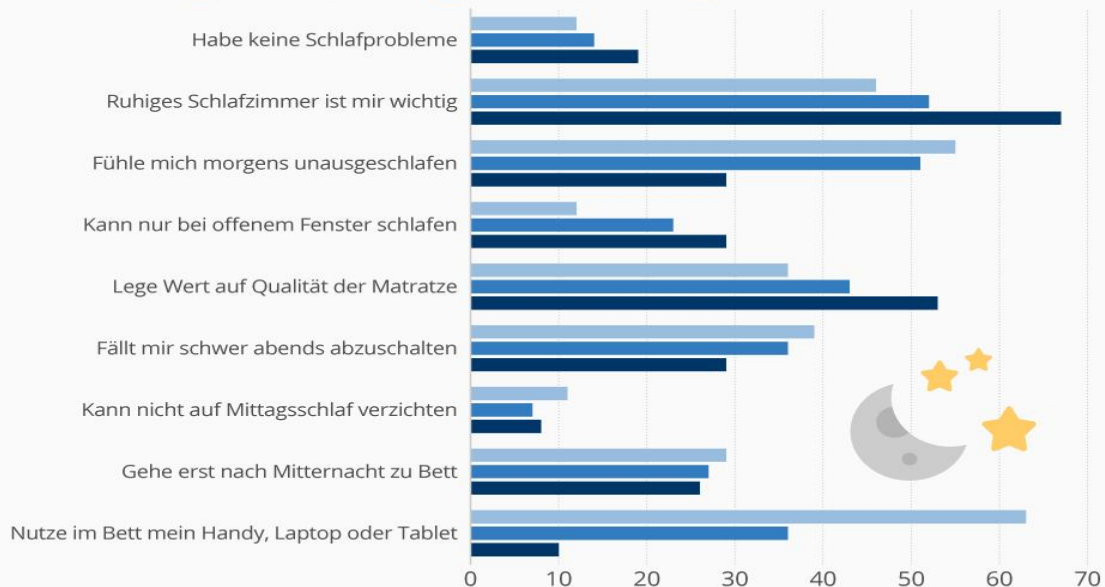
Empfohlene durchschnittliche Schlafdauer (in Stunden pro Tag)



sagen, dass sie ausreichend Schlaf bekommen\*

Befragte, die folgenden Aussagen hinsichtlich Ihrer Schlafgewohnheiten zustimmen (in %)\*

18 bis 29 Jahre    30 bis 49 Jahre    50 Jahre und älter



\* Basis: 1.063 Befragte (ab 18 Jahren) in Deutschland, Oktober 2016

Quellen: National Sleep Foundation, Statista-Umfrage Schlafen & Matratzen 2016

Die Betroffenen möchten ihre beginnende Erkrankung also nicht wahrhaben oder können die Symptome nicht richtig deuten und schlittern dadurch immer schneller in die Depression.

**In Behandlung begeben sie sich leider nicht selten erst dann, wenn sie sich überfordert oder bereits arbeitsunfähig fühlen und sie keinen anderen Ausweg mehr finden als jenen zum Arzt.**

Dabei könnte eine früh einsetzende Therapie bereits durch simple Maßnahmen große Erfolge verzeichnen und das Burnout-Syndrom oder die Depression vielleicht sogar präventiv verhindern.

**Je früher Sie also bei sich selbst erste Anzeichen einer Depression wahrnehmen können, umso besser stehen Ihre Heilungschancen, vielleicht sogar vor der früher oder später zwangsweise eintretenden Arbeitsunfähigkeit.** Worauf sollten Sie demnach achten, um präventiv eine Depression zu verhindern? Und was sollten Sie tun, wenn Sie erste Symptome bei sich bemerken?

# **Symptome: Die Depression in ihren verschiedenen Stadien**

Jede Depression verläuft individuell und die Symptome treten in unterschiedlicher Ausprägung sowie verschiedensten Konstellationen auf. Nur, weil Sie sich eine Woche lang müde und abgeschlagen fühlen, sind Sie noch lange nicht depressiv. Vielleicht haben Sie auch eine Grippe, eine schlechte Woche oder zu wenig geschlafen.

**Es sind deshalb vor allem die Dauer sowie die Kombination der unterschiedlichen Symptome, welche die wichtigsten Anhaltspunkte für das Vorliegen einer Depression geben.**

Eine Diagnose sollte natürlich nur ein Facharzt stellen.

Dennoch kann es nicht schaden, wenn Sie in die Selbstreflexion gehen und auf folgende Symptome achten:

- **bleierne Müdigkeit oder Abgeschlagenheit**
- **Schlafstörungen unterschiedlicher Ausprägung**
- **geistige sowie körperliche Erschöpfung**
- **Gefühle von Scham oder Schuld**
- **Störung des Gedächtnisses sowie der Konzentration**
- **Bedrücktheit bis hin zur (grundlosen) Traurigkeit**
- **Nervosität sowie innere Unruhe**
- **Appetitlosigkeit und Gewichtsverlust**
- **starke Stimmungsschwanken (scheinbar ohne Auslöser)**
- **vermehrtes Grübeln und das Winden in Gedankenschleifen**
- **Lustlosigkeit, fehlende (Vor-) Freude sowie mangelnder Antrieb**
- **Ängste bis hin zu Panikattacken**
- **Verlust des Selbstbewusstseins**

**Spätestens beim Auftreten von  
Suizidgedanken sollten Sie  
unmittelbar einen Arzt  
konsultieren.**



Auch Gefühle der **Hoffnungslosigkeit** oder häufige (Wunsch-) **Gedanken an den Tod** können ein deutliches Warnzeichen darstellen. Da mit einer Depression nicht zu spaßen ist und Sie – wie bereits erwähnt – diese bestenfalls „abfangen“ können, je früher Sie sich in Behandlung begeben, sollten Sie einen Arzt aufsuchen, sobald Sie Veränderungen bei sich selbst im Sinne der geschilderten **Symptome für einen längeren Zeitraum als zwei Wochen beobachten**.

