



Beratungsinitiative zur Beschäftigung von psychisch belasteten oder erkrankten Mitarbeitern
Informieren ▫ *Aufklären* ▫ *Vernetzen*

„Depressionen und Burnout“

„(K)eine Laune der Natur?!“ –



Die Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtags beschlossenen Haushaltes.

FACHKRÄFTE
ALLIANZ

www.faw.de/fachkraefteallianz-meissen



Ihre Ansprechpartner



Christiane Breu

Telefon: 03525-65739-14

Mobil: 0160 96559713

Mail: fachkraefteallianz-meissen@faw.de



Nicole Rößner



Die Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtags beschlossenen Haushaltes.



www.faw.de/fachkraefteallianz-meissen



Hinweis - Fotoerlaubnis

Bei dieser Veranstaltung werden Fotos für das Facebook der FAW Dresden gGmbH, die Zusammenfassung der Veranstaltung und unsere Homepage gemacht.

Die Bilder dienen ausschließlich diesem Verwendungszweck und werden nicht an Dritte weitergegeben.

Sollten Sie das nicht wünschen, sprechen Sie uns bitte an.

Vielen Dank.

Ihr Projektteam der FAW gGmbH



Die Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtags beschlossenen Haushaltes.



www.faw.de/fachkraefteallianz-meissen



Über das Projekt

- Die Beratungsinitiative ist Bestandteil der Fachkräfteallianz Meißen
- Wer? - Personalverantwortliche und Führungskräfte KMU im Landkreis Meißen.
- Schwerpunkt liegt auf Information und Beratung zum Umgang mit psychisch belasteten und erkrankten Mitarbeitern
- Ziel ist Schaffung von mehr Klarheit, Minimierung von Vorbehalten im Umgang mit der Personengruppe
- Aufzeigen eines Zugangs zu bisher unberücksichtigten Potentialen
- in Bezug auf den Arbeitnehmer oder Unterstützungs- und Vernetzungsmöglichkeiten

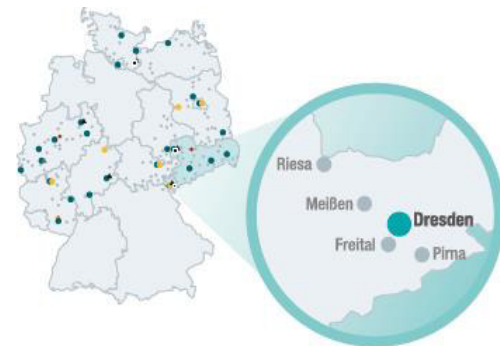


Die Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtags beschlossenen Haushaltes.



Die FAW gGmbH

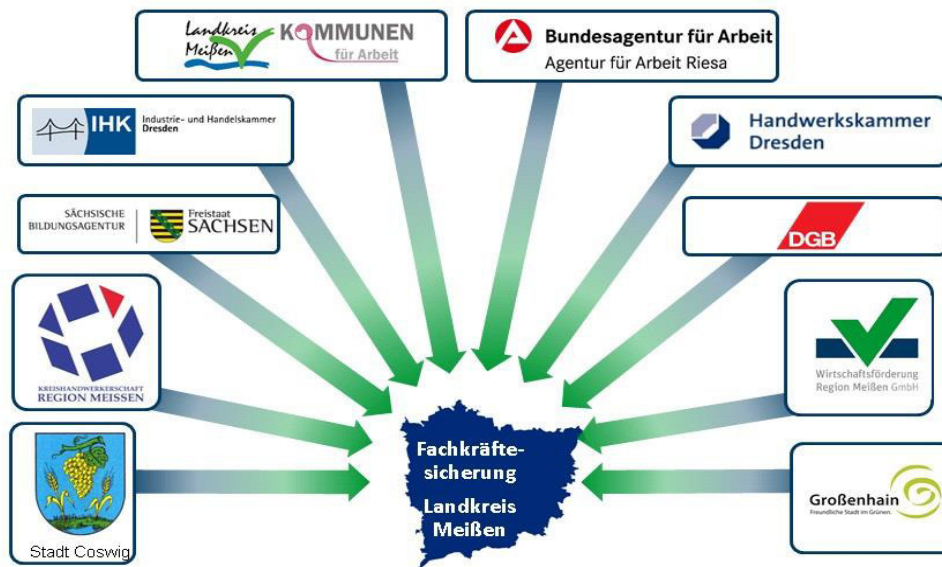
- Bildungsdienstleister
- Qualifizierungen und Weiterbildungsangebote für Fach- und Führungskräfte
- Leistungen im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements
- Berufliche Rehabilitation
- Qualifizierung für Arbeitssuchende
- Jugendbildung und -förderung
- Passgenaue Vermittlung



Die Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtags beschlossenen Haushaltes.



Die Fachkräfteallianz Meißen



Die Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtags beschlossenen Haushaltes.

