

Etwa 10 000 Menschen nehmen sich nach Angaben der Stiftung Deutsche Depressionshilfe jedes Jahr das Leben, 9000 als Folge einer psychischen Erkrankung, mehr als 15000 wegen einer Depression. Sie täten das, sagt Andreas Menke, der Sprecher des Würzburger Bündnisses gegen Depression, obwohl eine Depression „gut behandelbar“ sei. Er nennt die Depression eine Volkskrankheit, von der in Europa 30 Millionen Menschen betroffen seien. Keine andere Erkrankung koste Kranken so viele Jahre ihres sozialen und beruflichen Lebens.

Vor fünf Jahren hat sich KC Schneider das Leben genommen. Der junge Mann war schwer depressiv. KC war sein Kosename, nur seine Eltern und seine Schwester durften ihn so nennen. Dieser Spitzname, englisch „Käisi“ ausgesprochen, spielt noch eine wichtige Rolle in dieser Geschichte.

KCs Vater Dieter Schneider gehört zur großen Generation der Tauberbischofsheimer Fechter. Bei den Olympischen Spielen 1984 in Los Angeles holte er mit dem Säbelteam den vierten Platz, 1988 in Seoul wurde er mit der Mannschaft Sechster. Nach der Sportkarriere baute er eine Werbe- und Marketingagentur auf, war wieder erfolgreich.

Nach dem Tod des Sohnes setzte er sich aufs Motorrad und fuhr im Oktober 2015 los, vier Monate lang der Länge nach durch Afrika bis ganz unten. Das tat er auch, um KCs Tod zu verarbeiten.

Seit 16 Monaten ist er wieder unterwegs, Richtung Südost über den Globus, durch Europa, Asien, Australien, Nord- und Südamerika. Gerade fährt er durch Guatemala südwärts, Richtung Feuerland und Kap Hoorn. „Fellows Ride“ nennt er seine Tour, was man sinngemäß mit „Freundschaftstour“ übersetzen kann. Seine Mission: Aufmerksamkeiten wecken für die Depression und Menschen im Kampf gegen die heimtückische Krankheit inspirieren.

Schneider meint, es müsse viel offener über die Depression gesprochen werden und über mehr Geld für Forschung und Therapieplätze. So tut er es auf seiner Reise. Ein orthodoxer Bischof in Armenien erklärt ihm, sein Sohn sei an der Depression gestorben, weil er nicht genug

Die Welt ist zu schön für Depressionen

Der Würzburger Dieter Schneider ist seit 16 Monaten in der Welt unterwegs, um Aufklärungsarbeit zu leisten



Millionen Menschen an einer Depression. Bei Frauen werde sie doppelt so oft diagnostiziert wie bei Männern.

Diese Krankheit hat viele Gesichter. Bei manchen Menschen, so das Würzburger Bündnis „überwiegen der fehlende Antrieb und Schwung, bei anderen eine rastlose innere Unruhe“. Viele hätten Schlafstörungen und vielfältige körperliche Beschwerden, die Libido könne leiden. Neben „ausgeprägter Freud- und Gefühllosigkeit mit innerer Leere“ plagten oft zu Konzentrationsstörungen und Angst die Kranken. Es gibt leichtere Formen, bei denen der Mensch fähig bleibt zu arbeiten, und schwere „mit völligem

„Depression ist kein Ausdruck persönlichen Versagens“

Würzburger Bündnis

Anstoß. Er schildert das gemeinsame Weinen mit einem australischen Vater, dessen Sohn sich wie seiner das Leben genommen hat und vom Wirt eines Hostels in San Diego, dessen jüngerer Bruder und Onkel an ihrer Depression zu Grunde gingen.

Er führe viele solcher Gespräche, erschreckend sei das teilweise bei Leuten, von denen er nie gedacht hätte, dass sie auch depressiv sind.

Er hat Australien umrundet und geschichtsträchtige und sagenumwobene Orte und Landschaften bereist: das Menschengewimmel Istanbuls, weltabgewandte Kirchen und Klöster in den georgischen und armenischen Bergen, die großartigen Moscheen in Ghom, Isfahan und Persepolis im Iran, 5300 Meter hohe, schneebedeckte Pässe im Himalaja, das Karakorum-Gebirge, die Tempel der Sikhs in Indien, die Städte Radjastans, die endlos weiten Wüsten Vorderasiens, Rocky Mountains, die Nationalparks in den USA oder McLeod Ganj in Nordindien, wo der Dalai Lama residiert.