Besonders **schwere depressive Phasen** können mit **psychotischen Schüben** einhergehen, welche beispielsweise **Halluzinationen oder Wahnvorstellungen** hervorrufen.

**Nicht selten werden die  
psychischen Symptome früher  
oder später durch körperliche  
Beschwerden begleitet.**

Hierzu gehören beispielsweise:

- **Schwindel**
- **Kopfschmerzen**
- **Magen-Darm-Beschwerden**
- **überreizte (zum Beispiel zuckende) Nerven**
- **Rückenschmerzen**
- **zu hoher, niedriger oder schwankender Blutdruck**
- **Herz-Kreislauf-Probleme**
- **u. v. m.**

# Selbsttest: Bin ich depressiv?

Am besten erkennen Sie eine Depression bei sich selbst natürlich, indem Sie sich, Ihren körperlichen sowie psychischen Zustand kennenlernen, beobachten und bei Veränderungen schnell reagieren. Leider sind wir bekanntlich „betriebsblind“ und daher kann ein erstes Warnzeichen für eine Depression sein, wenn Sie von Ihrem sozialen Umfeld auf eventuelle Veränderungen aufmerksam gemacht werden: Wenn es des Öfteren heißt, Sie seien in letzter Zeit immer müde oder ob alles in Ordnung sei, da Sie niedergeschlagen wirken, sollte Ihnen das zu denken geben.

**Zudem wurde mit dem sogenannten**

## **Fragebogen PHQ-9**

**ein (Selbst-) Test entwickelt, um eine Depression sowie deren Schweregrad und Ausprägung erkennen sowie kategorisch einsortieren zu können.**

# **Hierin müssen Sie Fragen beantworten, die einen ersten Anhaltspunkt für eine Depression geben können:**

Wie häufig...

...spüren Sie wenig Interesse oder Freude an Ihren Tätigkeiten?

...leiden Sie unter Konzentrationsschwierigkeiten?

...fühlen Sie sich niedergeschlagen oder hoffnungslos?

...werden Sie von Ihrem sozialen Umfeld darauf angesprochen, sehr zappelig oder im Gegenteil sehr träge bis hin zu „merklich verlangsamt“ zu sein – beispielsweise hinsichtlich Ihrer Bewegungen oder Gedanken?

...wünschen Sie sich, lieber tot als lebendig zu sein?

...leiden Sie unter Schlafstörungen?

...würden Sie sich selbst als Versager bezeichnen oder haben Sie Probleme mit einem geringen Selbstbewusstsein?

Den **PHQ-9-Test** finden Sie beispielsweise unter Schoen-Kliniken.de. **Auf der Hand liegt natürlich, dass je häufiger Sie solche Symptome erleben, eine Depression umso wahrscheinlicher sowie schwerwiegender ist.**

Im Zweifelsfall sollten Sie diesen Test unbedingt professionell durch einen Facharzt vornehmen lassen, der direkt die entsprechende Therapie veranlassen kann – wenn notwendig.

<http://www.schoen-kliniken.de/ptp/medizin/psyche/persoenlichkeitsstoerung/depressionen/selbsttest/>

**Diagnose „Depression“:  
Was bedeutet das für Ihre Karriere?**



Wie bereits erwähnt, leidet quasi **jeder Mensch** im Laufe seines Lebens **ein- oder mehrmalig** an **depressiven Episoden**.

In der Regel können Sie dennoch mehr oder weniger „normal“ zum Arbeiten gehen oder sind nur für einen kurzen Zeitraum krankgeschrieben.

Der Arbeitgeber erfährt also erst einmal nicht von Ihrem „Problem“. **Je schlimmer die Depression, umso größer sind jedoch auch die Auswirkungen auf Ihren Berufsalltag.**

Sie können sich schlechter konzentrieren, wirken vielleicht gereizt oder unmotiviert auf Ihre Kollegen und Vorgesetzten oder verzeichnen immer mehr Fehltage. Früher oder später kann die Depression sogar zu einer Langzeitarbeitsunfähigkeit und damit zur eventuellen Kündigung führen.

**Wenn Sie also Ihre Karriere, vor allem aber sich selbst vor den Konsequenzen einer Depression schützen wollen, sollten Sie diese anhand der geschilderten Symptome sowie durch aufmerksame Selbstreflexion frühzeitig erkennen und behandeln.**

Stellt sich Ihr Beruf oder Ihr Job als (eine) Ursache für Ihre Erkrankung heraus, können Sie eventuell durch einen **Jobwechsel** oder eine **Umschulung** beziehungsweise **Umorientierung**, vielleicht in Richtung Selbstständigkeit oder was auch immer Ihnen liegt, häufig eine große **Verbesserung Ihrer gesundheitlichen Situation** erwirken. Dennoch – wir erwähnen es zur Sicherheit noch einmal – sollten Sie so früh wie möglich ärztlichen Rat einholen und alle Maßnahmen im Rahmen Ihrer Therapie besprechen.

*Bei Suizidgedanken rufen Sie bitte unverzüglich die Deutsche Gesellschaft für Suizid-Prävention unter der Telefonnummer 0921 – 28 33 01 oder Ihren Hausarzt an.*