FACHKRÄFTE
 ALLIANZ

www.faw.de/fachkraefteallianz-meissen

Bildquelle: Wirtschaftsförderung Region Meißen GmbH: Handlungskonzept der regionalen Fachkräfteallianz im Landkreis Meißen, Stand 10. Juni 2016



“
„**Depressionen fühlen sich für mich an,
wie seelische Schmerzen
von Kopf bis Fuß**“
”

Teilnehmende der FAW gGmbH
aus einem Integrationsprojekt



Die Maßnahme wird mitfinanziert mit
Steuermitteln auf Grundlage des von den
Abgeordneten des Sächsischen Landtags
beschlossenen Haushaltes.



www.faw.de/fachkraefteallianz-meissen

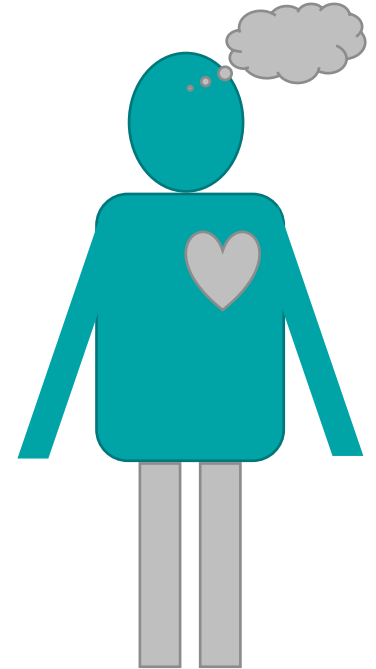


Lassen Sie einmal hören...

Welche (typischen) Symptome und Verhaltensweisen von Teilnehmern kennen Sie, die Sie mit depressiven Symptomen in Verbindung setzen?

Ordnen Sie nach:

- *Gedanken*
- *Gefühle*
- *Körperliche Symptome*
- *Verhalten*



Die Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtags beschlossenen Haushaltes.

FACHKRÄFTE
ALLIANZ

© FAW gGmbH

www.faw.de/fachkraefteallianz-meissen



Depressionen

„Ich bin schlimmer“
„Reaktiv!“ „Maschine!“ Sinn!

Ängstlich, ruhig, Hoffnungslosigkeit
Scham, Überforderung,
freundgesterweert, alleinleinsam

Appetitlosigkeit / -steigerung
Schlaflosigkeit, Psychosomatik (z.B. Schmerzen)
Herzrasen, Schwitzen, Antriebslos, Träge

müdet Menschen
gesteigertes Antriebs
kein Lächeln, Alkohol (Sucht)
Bewegung / Sprache langsam

Ihre Antworten



Die Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtags beschlossenen Haushaltes.



© FAW gGmbH

www.faw.de/fachkraefteallianz-meissen



Mögliche Beobachtungen – typisches Verhalten



Gefühle

- ▲ Erschöpfung
- ▲ Gereiztheit
- ▲ Wut
- ▲ Ängste
- ▲ Minderwertigkeits-
gefühle
- ▲ Resignation

Körperlich

- ▲ Klagen über
Beschwerden
- ▲ Versch.
Schmerzen
- ▲ Schwindel
- ▲ Angespanntheit
- ▲ Herzrasen
- ▲ Änderung der
Körperhaltung

Arbeits- und Leistungsverhalten

- ▲ Vermehrte Fehlzeiten
- ▲ Unentschuldigtes Fernbleiben
- ▲ Verspätete Abgabe von AUB
- ▲ Unpünktlichkeit
- ▲ Reduziertes Durchhalte-vermögen
- ▲ Hält sich nicht an Regeln
- ▲ Leistungsschwankung, Verringerung
Arbeitsmenge u. -tempo
- ▲ Nachlassende Konzentration,
Flexibilität und Umstellfähigkeit
- ▲ Vermeidung von Menschen/
Kundenkontakt
- ▲ Höhere Fehlerquote

Umgang mit anderen

- ▲ Rückzug
- ▲ Misstrauen
- ▲ Empfindlichkeit
- ▲ In sich versinken
- ▲ Konflikte mit
Kollegen
- ▲ Schwarz-weiß-
Denken
(abwertende bzw.
idealisierende
Sichtweisen)



Die Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtags beschlossenen Haushaltes.



Was ist eine Depression?

- ▶ Ernstzunehmende psychische Erkrankung (eine der häufigsten)
- ▶ gehört zur Gruppe der Affektiven Störungen
- ▶ diese Gruppe enthält Störungen, deren Hauptsymptome in einer Veränderung der Stimmung entweder gedrückter Stimmung (→ Depression) - oder zur gehobenen Stimmung (→ Manie) bestehen



Die Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtags beschlossenen Haushaltes.



www.faw.de/fachkraefteallianz-meissen



<https://www.youtube.com/watch?v=1UiA32Qv4yE>



Die Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtags beschlossenen Haushaltes.



Was ist eine Depression?

Depressivität vs. Depression

▲ Traurigkeit:

„normales Gefühl“- Grundemotionen; i.d.R. vorübergehend

▲ Erklärung für Traurigkeit möglich

▲ Gefühlsschwankung: Beeinflussung/Unterbrechung möglich



Die Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtags beschlossenen Haushaltes.





Überschreitung bestimmter Merkmals,- Dauer- und Intensitätskriterien: Depressivität → Depression!



- Diagnosen enthalten meist:

- ▲ Zeitkriterium
- ▲ A Kriterium als wichtigste Voraussetzung
- ▲ Leidensdruck- / Einschränkungskriterium
- ▲ Schweregrad (leicht, mittelgradig, schwer), Symptomanzahl entscheidend
- ▲ Ausschlusskriterien: z.B. andere Erkrankungen(organische), nicht besser durch andere Störung zu erklären, Substanzindizierung...



