



BIGtalk: Stress, Burnout und Depression

Kurz vor Schluss des 6. BIGtalk zum Thema „Morgen ist leider auch noch ein Tag – Stress, Burn-out und Depression erfolgreich behandeln“ gab es einen berührenden Moment. Ein Besucher erzählte vor den rund 400 Teilnehmern von seiner Depression, die ihn zum Frührentner gemacht hat. Mit den Jahren habe er gelernt, mit Depressionen umzugehen, „indem ich mich selbst nicht mehr so ernst nehme.“ Das Ergebnis: „Es gibt jetzt ganz viele wunderbare Momente, wie jetzt, wo ich mich traue, etwas zu sagen.“

Ich habe das Gefühl, dass meine Depression besser wird. Das möchte ich den Menschen mitgeben, denen es jetzt richtig Sch.. geht“. Herzlicher Applaus belohnte den Mut machenden Auftritt.

Auch in den gut zwei Stunden zuvor ging es am Donnerstag (09.11.) in der BIG-Hauptverwaltung darum, Betroffenen wie auch Angehörigen Wege aus dem Burn-out und der Depression aufzuzeigen. Und dass dies für viele Menschen eine wichtige Botschaft ist, machte Peter Kaetsch, Vorstandsvorsitzender der BIG, deutlich: „Depressionen gehören zu den häufigsten und am meisten unterschätzten Erkrankungen. Jeder fünfte Bundesbürger erkrankt einmal im Leben an einer Depression.“

Burn-out kann in Depression münden

Doch es ging eben nicht nur um Depression, sondern auch um Stress und das Burn-out-Syndrom und seine Abgrenzung zur Depression. Ein Thema für Dr. Harald Krauß, Chefarzt der Psychiatrie und Psychotherapie am Marien Hospital in Dortmund-Hombruch. Sehr verständlich zeigte der Mediziner die Unterschiede auf. Er machte klar, dass ein Burn-out sich von allein bessert, wenn die Belastung sinkt. Bei einer Depression ist dies nicht der Fall. Letztere benötigt eine professionelle Therapie und gegebenenfalls Medikamente, in schweren Fällen ist sogar ein Krankenhausaufenthalt angezeigt. All das ist bei einem Burn-out nicht notwendig. Doch auch ein Burn-out kann ohne ein Gegensteuern schlimmstenfalls in der Depression münden. Diese ist in den allermeisten Fällen zu heilen oder zumindest erträglicher zu gestalten, machte Dr. Krauß Betroffenen Mut.

Zu den Mutmachern gehörte auch Birgitta Thiel von der IVPNetworks GmbH. Sie stellte das Telefoncoaching vor, das die BIG ihren Versicherten anbietet, die unter psychischen Belastungen leiden. Schnell, flexibel und unkompliziert gehe das Coaching per Telefon auf die individuelle Situation des Versicherten ein, erklärte die Diplom-Psychologin. Gemeinsam mit dem Versicherten würden Lösungsmöglichkeiten für den Umgang mit seinen derzeitigen Belastungen gefunden. Am Rande der Veranstaltung bedankte sich eine Patientin herzlich bei Birgitta Thiel. Sie habe dem Telefoncoaching eigentlich skeptisch gegenüber gestanden, so die Patientin, es habe ihr jedoch sehr gut geholfen.

„Depression ist eine Krankheit für die ganze Familie“

Dem Thema ein bisschen die Schwere zu nehmen, das glückte Schriftsteller und Live-Literat Tobi Katze mit einem Auszug aus seinem Bühnenprogramm „Morgen ist leider auch noch ein Tag“. Darin hat er seine eigenen Erfahrungen mit der Krankheit verarbeitet, flapsig, mit viel Selbstironie. Hier eine Kostprobe: „Depression ist eine Krankheit für die ganze Familie. Einer, der sie hat, und der Rest, der damit nicht umgehen kann. Letztlich gilt für so eine Depression halt genau dasselbe wie fürs Doofsein: Es ist für alle schwierig, wenn auch aus verschiedenen Gründen.“