Mit den vielen spirituellen Angeboten konnte er nichts anfangen. „Ich bin das nicht. Ich habe Probleme mit dem mystischen Zeug“, berichtete er vor einem Jahr aus Nordindien, er sei „brutal realistisch“.

Im bis dato letzten Videochat mit der Redaktion, von irgendwo in Mexiko, erzählt er eine ganz andere Geschichte, und ihm stehen dabei in die Augen und ins Gesicht geschrieben, wie sehr sie ihn berührt.

Beim Campen in den Rocky Mountains in Kanada lernt er einen alten Indianer kennen, einen Mann von den „First Nations“ – der ersten Nationen, vom Stamm der Blackfoot. Die beiden kommen ins Plaudern. Schneider, den sein Freund und Weggefährte, der ehemalige Weltklasse-Schwimmer Thomas Lurz als einen sehr umgänglichen Menschen beschreibt, scheint dem Alten zu gefallen. Er lädt ihn zu einer Zeremonie im Revier der Blackfoot ein, 200 Kilometer südlich von Calgary. Sundance – Sonnentanz – heißt das spirituelle Fest. „Und dann haben wir noch gebetet, mit brennenden Salbeizweigen, einfach ganz nett“, erzählt Schneider, und dass er die Einladung angenommen habe.

Das Lager liegt versteckt in einem kleinen Tal

am Belly River: Tipi-Zelte, in der Mitte ein großer Kreis. Die Blackfoot empfangen ihn skeptisch. Später erfährt er, sie würden keine alten weißen Männer mögen. Nachvollziehbar sei das, meint er. Außer ihm und einer dänischen Wissenschaftlerin sind keine Fremden da.

Die viertägige Zeremonie beginnt an einem Vormittag. Die Blackfoot gehen in den Wald und versammeln sich um einen acht, neun Meter hohen birkenähnlichen Baum, den sie vorher ausgewählt hatten. Sie schlagen die Trommeln und singen, dann fallen sie ihn. Als erste legen Kinder die Axt an. „Sehr symbolisch ist das alles“, sagt Schneider. Er hilft, den Baum zum Zeremonienplatz in den großen Kreis zu tragen. Der Baum darf während des Transports den Boden nicht berühren. Dann stellen sie ihn auf in der Mitte des Kreises.

Nur die vier Sundancer und der Chief, der Häuptling, dürfen den inneren Kreis betreten, „der ist heilig. Den Baum darf niemand berühren, der ist das absolute Heiligtum“.

Und dann sprechen sie von einem „Casey“ (ausgesprochen wie der Kosename von

Schneiders Sohn) und er erfährt, dass das der weltliche Name des Blackfoot-Chiefs Eagle Speaker ist.

Und Schneider erzählt der Frau des Chiefs von seinem Sohn KC. „Das war für mich schon so ein Zufall“, berichtet er aus seinem Zimmer in Mexiko, „weil dieser Sundance auch KC Sundance Ceremony hieß.“ In der Nacht schleichen Kojoten um die Zelte.

„Und dann kam am nächsten Tag plötzlich der Häuptling auf mich zu, nimmt mich an die Hand, das war um die Mittagszeit, und geht mit mir in den Inner Circle rein, zu dem Baum, und die vier Sundancer stehen auf, wir fassen alle den Baum an – also ich durfte den Baum anfassen – und dann betet der Häuptling, KC, für meinen Sohn, und die Sundancer auch.“

Die Blackfoot sind verbunden mit ihren Ahnen. Die sind Teil des täglichen Lebens, sie kommunizieren mit ihnen. „Die sind nicht weg und verscharrt in irgendeinem Friedhof und irgendwann sind sie vergessen.“

Schneider lernt, „dass jemand, der nicht mehr physisch da ist, der nicht mehr lebt wie jetzt mein Sohn, dass der trotzdem noch da ist und dass seine Seele noch da ist und dass man trotzdem noch kommunizieren kann“. Ein schönes und gutes Gefühl sei das.

Er glaubt, das funktioniert auch.

„Es war irre.“

Schneider hilft beim Abbauen.

