

# DEPRESSION UND BURNOUT

Wenn einfach nichts mehr geht

## 3. Joh. 2: „Ich wünsche, dass es dir in allem wohlgeht und du gesund bist, wie es deiner Seele wohlgeht.“

Depression und Burnout sind Erkrankungen der Seele, können aber den ganzen Menschen betreffen.

Einige Fakten:

- 10 % der Erwerbstätigen leiden am Burnout-Syndrom.
- 60 % der beruflichen Fehlzeiten beruhen auf Stress.
- Über 50 Mio. Fehltage durch psych. Erkrankungen.
- 4 Mio. Deutsche leiden an behandlungsbedürftiger Depression.
- Jeder 5. Deutsche erkrankt an Depression.
- Von jährlich 10.000 Suiziden entfallen 50 – 90 % auf Menschen mit Depression

Auch für Christen sind Depression und Burnout eine große Not.  
Wie können wir helfen?

# Depressionen und Burnout – Aktuelle Nöte – auch für Christen !

---

1. Depression – Der „Schlaganfall der Seele“
2. Burnout – Wenn die Seele nicht mehr brennt
3. Behandlungsmöglichkeiten
4. Angehörige, Freunde und die Gemeinde  
– Wie können wir helfen?

# 1. Depression – Der „Schlaganfall der Seele“

---

Depressionen können jeden treffen.

Depressionen sind etwas anderes als depressive Verstimmungen. Bei Depressionen liegen die Symptome über mindestens 2 Wochen vor.

Medizinische Unterscheidung:  
leichtgradige, mittelgradige und schwergradige Depressionen.

Depressionen haben viele Gesichter.

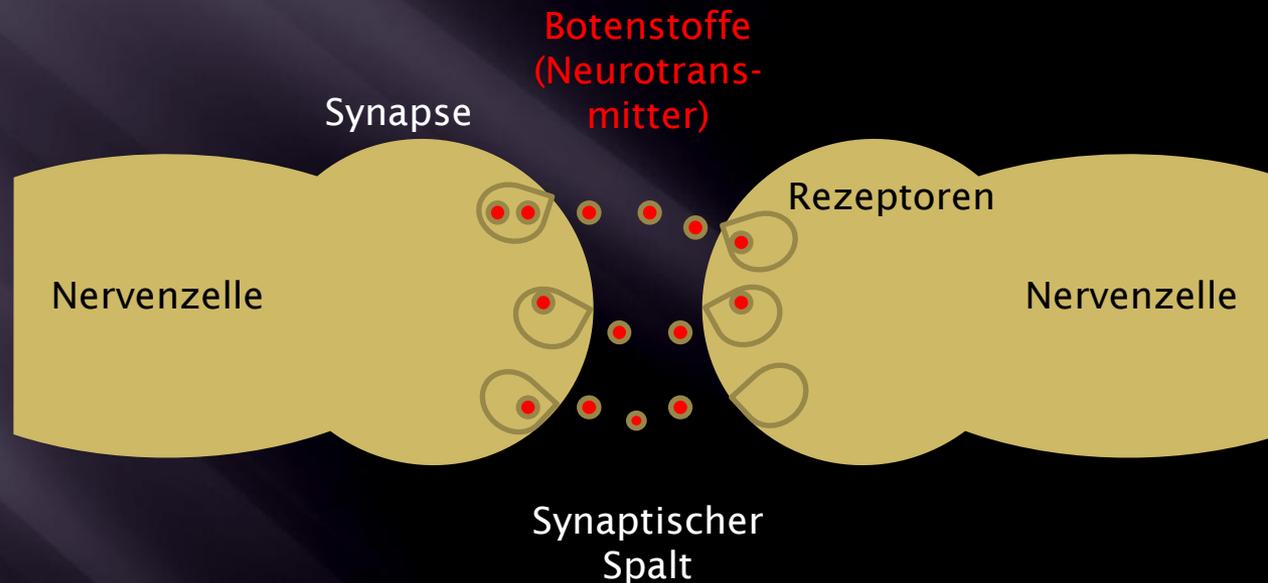
# 1. Depression – Der „Schlaganfall der Seele“