Die Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtags beschlossenen Haushaltes.

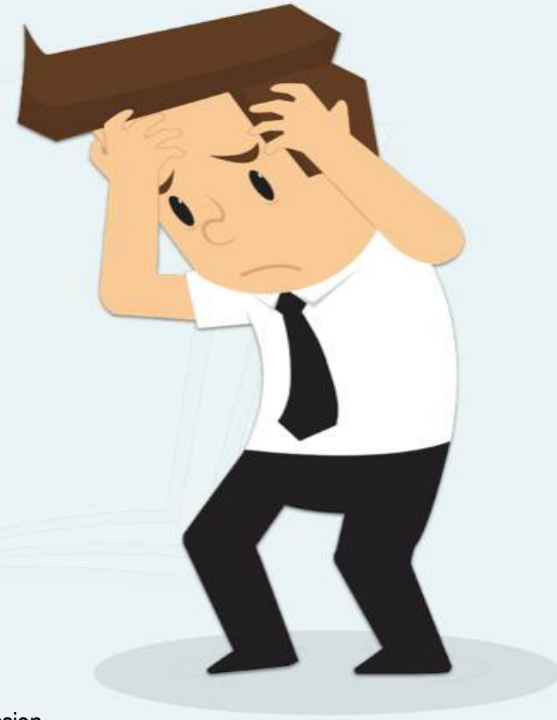


www.faw.de/fachkraefteallianz-meissen

WARNZEICHEN, DIE AUF EINE DEPRESSION HINDEUTEN



- Gedrückte Stimmung
- Interessensverlust
- Antriebslosigkeit
- Konzentrationsprobleme
- Selbstwertmangel
- Innere Leere
- Schuldgefühle
- Suizidgedanken
- Schlafstörungen
- Pessimismus
- Verminderter Appetit
- Selbstzweifel
- Ängste



Bildquelle: <http://karrierebibel.de/depression>



Die Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtags beschlossenen Haushaltes.

FACHKRÄFTE
ALLIANZ

www.faw.de/fachkraefteallianz-meissen



Beratungsinitiative zur Beschäftigung von psychisch belasteten oder erkrankten Mitarbeitern
Informieren - Aufklären - Vernetzen



Was ist eine Depression?

1. **Depressive Stimmung** in einem für den Betroffenen deutlich **abnormen** Ausmaß für **mind. 2 Wochen** weitgehend unbeeinflusst durch äußere Umstände anhaltend.
2. Verlust von **Interesse oder Freude** an Aktivitäten, die normalerweise angenehm sind
3. Verminderter **Antrieb** oder erhöhte **Ermüdbarkeit**
4. Verlust von **Selbstvertrauen** oder **Selbstwertgefühl**
5. Unbegründete **Selbstvorwürfe** oder ausgeprägte und unangemessene **Schuldgefühle**
6. Wiederkehrende **Gedanken** an den Tod oder an Suizid oder **suizidales Verhalten**
7. Vermindertes **Denk- oder Konzentrationsvermögen**
8. Änderung der **psychomotorischen Aktivität** mit Agitiertheit oder Hemmung (subjektiv oder objektiv)
10. **Schlafstörungen** jeder Art
11. **Appetitverlust** oder **gesteigerter Appetit** mit entsprechender Gewichtsveränderung

Diagnostisches und Statistisches Manual psychischer Störungen DSM-5® (2018): Deutsche Ausgabe herausgegeben von P. Falkai und H.-U. Wittchen, 2. korrigierte Auflage. Hogrefe.



Die Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtags beschlossenen Haushaltes.

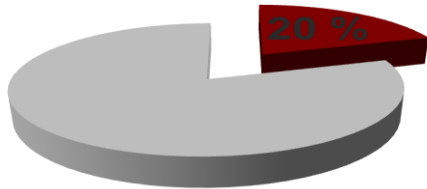
FACHKRÄFTE
ALLIANZ

www.faw.de/fachkraefteallianz-meissen



Fakten zur Depression

Depression im bisherigen Leben bei ...



Einmalig oder wiederkehrend?



- Mehr Frauen als Männer (2:1)
- Krankheitsbeginn Depression: 30- 40 J.
- Krankheitsbeginn Dysthymia: Jugend
- Häufiger in niedriger sozio-ökonomischer Schicht
- Schutzfaktor: Soziale Unterstützung
- Gestörtes Gleichgewicht der Aktivität zwischen Neurotransmittern
- Genetik erklärt 37% des Risikos zu erkranken



Die Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtags beschlossenen Haushaltes.