„Am Schluss dann, als wir fertig waren, drückt mir der Häuptling, der KC, einen Tankgutschein in Höhe von 50 Dollar in die Hand, und der Eric, mit dem ich jeden Morgen das Frühstück gemacht habe, der gibt mir 20 Dollar.“

Und Schneider spürt „eine ganz spezielle Energie, dass du richtig berührt wurdest und etwas gefühlt hast“.

Für ihn, sagt er, war das etwas ganz Großes. Ob er es wirklich ganz in den Süden Amerikas schafft, weiß er noch nicht. Sein finales Ziel ist Buenos Aires, von dort will er im Frühjahr zurück nach Europa fliegen. Sein Sohn, sagt er, ist bei ihm.

Er sagt auch: „Die Welt ist zu schön für Depressionen.“

Wolfgang Jung

Dieter Schneiders Berichte und viele Fotos gibt es im Internet unter www.facebook.com/Fellowsride und unter www.fellowsride.de. Das Angebot des Würzburger Bündnisses gegen Depression steht unter www.deutsche-depressionshilfe.de/regionale-angebote/wuerzburg/start



Flashback. In Los Angeles besucht der ehemalige Fechter das Stadion, in das er 1984 als Mitglied der deutschen Olympiamannschaft einmarschiert ist.

geglaubt habe. Die Mullahs in Ghom meinen das auch: „Wenn du nicht genug zu Allah bestest, kriegst du so was.“ Buddhistische Mönche in Tibet glauben, eine Depression sei schlechtes Karma aus einem früheren Leben. „Die machen sich das so einfach“, sagt Schneider.

Diessseits der Kirchen, Klöster, Moscheen und Tempel erzählen ihm die Leute, dass die Depression auch bei ihnen verbreitet sei und der Suizid nicht selten.

In Deutschland leiden nach Angaben des Würzburger Bündnisses gegen Depression rund vier

Erliegen des normalen Alltags“.

Eine Depression, so das Bündnis, kann jede und jeden treffen. Sie ist „eine Erkrankung und kein Ausdruck persönlichen Versagens“.

Schneider berichtet das auf seinem Fellows Ride. Er ist ein Rotary-Mitglied, die Rotarier haben Clubs auf der ganzen Welt. Sie laden ihn ein, er erzählt seine Geschichte und die seines Sohnes. Im Gespräch mit der Redaktion berichtet er, die Depression sei „präsent auf der ganzen Welt. Das ist erschreckend. Unglaublich“. Von selbst rede allerdings kaum jemand darüber, die Leute bräuchten einen



Fremde Kulturen. In Kathmandu/Nepal waren diese Hindus willkommene und interessante Gesprächspartner.

Fotos: Dieter Schneider

So schnell wie möglich ärztliche Hilfe einholen

Prof. Dr. Ulrich Hegerl, Vorsitzender der Stiftung Deutsche Depressionshilfe, engagiert sich seit mehr als 30 Jahren für eine bessere Aufklärung über Depression

Prof. Dr. Ulrich Hegerl (66) ist Vorsitzender der Stiftung Deutsche Depressionshilfe. Darüber hinaus leitet er das Deutsche Bündnis gegen Depression und die European Alliance Against Depression. Seit mehr als 30 Jahren setzte er sich mit großem Engagement für die bessere Erforschung und Aufklärung über Depression und die Suizidprävention ein.

Seit Juni 2019 hat er die Johann Christian Senckenberg Distinguished Professorship an der Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie der Goethe-Universität Frankfurt inne.



Foto: Stefan Straube

Ab wann spricht man von einer Depression bzw. wie grenzt man sie vom „schlecht drauf sein“ ab?

Ulrich Hegerl: Eine Depression im medizinischen Sinn muss deutlich unterschieden werden von depressiven Verstimmungen, die jeder kennt und die zum Leben gehören. Jeder ist mal niedergeschlagen, traurig oder antriebslos, weil er überarbeitet ist, den Job oder eine nahe stehende Person verloren hat. Um von einer echten Depression zu sprechen, müssen mehrere Krankheitszeichen über mindestens zwei Wochen vorliegen. Dazu zählen eine gedrückte Stimmung, Interessen- und Freudlosigkeit, ein permanentes Erschöpfungsgefühl, die Neigung zu Schuldgefühlen, hartnäckige Schlaf- und Appetitstörungen und das Gefühl der Ausweglosigkeit. Hinzu kommen meist permanente Ängste vor auch kleinen Anforderungen und der Zukunft, verbunden mit dem Gefühl der Ausweglosigkeit.