## Symptome der Depression

<b>Seelische/psychische Symptome (Gefühle, Empfindungen)</b>	<b>Körperliche Symptome (Somatisierung)</b>
Depressive Stimmung Interessen- und Freudlosigkeit Antriebslosigkeit Ängste, Hilflosigkeit, Verzweiflung Selbstwertverlust, Schuldgefühle Unruhe, Suizidgedanken	Schlafstörungen Magen-/Darmprobleme Müdigkeit, Kraftlosigkeit Ohrprobleme, Schwindel Spannungen, Druck, Schmerzen Probleme in der Sexualität
<b>Geistige Symptome (Denken)</b>	<b>Soziale Symptome (Beziehungen)</b>
Denkstörungen, Konzentrations- probleme, Grübeln, Entscheidungs- unfähigkeit, Wahnvorstellungen	Rückzug von Menschen Meidung sozialer Kontakte Vereinsamung
<b>Geistliche Symptome (Wahrnehmung des Glaubens)</b>	
Geistliche Verzweiflung, Verlust von Freude an Gott und dem Heil, keine Kraft zum Gebet, Gefühl von Schuld + Gottverlassenheit, Glaubensverlust	

# 1. Depression – Der „Schlaganfall der Seele“

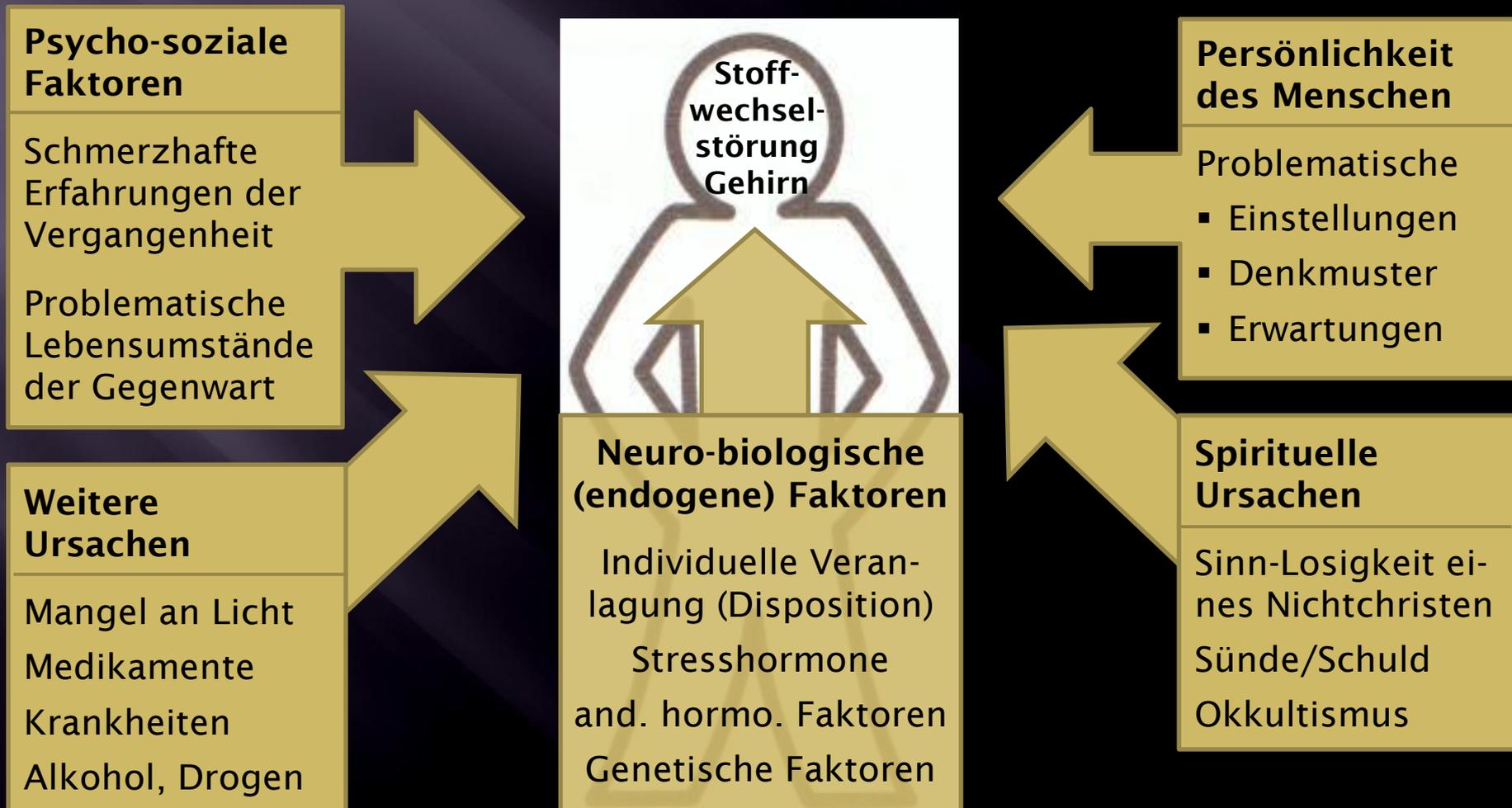
Was bei einer Depression biologisch im Gehirn passiert