Verlauf von Depressionen

Depressive Episode



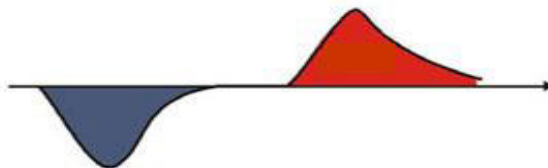
Rezidivierende depressive Episode



Dysthymia



Bipolare affektive Störung



Die Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtags beschlossenen Haushaltes.



www.faw.de/fachkraefteallianz-meissen



Ursachen und Risikofaktoren

- ▲ Heterogenität der Erscheinungsbilder → keine einheitliche Störungstheorie der Depression!
- ▲ Ursachen liegen im biologischen, psychischen, sozialen Bereich
- ▲ Bei allen Formen: Störung im Stoffwechsel der Neurotransmitter; meist Kortisol ↑
- ▲ Auch: Genetische Disposition, Nebenwirkungen von Medikamenten, Belastungsreaktion
- ▲ Entwicklungsbezogene Sicht durch Vulnerabilitäts-Stress-Modell



Die Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtags beschlossenen Haushaltes.

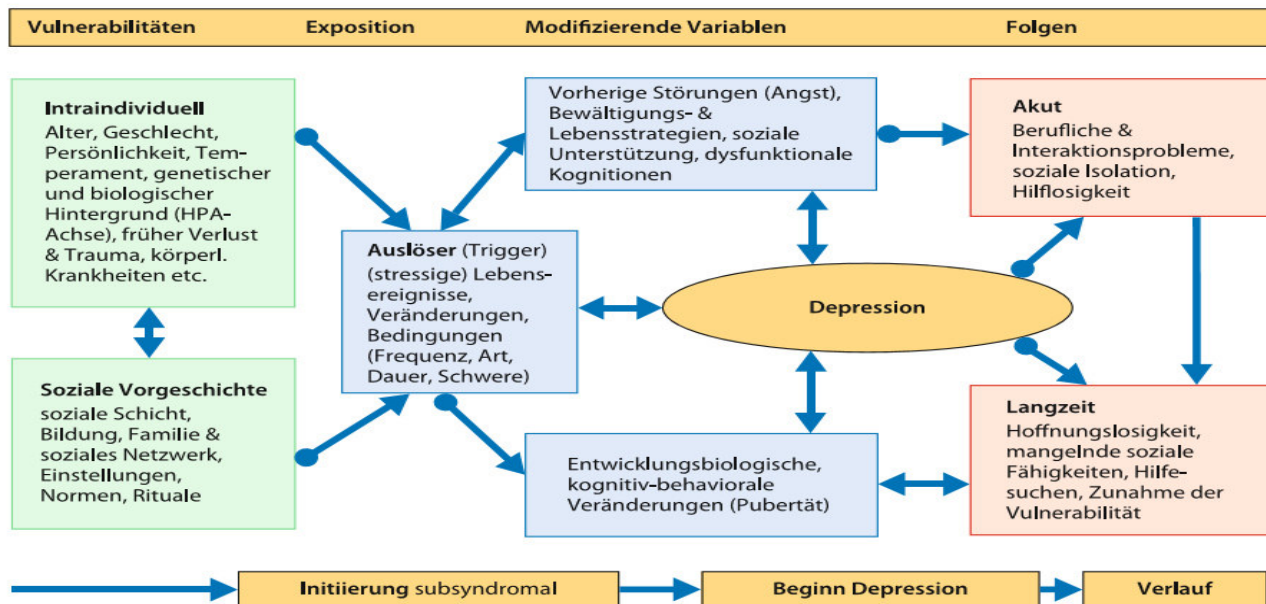


www.faw.de/fachkraefteallianz-r110100011





Ursachen und Risikofaktoren



■ **Abb. 40.4.** Konzeptuelles Ätiologiemodell der Depression

Vulnerabilitäts-Stress-Modell der Depression (Wittchen und Hoyer, 2006)



Die Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtags beschlossenen Haushaltes.



Exkurs: Behandlungsformen





Behandlungsmöglichkeiten

Pharmakologische, somatische Therapie

- Störung Transmitterstoffwechsel – Beeinflussung durch. Medikation
- 70-80% Besserung der Beschwerden; 40-60% Remission

Psychologische Therapie

- nach individueller Problemlage
- oft Verhaltenstheoretische Ansätze plus kognitive Ansätze (z.B. Behandlung Denkmuster)
- Akuttherapie – Rückfallprophylaxe-Erhaltungstherapie!

+ Kombination



Die Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtags beschlossenen Haushaltes.



www.faw.de/fachkraefteallianz-meissen



Beratungsinitiative zur Beschäftigung von psychisch belasteten oder erkrankten Mitarbeitern
Informieren - Aufklären - Vernetzen

Stationäre Psychotherapie

(psychiatrisch/psychosomatisch)

Multimodale Behandlung

4-8 Wochen

Teilstationäre Psychotherapie (Tagesklinik)

Multimodale Behandlung

6-12 Wochen

Ambulante Psychotherapie

VT, TP, aP: Zwischen 20 und 300 Stunden

niederfrequent (1-2 h/Monat) vs. hochfrequent (3-4h/ Woche)

Hausärztliche / Fachärztliche Behandlung / psychosomatische Grundversorgung

Selbsthilfegruppen



Die Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtags beschlossenen Haushaltes.