Diese Zeichen einer Depression können sich auch einstellen, obwohl die Betroffenen in einer glücklichen Partnerschaft leben, beruflich erfolgreich sind und auch sonst kein äußerer Anlass vorliegt. Depressionen sind eine Krankheit wie jede andere auch und sie können jeden treffen, der eine entsprechende Veranlagung dafür hat. Wie bei allen schweren Krankheiten sollten Betroffene und Angehörige so schnell wie möglich ärztliche Hilfe einholen.

Welchen Zusammenhang gibt es zwischen Depression und Arbeit?

Hegerl: Für die meisten Menschen ist Arbeit nicht Ursache psychischer Erkrankungen sondern wirkt eher stabilisierend. Arbeit ist nach meiner klinischen Erfahrung fast nie der wesentliche Grund dafür, dass jemand depressiv erkrankt.

Schleicht sich die Depression ein, wird allerdings jede Arbeit zunehmend als Überlas-

tung erlebt. Das ganze Leben wird zur unerträglichen Last. Viele Menschen verlieren durch Depression ihre Arbeit. Dies ist der Hauptgrund dafür, dass Arbeitslose verglichen mit Arbeitstätigen deutlich häufiger an psychischen Erkrankungen, insbesondere an Depressionen, leiden, und weniger, dass die Arbeitslosigkeit zu Depressionen führt.

Was können Unternehmen in Bezug auf die Depression tun?

Hegerl: Die Arbeitgeber können viel tun. Depression ist eine so häufige und schwere Erkrankung, dass es in jedem Unternehmen ein Basiswissen dazu geben sollte. Durch Schulung von Personalverantwortlichen, Führungskräften und Mitarbeitern können erkrankte Mitarbeiter rascher den Weg in eine professionelle Behandlung finden und Rückfälle oder Missverständnisse vermieden werden.

Zu einer solchen Schulung gehört es zu lernen, wie man ein Gespräch mit einem Mitar-

beiter führt, der zum Beispiel nicht mehr mit seinen Kollegen in die Kantine geht, weinend vor seinem PC sitzt und seine Leistung nicht mehr bringt. Wie spreche ich meine Sorgen und Beobachtungen an? Was rät man so jemandem? Braucht er vielleicht professionelle Hilfe und wer ist überhaupt für eine professionelle Behandlung zuständig? Derartige Maßnahmen können dazu beitragen, dass rascher der Weg in eine professionelle Behandlung gefunden wird und so zudem Kosten durch Präsentismus vermieden werden. Ob durch betriebliche Maßnahmen auch das Auftreten einer Depression im Sinne einer Primärprävention von vorne herein verhindert werden kann, würde ich in Zweifel ziehen, auch wenn dies bisweilen behauptet wird. Allerdings kann durch Gestaltung der Arbeit, z.B. durch Vermeidung des Schichtdienstes, das Rückfallrisiko bei Depressionen reduziert werden.

Visier gegen Depressionen



Professionelle Stressbewältigung als Angebot

„Das Thema Mental Health hat eine hohe Bedeutung bei BMW Motorrad, denn die Gesundheit und damit auch die mentale Gesundheit unserer Mitarbeiter ist uns sehr wichtig. Daher engagieren wir uns vor allem in der Prävention und bieten zu verschiedenen Themen Weiterbildungsangebote für Mitarbeiter und Führungskräfte an, z.B. „professionelle Stressbewältigung“ oder „persönliches Energiemanagement“. Gemeinsam mit unserer Betriebskrankenkasse gibt es zudem individuelle Beratungsmöglichkeiten.“

Tim Diehl-Thiele, BMW Group, Leiter Kommunikation BMW Motorrad

Bewusster Umgang mit den eigenen Ressourcen

„In einer sich immer schneller verändernden Welt gehören Flexibilität und Wandelbarkeit zum Arbeitsalltag. Auch Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der DATEV eG verlangt die Erfüllung dieser Ansprüche einiges ab: Flexibilität, Belastungsfähigkeit, Verantwortungsbewusstsein – nicht nur für die Arbeit, sondern auch für sich selbst.“



Höhere Eigenständigkeit braucht Achtsamkeit, um die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen. So ist ein bewusster Umgang mit den eigenen Ressourcen notwendig, um in Zeiten von New Work und zunehmender interdisziplinärer Arbeit die Waage zwischen Überbelastung und Unterforderung halten zu können. Deshalb ist die Förderung und Erhaltung mentaler und körperlicher Gesundheit ein wichtiges Anliegen der DATEV.