Bei Depression kommt es zu Störungen des Gehirnstoffwechsels, die sich auf alle Bereiche des Menschen auswirken können (Seele, Geist, Körper, soziale Beziehungen und Glaubenswahrnehmung).

# 1. Depression – Der „Schlaganfall der Seele“

## Ursachen von Depressionen



## 2. Burnout – Wenn die Seele nicht mehr brennt

---

Die Brennstäbe sind durchgebrannt ...

- starke bzw. völlige dauerhafte Erschöpfung
- seelisch – darüber hinaus oft aber auch geistig und körperlich
- zu viel Energieabgabe ohne genügend Energienachschub

Medizinisch:

- bisher nicht als eigenständige Diagnose im ICD-11, sondern als Faktor, der den Gesundheitszustand beeinflusst (QD85)
- daher oft andere Diagnose (z.B. Depression)

## 2. Burnout – Wenn die Seele nicht mehr brennt

### Symptome des Burnout

- 3 Hauptkennzeichen
- ähnliche Symptome wie bei Depression
- mit Auswirkungen auf den ganzen Menschen

**tiefgreifende Erschöpfung**

**Innerliche Distanzierung und  
Gefühle des Zynismus**

**Gefühl der Wirkungslosigkeit  
und des Mangels an Leistung**

**Seelische/psychische Symptome  
(Gefühle, Empfindungen)**

**Körperliche Symptome  
(Somatisierung)**

**Geistige Symptome  
(Denken)**

**Soziale Symptome  
(Beziehungen)**

**Geistliche Symptome (Glaubenswahrnehmung)**

## 2. Burnout – Wenn die Seele nicht mehr brennt

### Verlauf des Burnout

große Aktivität  
hohe Leistungsfähigkeit  
zunehmende Aufgaben

zu wenig Zeit  
gestresst und gehetzt  
Abschalten nicht mehr möglich  
erste psychosomatische Symptome