FACHKRÄFTE
ALLIANZ

www.faw.de/fachkraefteallianz-meissen

Psychopharmaka



- ▲ Viele Erkrankungen werden **erst durch Medikamente „behandelbar“**
 - Basis für eine erfolgreiche Psychotherapie
 - Basis für ambulante Behandlungswege
 - Beschleunigen berufliche und soziale Wiedereingliederung
- ▲ beeinflussen **Stoffwechselfvorgänge im Gehirn** und verändern dadurch die **psychische Verfassung**
- ▲ **umso schwerer die psychische Störung, desto unverzichtbarer**
 - Schizophrenie - Bipolare (manisch-depressive) Erkrankung - schwere depressive Störung

(Quelle: <https://www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/psychiatrie-psychosomatik-psychotherapie/therapie/pharmakotherapie/was-sind-psychopharmaka>)



Die Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtags beschlossenen Haushaltes.

FACHKRÄFTE
ALLIANZ

www.faw.de/fachkraefteallianz-meissen

Psychopharmaka



▲ **Nebenwirkungen** und **Wechselwirkungen** mit anderen Medikamenten möglich

▲ **Anwendungsregeln**

- nur unter strenger ärztlicher Kontrolle
- Nutzen für Patienten muss gegenüber den Nebenwirkungen abgewogen werden
- Medikamente sollten nur Teil einer Gesamtbehandlung sein

▲ **Unterteilung in sieben Gruppen**

- Antidepressiva
- Stimmungsstabilisierer (Phasenprophylaktika)
- Antipsychotika (Neuroleptika)
- Anxiolytika/Hypnotika
- Antidementiva
- Psychostimulanzien
- Sonstige Psychopharmaka



Die Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtags beschlossenen Haushaltes.

Psychotherapie



- ▲ Entscheidende Funktion bei der **dauerhaften Überwindung psychischer Erkrankungen**
- ▲ Im günstigen Fall ist später **keine Medikation mehr nötig**
- ▲ **Wichtigste Verfahren**
 - Kognitive Verhaltenstherapie
 - Tiefenpsychologische Therapie/ Psychoanalyse
 - Gesprächstherapie
 - Interpersonelle Psychotherapie

(Quelle: <https://www.neurologen-und-psihiater-im-netz.org/psychiatrie-psychosomatik-psychotherapie/therapie/psychotherapie/verhaltenstherapie/>)



Die Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtags beschlossenen Haushaltes.

FACHKRÄFTE
ALLIANZ

www.faw.de/fachkraefteallianz-meissen

Psychotherapie

Kognitive Verhaltenstherapie



▲ Gängigste Therapieform, die entsprechend an die Störung und die Beschwerden angepasst wird

▲ Problemorientiert statt ursachenorientiert

▲ Grundannahme: Denken beeinflusst Fühlen, Verhalten und körperliche Funktionen

▲ Bearbeitung schädlicher Kognitionen und Verhaltensweisen

→ Ziel: Umwandlung von Gedanken, Gefühlen und Verhalten in zumindest neutrale Reaktionen

(kognitive Umstrukturierung)

(Quelle: <https://www.gesundheitsinformation.de/kognitive-verhaltenstherapie.2136.de.html>)



Die Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtags beschlossenen Haushaltes.

FACHKRÄFTE
ALLIANZ

www.faw.de/fachkraefteallianz-meissen

Psychotherapie

Kognitive Verhaltenstherapie



- **A** aktivierendes (inneres oder äußeres) **Ereignis** (oft nicht beeinflussbar)
- **B Bewertung** der Situation als positiv, neutral oder negativ
- **C** Konsequenz/ **Reaktion** (Gefühle, Körperreaktion, Verhalten)



(Quelle: <https://www.gesundheitsinformation.de/kognitive-verhaltenstherapie.2136.de.html>; <https://www.psychotipps.com/abc-der-gefuehle.html>)



Die Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtags beschlossenen Haushaltes.

FACHKRÄFTE
ALLIANZ

www.faw.de/fachkraefteallianz-meissen

VON „YEAH“ BIS „ICH-KANN-NICHT-MEHR“



Quelle: <http://karrierebibel.de/bumout/>



Die Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtags beschlossenen Haushaltes.



Burnout – Was ist ein Burnout?

= körperliches und geistiges Gefühl des völligen „Ausgebranntseins“ (geistige Leere und körperliche Erschöpfung; Freudenberger, 1973)

▲ Aktuell noch keine Anerkennung als Berufskrankheit, **keine eigenständige Krankheit**, als Anhang im ICD 10

- Z 73 „Probleme verbunden mit Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung“
- Unterziffer Z 73.0 „Burnout gleichbedeutend mit Zustand der totalen Erschöpfung“

▲ Nicht klar abgrenzbare Symptomatik und Entstehungsbedingungen



Die Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtags beschlossenen Haushaltes.



www.faw.de/fachkraefteallianz-meissen



Burnout – Anerkennung als Krankheit

- ▲ Burnout von der WHO als Syndrom aufgrund von "Stress am Arbeitsplatz, der nicht erfolgreich verarbeitet werden kann" (ab 01.01.2022)
- ▲ Krankheit in 3 Dimensionen eingeteilt:
 - ein Gefühl von Erschöpfung
 - eine zunehmende geistige Distanz oder negative Haltung zum eigenen Job
 - ein verringertes berufliches Leistungsvermögen
- ▲ Begriff Burnout darf ausschließlich im beruflichen Zusammenhang verwendet werden
- ▲ nicht für Erfahrungen in anderen Lebensbereichen



<https://www.rehakliniken.de/news/who-erkennt-burn-out-als-krankheit-an>



Die Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtags beschlossenen Haushaltes.