Die Selbstorganisation von Mitarbeitenden erfordert erweiterte Kompetenzen und damit auch einen achtsamen Umgang mit den eigenen Kräften. Diese Fähigkeiten wollen wir mit einem vielfältigen Angebot im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements stärken und weiter ausbauen: Stressmanagement-Seminare, Achtsamkeits-Schulungen, Resilienz-Coachings für Führungskräfte oder auch Mindfulness-Based Stress Reduction Workshops. Zudem bieten wir maßgeschneiderte Workshops für verschiedenste Teams, Mitarbeitergruppen und herausfordernde Situationen an.“

Simone Wanken, Teamleiterin Weiterbildung & Learning bei DATEV eG und Dozentin in verschiedenen Personalstudiengängen

Buchtipps Wenn dich dein Leben rechts überholt

Die autobiografische Erzählung folgt zwei inhaltlichen Strängen, die in gegenseitiger Abhängigkeit stehen: Das Trauma vom Tod des Sohnes des Autors auf der einen und das Abenteuer, Afrika mit dem Motorrad zu durchqueren, auf der anderen Seite. Begegnungen, Eindrücke und Erfahrungen reparieren die innere Zerrissenheit. Neue Erkenntnisse verändern die Perspektive und führen ans Ziel der Reise: Kapstadt. Doch neben dem Erreichen des Kaps der Guten Hoffnung wurde aus einem Albtraum die Erfüllung eines Wunsches.

Eingebettet ist die Erzählung in die Faszination und Schönheit eines Kontinents, der ebenfalls auf der Suche nach seinem Gleichgewicht ist. „Nach meiner Heimkehr aus Kapstadt beglückwünschten mich viele zu der erfolgreichen Tour. Nur einer gratulierte mir nicht zum Ankommen, sondern zum Losfahren. Er hat mich verstanden.“



Dieter Schneider, 92 Seiten, 12,70 Euro, ISBN 978-3-947238-01-9, Verlag Vorwerk8 Berlin

Ziele setzen, die auch erreichbar sind

Schwimmstar und s.Oliver-Manager Thomas Lurz äußert sich zur psychischen Gesundheit



Foto: Ingo Peters

Der Würzburger Schwimmstar Thomas Lurz (39) arbeitet beim mainfränkischen Modekonzern s.Oliver als Direktor Personal. Er verantwortet den Bereich Personalberatung und -service für die weltweit 6400 Mitarbeiter des Unternehmens. Der ehemalige Freiwasserschwimmer ist bei Weltmeisterschaften mit insgesamt zwölf gewonnenen Titeln der erfolgreichste deutsche Schwimmer. Außerdem leitet er die „Thomas Lurz und Dieter Schneider Sportstiftung“ in Würzburg. Im Gespräch erläutert er seine Sicht zum Thema Psychische Gesundheit.

Spätestens als der Fußballprofi Robert Enke 2009 seinem Leben selbst ein Ende setzte, erfuhr die breite deutsche Öffentlichkeit, dass Depressionen auch im Sport Realität sind. Wie weit verbreitet sind psychische Erkrankungen Ihrer Meinung nach heute im Sport?

Thomas Lurz: Ich denke, dass es im Sport schon vorkommt, aber eine genaue Zahl kann ich dazu nicht sagen. Der Druck ist natürlich sehr hoch

und das muss man verkraften und jeder Mensch tut das anders. Der Trainer oder Mentor, soziales Umfeld spielt hier eine entscheidende Rolle. Druck verstärkt die Ängste und Depressionen zusätzlich.

Macht der Sportler sich selbst am meisten Druck oder kommt der Druck von außen, zum Beispiel durch Medien, Sponsoren und Trainer?

Lurz: Das kommt darauf an, wie abhängig man vom Sport und den Ergebnissen ist oder wie stark man in der Öffentlichkeit steht. Auch das würde ich nicht verallgemeinern, sondern ist von Fall zu Fall zu betrachten.

Welche Bedeutung hatte für Sie die mentale Gesundheit im Leistungssport?