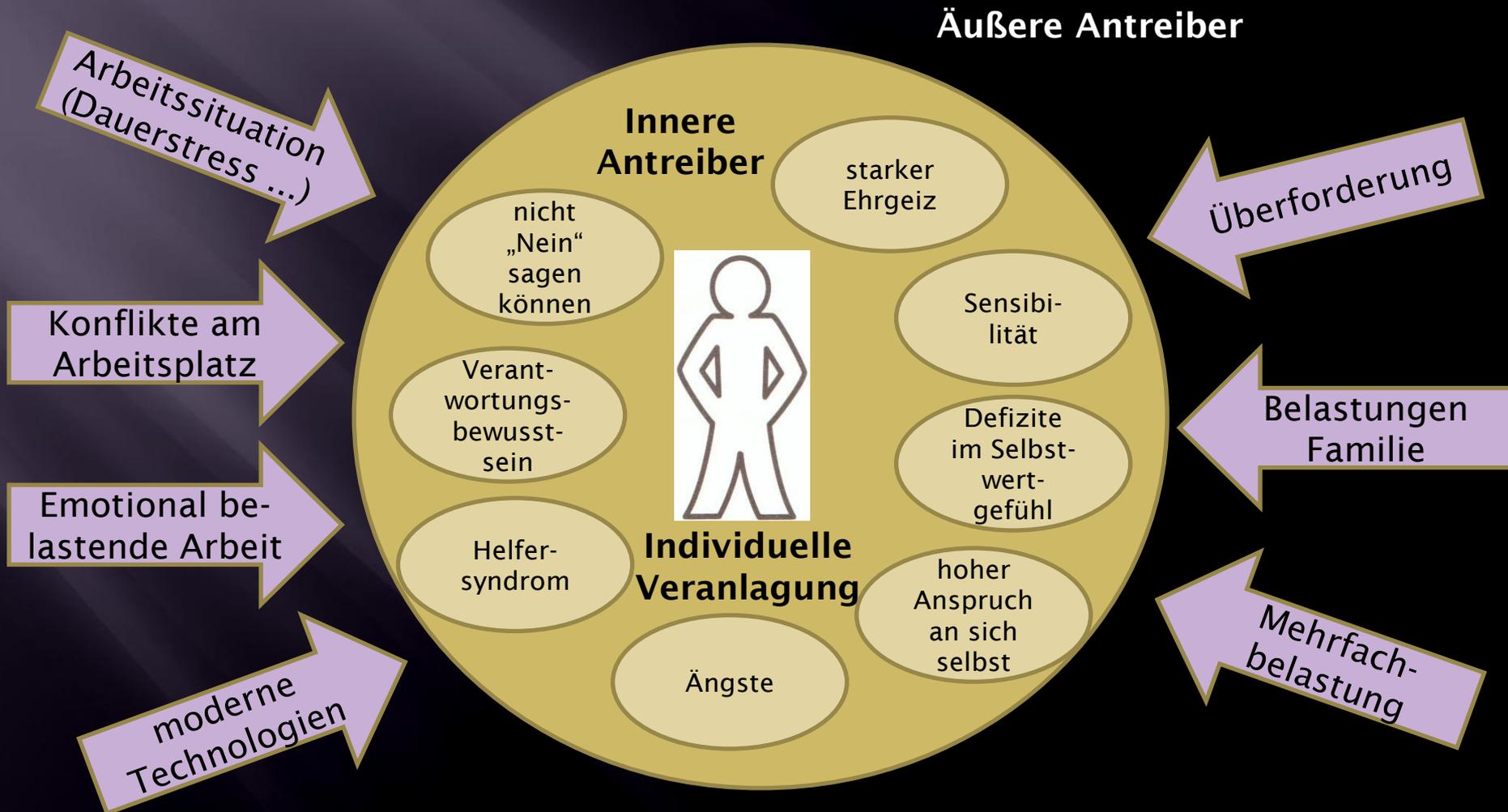
Leistungsfähigkeit sinkt  
Unzufriedenheit wächst  
Interessenverlust  
Überforderung  
Distanzierung

Erschöpfung  
Hoffnungslosigkeit  
hoher Leidensdruck  
Depression, Suizidgefahr



## 2. Burnout – Wenn die Seele nicht mehr brennt

### Ursachen von Burnout



# 3. Behandlungsmöglichkeiten

Nur eine Minderheit der depressiv Erkrankten wird optimal behandelt.

Den meisten Kranken mit Depressionen könnte geholfen werden.