FACHKRÄFTE
ALLIANZ

www.faw.de/fachkraefteallianz-meissen



Burnout - Ursachen & Risikofaktoren

- ▲ Entsteht in einem **schleichenden Prozess** (über Jahre phasenweiser Verlauf), in dem Idealismus, Fleiß und Begeisterung umschlagen in Überbelastung, damit chronischer Erschöpfung und deutlich reduzierter Leistungsfähigkeit.
- ▲ Mehrere Auslöser: Innere und Äußere Faktoren
- ▲ Folge **dauerhaft** hoher Belastung / **chronisch** belastender Arbeitsanforderungen (Dauer-Stress).
- ▲ Man kann seinen eigenen oder den von außen herangetragenen **Ansprüchen an die Leistungsfähigkeit** nicht mehr entsprechen.
(Gefühl der Überforderung)
- Gefühl der Unterforderung = Boreout
- ▲ Man empfindet ein Gefühl des **Versagens** und des **Nichtbeherrschens** einer Situation.



Die Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtags beschlossenen Haushaltes.



www.faw.de/fachkraefteallianz





Burnout - Verlauf

- ▲ Diagnose Depression
- ▲ Verlauf ist sehr unterschiedlich
- ▲ ABER: oft wesentlich längere Ausfallzeiten als bei Depression, je nach Stufe
- ▲ 6-Phasen-Modell nach Burisch:



Die Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtags beschlossenen Haushaltes.



Depression - Besonderheiten im Umgang

- Wertschätzung! → Gesprächsangebote machen
- Kein (langes) Gespräch in Akutphase
- einfache Sätze, langsam reden, aktives Zuhören
- Keine Vorwürfe, keinen Rechtfertigungsdruck aufbauen → Lösungen suchen
- Gesprächstermin möglichst nicht frühzeitig und nicht spät abends festsetzen
- Ressourcen betonen



Die Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtags beschlossenen Haushaltes.



www.faw.de/fachkraefteallianz-meissen



Depression - Besonderheiten im Umgang

- **Was tun bei akuter Selbstmordgefährdung?**
 - Fürsorgepflicht
 - Zwangseinweisung (Polizei und Notruf bei akutem Versuch)
 - Sozialer Dienst bei geäußelter Absicht
- Allgemeine Aufklärung der Mitarbeiter (Psychoedukation), um Verständnis für psychische Erkrankungen zu erhöhen und Missverständnisse zu vermeiden



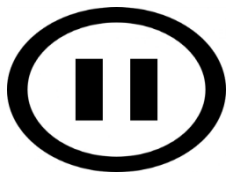
Die Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtags beschlossenen Haushaltes.



www.faw.de/fachkraefteallianz-meissen



Depression & Burnout – Prävention



- Aufklärung
- Pausen einhalten
- Realistische Ziele setzen
- Gute Leistungen honorieren



- Gesundheit fördern, vor allem Bewegung, Stressbewältigung



- Offenes Ohr



Die Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtags beschlossenen Haushaltes.



www.faw.de/fachkraefteallianz-meissen



Depressionen erklärt von Torsten Sträter

https://www.youtube.com/watch?v=l3qzaTySb_8



Die Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtags beschlossenen Haushaltes.

FACHKRÄFTE
ALLIANZ

www.faw.de/fachkraefteallianz-meissen



Ihre Erfahrungen und Rückmeldungen

Video/ Film-Hinweise der Teilnehmenden:

Tobi Katze „Morgen ist leider auch noch ein Tag.“; „Depressionen“ und „Ist eben so.“:

<https://www.youtube.com/watch?v=U5YnTvzUEGE>

<https://www.youtube.com/watch?v=HvLWXEsrk9g>

<https://www.youtube.com/watch?v=nK6YKiFTzsM>



Die Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtags beschlossenen Haushaltes.

FACHKRÄFTE
ALLIANZ

www.faw.de/fachkraefteallianz-meissen



Ihre Erfahrungen und Rückmeldungen

EX IN Ansatz:

<https://www.psychiatrie.de/arbeit/ex-in.html>

DVD- Empfehlung: „Wie Depression siegt und wie sie scheitert.“ (Morton Mies)

→ Ansatz aus der systemischen Beratung

<https://www.amazon.de/Morton-Mies-Depression-scheitert-depression/dp/3896707787>

Sendung: „Selbstbestimmt“, MDR, Sendung auch über Depression

<https://www.mdr.de/selbstbestimmt/index.html>



Die Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtags beschlossenen Haushaltes.

FACHKRÄFTE
ALLIANZ

www.faw.de/fachkraefteallianz-meissen

DEPRESSION

KRANKHEITS -

UND

GENESUNGS

ERFAHRUNGE

© Ulrike Ulrich 2019

Bilder: Guido Bock, Fotolia

DEPRESSION

KRANKHEITS -

UND

GENESUNGS

ERFAHRUNGE

© Ulrike Ulrich 2019

Bilder: Guido Bock, Fotolia

DEPRESSION



VERLUST



VON

- ▶ **Leistungsfähigkeit**
- ▶ **Identifikation mit Arbeits - System**
- ▶ **Sinn, Anerkennung und Erfolg im Beruf**
- ▶ **Kontakten im Arbeits - System**
- ▶ **Mobilität**
- ▶ **Körperliche Leichtigkeit**

A photograph of a tree stump with its roots exposed on a gravelly ground. A small yellow plant is growing from the stump. The text "RÜCKBESINNUNG AUF ERFOLGE UND RESSOURCEN" is overlaid in cyan.