Lurz: Eine ganz große, denn nur wenn eine Ausgeglichenheit vorhanden ist, kann man dauerhaft gute Leistung abrufen. Der Kopf regelt im Sport – wie im sonstigen Leben – sehr viel. Und Erfolg entsteht zuerst im Kopf! Das gelingt nur, wenn man völlig gesund im Kopf ist.

Wie hoch war ihr Anteil an Ihrem Erfolg?

Lurz: Es hatte einen großen Anteil, denn nur deswegen konnte ich jeden Tag sieben Stunden lang meine großen Ziele verfolgen. Der Kopf war Antrieb und Motor.

Nur wenige Spitzensportler (z.B. der Skispringer Sven Hannawald oder Fußballprofi Sebastian

Deisler) trauten sich, ihre Krankheit öffentlich zu machen. Das dürfte in der Berufswelt ähnlich sein. Gibt es inzwischen mehr Verständnis und weniger Vorbehalte gegen Betroffene?

Lurz: Ich denke schon, dass sich das gebessert hat, gerade deshalb, weil große Sportler oder Idole das zugeben. Das macht sie menschlich und bestärkt andere im Umgang.

Um Spitzenleistungen im Sport aber auch in der Arbeitswelt zu bringen, braucht man eine starke Psyche. Wie kann man die trainieren?

Lurz: Es ist wichtig, ein Umfeld zu schaffen, das ähnliche Rahmenbedingungen und Ziele im Leben hat. Im besten Fall ein bisschen besser, damit man was lernt. Dann sollte man das finden, worin man gut ist, denn dann macht es auch Spaß. Zuletzt sich Ziele setzen, die auch erreichbar sind, denn das ist der beste Motivator.

Der Leistungsdruck wird im Arbeitsleben oft als Ursache für psychische Probleme genannt. Wie kann man damit Ihrer Meinung nach am besten umgehen?

Lurz: Man muss sich genau überlegen, was man erreichen möchte und dann den Weg gehen. Führung ist ein extrem wichtiger Faktor dabei. Vorgesetzte sind dafür verantwortlich, das Beste rauszuholen aus dem Team. Je höher die Ziele sind, desto stärker muss auch die Psyche sein.

Krankheit stößt auf viel Unverständnis

„Ich will auf die Krankheit aufmerksam machen, über die noch immer viel zu wenig gesprochen wird. Ich kann eine starke Stimme für das Thema sein und mithelfen, dass mehr darüber berichtet wird. Aus meinem eigenen beruflichen wie privaten Umfeld weiß ich, wie verbreitet diese Krankheit ist und auf wie viel Unverständnis depressiv Erkrankte stoßen. Dabei kann die Erkrankung schlichtweg jeden treffen – Schauspieler und Künstler genauso wie jede andere Berufs- und Altersgruppe.“

Es ist wichtig, dass wir über psychische Erkrankungen, ihre Symptome und Hilfsmöglichkeiten besser Bescheid wissen. Jeder sollte wissen, dass Depression eine ernst zu nehmende Erkrankung ist, bei der man sich professionelle Hilfe suchen sollte: Depressionen sind keine Reaktionen auf widrige Lebensumstände, sondern eine ernste Erkrankung des Gehirns.“

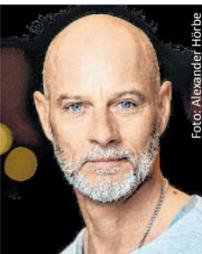


Foto: Alexander Hörbe

Schauspieler Simon Licht ist Botschafter der Stiftung Deutsche Depressionshilfe

Mitarbeiter fördern und stärken

„Der Automobilzulieferer Brose entwickelt seine familienfreundlichen und mitarbeiterorientierten Personalkonzepte permanent weiter. Diese orientieren sich an langfristigen ökonomischen, gesellschaftlichen und demografischen Trends, die wir auch im Rahmen unseres Gesundheitsmanagements aufgreifen. So gewinnt unser Familienunternehmen qualifizierte Mitarbeiter, verstärkt die Mitarbeiterbindung, erhöht die Arbeitszufriedenheit, senkt Fehlzeiten und sichert so auch die Zukunftsfähigkeit von Brose.“

Die Maßnahmen und Initiativen zur Erhaltung der psychischen Gesundheit unserer Beschäftigten sind integrativer Bestandteil des Gesundheitsmanagements bei Brose. Dabei verfolgen wir mehrere Ziele: die präventive Sensibilisierung unserer Mitarbeiter, Befähigung zu individueller Selbstwahrnehmung sowie Hilfe zur Selbsthilfe.“

Steffen Taus, Leiter Sozial- und Gesundheitswesen bei der Brose Gruppe

Gesamtkonzept zur psychischen Gesundheit

„Die psychische Gesundheit (mental health) der Mitarbeiter ist ein Schwerpunkt im Gesundheitsmanagement der Deutsche Bahn. Von einer niedrigschwelligen psychosozialen Beratung für alle Lebenslagen bis zur intensiven psychologischen Betreuung nach Unfällen, von der Entwicklung einer Resilienz fördernden App bis zur Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen gibt es bei der DB ein schlüssiges Gesamtkonzept zur psychischen Gesundheit. Neu ist eine kollegiale Begleitung von Mitarbeitern in der Depression, ein gemeinsames Angebot der Stiftung Depressionshilfe und der bahn-nahen Stiftungsfamilie. Bahnmitarbeiter, die in der Vergangenheit selbst an einer Depression gelitten haben, stehen Betroffenen bei „peers at work“ auf ihrem Weg zu Behandlung und Wiedereingliederung beratend zur Seite.“

Dr. Christian Gravert, Gesundheitsmanagement, Leitender Arzt, Hygienesachverständiger der DB AG

Spenden für Projekte der Depressionshilfe und Suizidprävention an „Universitätsbund Würzburg, Fellows Ride“
IBAN DE85790300011000190500
Fürstl. Castell'sche Bank Würzburg

Es kann jeden treffen

Interview mit Stefan Kühn, Mitglied der Geschäftsleitung der BVUK. Gruppe, zum Thema Berufsunfähigkeit

Stefan Kühn ist Mitglied der Geschäftsleitung der BVUK. Gruppe. Im Interview äußert er sich zu Berufsunfähigkeit im allgemeinen.

Was versteht man unter Berufsunfähigkeit?

Stefan Kühn: Berufsunfähigkeit ist die über einen längeren Zeitraum krankheits-, unfall- oder invaliditätsbedingte Unfähigkeit einer Person, ihren Beruf auszuüben. Im Gegensatz zur gesetzlich abgesicherten Erwerbsunfähigkeit liegt eine Berufsunfähigkeit auch dann vor, wenn der Betroffene gesundheitlich imstande wäre, einen anderen, gegebenenfalls jedoch sozial weniger angesehenen oder mit erheblichen Einkommenseinbußen verbundenen Beruf auszuüben.

Welchen Anteil an Berufsunfähigkeit und Krankmeldungen haben Mental Health und Depression?

Kühn: Während körperliche Beschwerden noch vor einigen Jahren am häufigsten dazu führten, dass Menschen berufsunfähig wurden, stehen nun immer öfter psychische Krankheiten hinter einer Berufsunfähigkeit. Die Tendenz ist hier leider deutlich steigend: Lag der Anteil der psychischen Krankheiten im Jahr 2015 noch bei knapp über 28 Prozent, erhöhte er sich innerhalb von nur zwei Jahren auf 31 Prozent. Damit nehmen diese Erkrankungen inzwischen den Spitzenplatz unter den Ursachen ein.

Wie sehen Sie die zukünftige Entwicklung beim Thema Depression in der Arbeitswelt?

Kühn: Unser Unternehmen führt dazu selbst keine Erhebungen durch. Aber glaubt man dem



Foto: BVUK / Manuel Regier

Bundesgesundheitsministerium, gehören depressive Störungen „zu den häufigsten und hinsichtlich ihrer Schwere am meisten unterschätzten Erkrankungen“. Ich halte es für positiv, dass die Themen Depressionen und psychische Belastung am Arbeitsplatz heute nicht nur als wichtig erkannt sind, sondern dass es eine seriöse und lösungsorientierte gesellschaftliche Debatte über den Umgang mit diesen Problemen gibt. Nicht nur die Arbeitnehmer hören besser auf ihren Körper, auch die Ärzte berücksichtigen psychische Ursachen einer Krankheit heutzutage stärker, sodass dies zu einer Zunahme differenzierter Diagnostik führt.

Welche Bedeutung hat das für das Unternehmen und was bedeutet das für den Mitarbeiter?