**RÜCKBESINNUNG
AUF ERFOLGE UND
RESSOURCEN**

NEUBEGINN - DER WEG IN DIE UNGEWISSHEIT

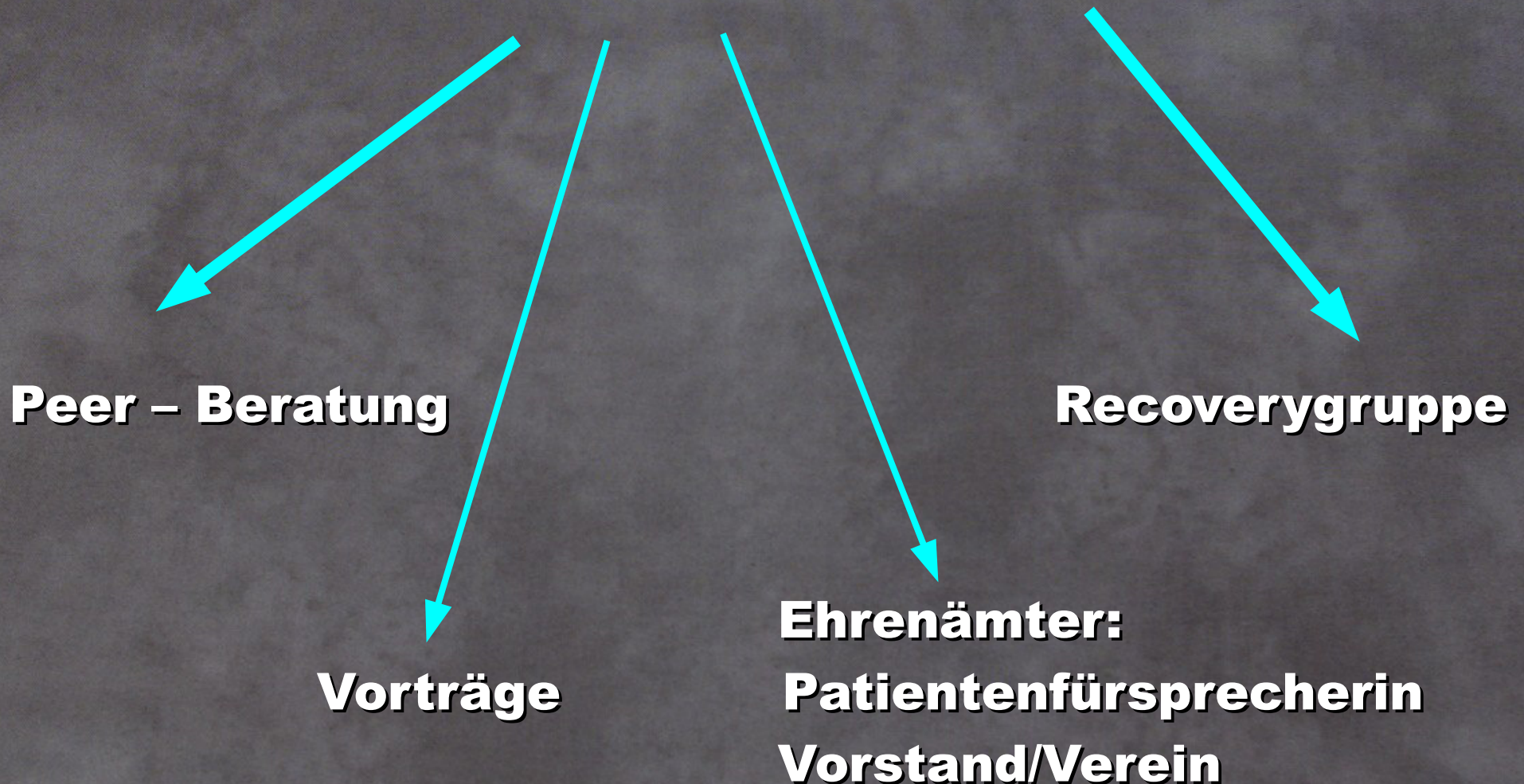


- ▶ **Ehrenamtliches Engagement**
- ▶ **Lehraufträge früherer Auftraggeber**
- ▶ **Gründung einer Gesprächsgruppe (private Initiative)**
- ▶ **Auseinandersetzung mit dem Krankheitsbild**
- ▶ **Gesprächstherapie – Therapie, Trauerbewältigung**
- ▶ **Ausbildung zur Genesungsbegleiterin (Ex - In)**
- ▶ **Training zur Selbstfürsorge, Selbstwirksamkeit**
- ▶ **Ziele für neue berufliche Möglichkeiten entwickeln**