Kühn: Da sich der Staat vor einigen Jahren aus seinem Leistungsversprechen zurückgezogen hat, ist es umso wichtiger, sich gegen diesbezügliche Erkrankungen in Eigenverantwortung abzusichern. Viele Personalverantwortliche in Unternehmen haben verstanden, dass dieses Thema nicht nur für körperlich hart arbeitende Mitarbeiter einen unverzichtbaren Bestandteil ihrer Absicherung darstellen sollte, sondern dass es wirklich jeden treffen kann.

Über kollektive Absicherungen im Rahmen der betrieblichen Altersversorgung können Unternehmen ihre Mitarbeiter in die Lage versetzen, diese Absicherung zu einem sehr attraktiven Preis-Leistungs-Verhältnis und ohne vorherige Gesundheitsprüfung zu erhalten. Zu Konditionen also, die privat auf dem Markt nie zu bekommen wären.

Es ist im Interesse sowohl der Unternehmen als auch aller Mitarbeiter, dass alle über eine ausreichende Absicherung verfügen. Eine Absicherung gegen Berufsunfähigkeit sorgt im Fall der

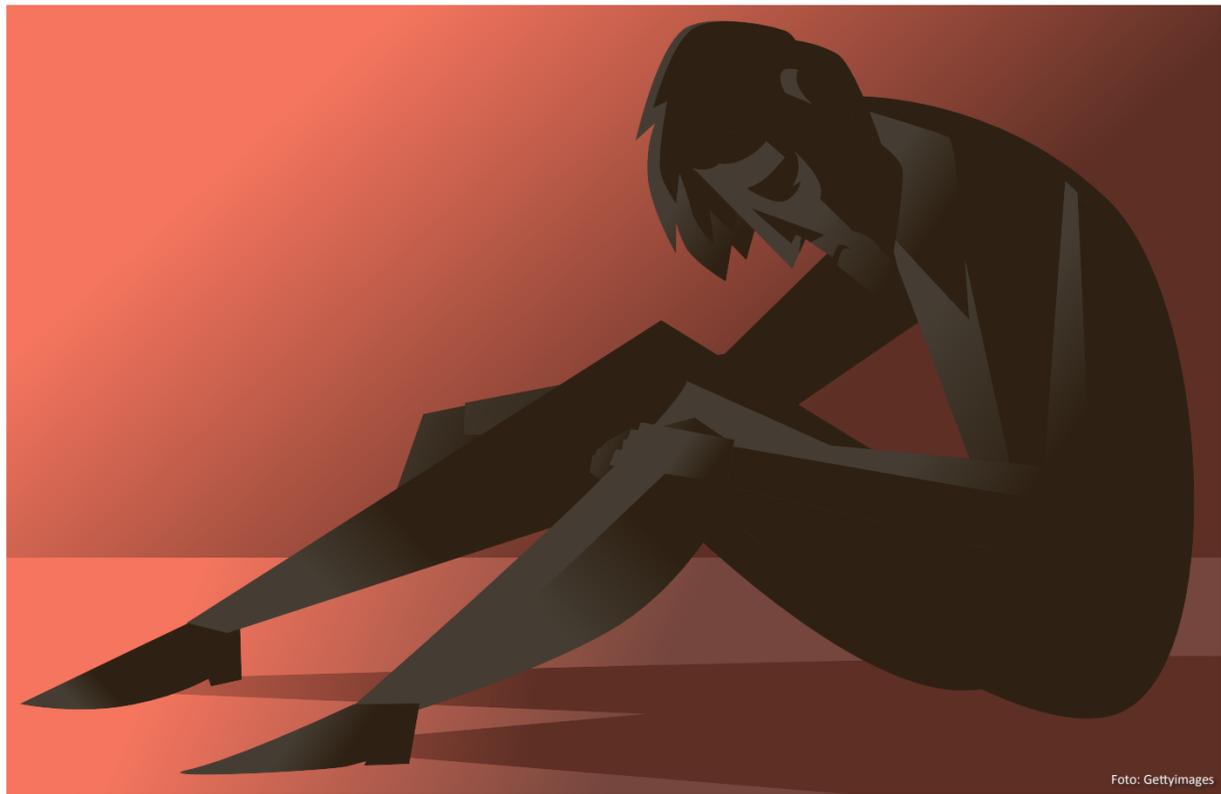


Foto: Gettyimages