Genesungsbegleitung 2015

Diakonisches Werk – Stadtmission Dresden

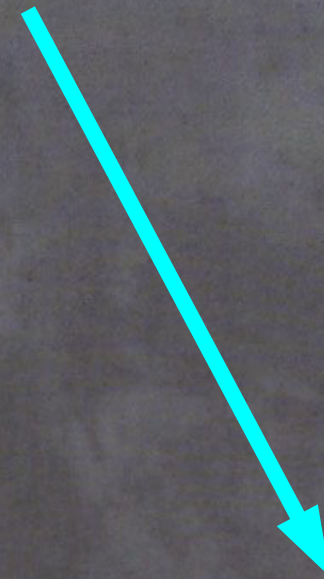
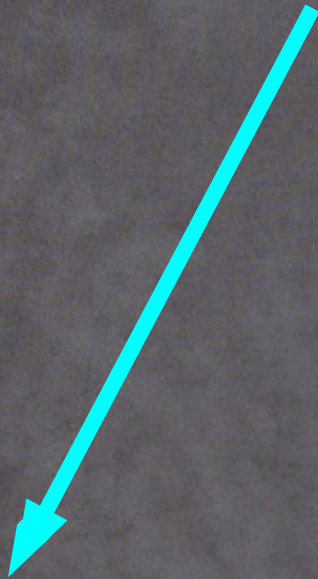
PSKB Alaunstraße 84



Genesungsbegleitung 2018

Diakonisches Werk – Stadtmission Dresden

PSKB Alaunstraße 84



Genesungs - Gruppe

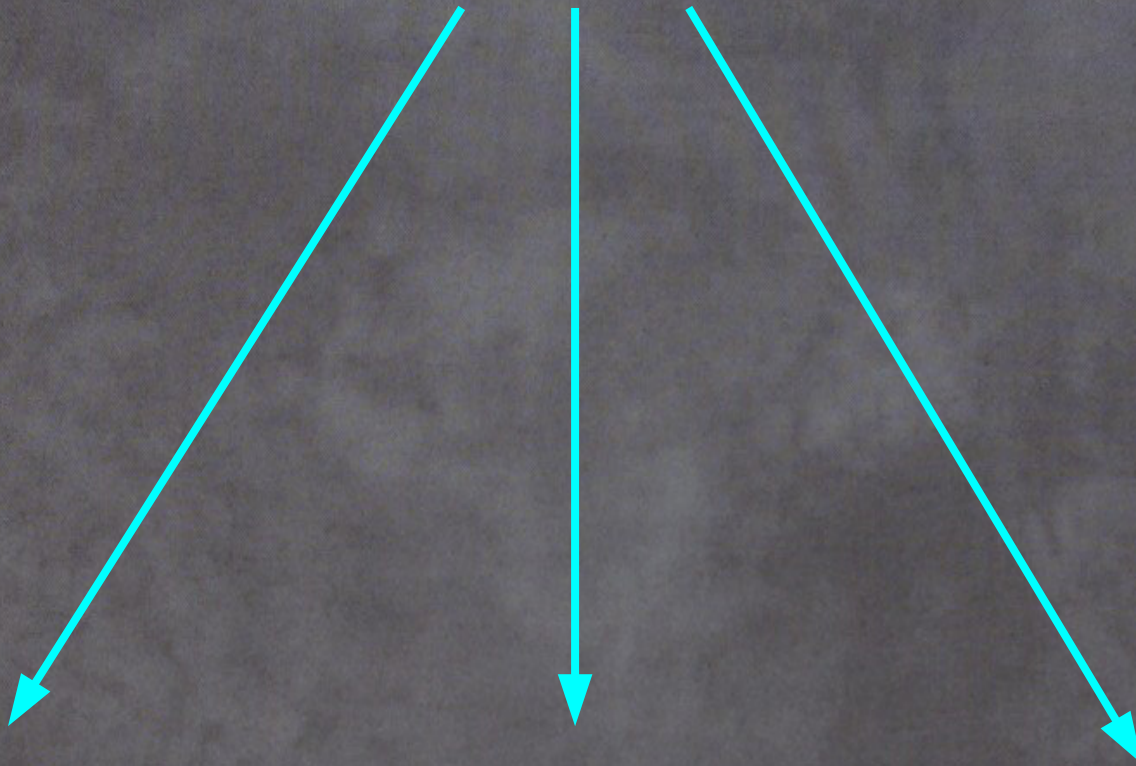
Peer – Beratung

Vorträge (als Privatperson)

UMGANG MIT BETROFFENEN



Gesundheitsvorsorge



Bedingungen

Prävention

**Selbstfürsorge/
Selbstwirksamkeit**

RESILIENZ



**BALANCE ZWISCHEN
GRENZEN
UND
MÖGLICHKEITEN**



HOFFNUNG - MACHT - SINN





Vielen Dank für Ihr
entgegengebrachtes Vertrauen,
Ihr Interesse an unseren Themen
und den angeregten Austausch!



Die Maßnahme wird mitfinanziert mit
Steuermitteln auf Grundlage des von den
Abgeordneten des Sächsischen Landtags
beschlossenen Haushaltes.



Quellen

www.pixabay.com

<https://www.pinterest.de/pin/655907133209825325/>



Die Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtags beschlossenen Haushaltes.

FACHKRÄFTE
ALLIANZ

www.faw.de/fachkraefteallianz-meissen