# 3. Behandlungsmöglichkeiten

## 3 Säulen der Behandlung

### Medikamentöse Behandlung

In erster Linie: Antidepressiva

- beeinflussen den Stoffwechsel im Gehirn positiv (Übertragung der Botenstoffe zwischen den Nervenzellen)
- wirken dadurch gegen die Symptome der Depression
- machen nicht abhängig
- verändern nicht die Persönlichkeit
- wirken verzögert (2 - 6 Wochen)
- anfangs Nebenwirkungen möglich
- wichtig: das richtige Mittel für den Patienten finden

### Psychotherapeutische Behandlung

### Seelsorgerliche Begleitung

# 3. Behandlungsmöglichkeiten

## 3 Säulen der Behandlung

Medikamentöse  
Behandlung

Psychotherapeutische  
Behandlung

Hilfen, die psychotherapeutische  
Gespräche bieten können:

- Schmerzhaftes Erfahrungen der Vergangenheit oder belastende Umstände der Gegenwart herausfinden, bewusst machen, bearbeiten
- krank machende Denkmuster und Verhaltensweisen herausfinden
- gesundes Denken / Verhalten lernen
- reifen Umgang mit Belastungen lernen
- Erarbeitung einer Tagesstruktur
- Strategien zur Rückfallvermeidung erarbeiten
- Hilfe bei Wiedereingliederung
- mit der Depression leben lernen

Seelsorgerliche  
Begleitung

# 3. Behandlungsmöglichkeiten

## 3 Säulen der Behandlung

Medikamentöse  
Behandlung

Psychotherapeutische  
Behandlung

Seelsorgerliche  
Begleitung

Hilfen, die die Seelsorge bieten kann:

- Zuspruch der Liebe Gottes erteilen
- aus Gottes Wort Trost und Hoffnung zusprechen
- Mut machen, in einer durch Depression ausgelösten Glaubenskrisis durchzuhalten
- den Blick auf den (noch vorborgenen) geistlichen Sinn der Erkrankung lenken
- auf die Hilfe und das Mitgefühl Jesu hinweisen, der das Leid selbst durchlebt hat
- Verwundungen von Gott heilen lassen
- bei Sünde bekennen + Vergebung bekommen
- eine psychotherapeutische Behandlung geistlich begleiten

## 4. Angehörige, Freunde und die Gemeinde - Wie können wir helfen?

---

Die erste Schritte:

- bei Feststellung depressiver Symptome liebevoll ansprechen
- zur Inanspruchnahme von professioneller Hilfe „drängen“
- ärztliche Behandlung: Hausarzt, Facharzt, Klinik

## 4. Angehörige, Freunde und die Gemeinde - Wie können wir helfen?

Begleitung und Hilfe durch die nächsten Angehörigen:

- immer wieder Hoffnung geben („Es gibt Licht am Ende des Tunnels“)
- immer wieder zum Durchhalten ermutigen
- vermitteln: „Ich bin für dich da! Ich gehe den Weg mit!“
- Hilfe im Alltag anbieten
- Unterstützung der ärztlichen / therapeutischen Behandlung
- die Scham vor der Erkrankung nehmen
- wenig von dem Kranken erwarten
- zur Aktivierung beitragen
- ganz viel Geduld haben und selbst die Hoffnung nicht aufgeben
- um das Suizidrisiko wissen und dieses ernst nehmen
- sich selbst abgrenzen

## 4. Angehörige, Freunde und die Gemeinde - Wie können wir helfen?

Begleitung durch Freunde und Christen aus der Gemeinde:

- die richtige Haltung einnehmen: Depression ist kein Zeichen von Charakterschwäche, Versagen oder Ungeistlichkeit
- akzeptieren, dass man den Kranken nicht richtig versteht
- besuchen und anrufen, aber nicht überfordern
- Wort des Trostes, Vertrauens oder der Nähe Gottes zusprechen
- zusprechen, dass Gott zu seinem Wort steht
- keine pauschalen Ratschläge
- nicht verdammen, Schuld oder geistliche Mängel suchen
- bei Depression nicht zu Kur oder Urlaub raten
- anhaltendes Gebet
- gemeinsam etwas unternehmen, falls Kraft dazu da ist
- die Angehörigen entlasten

## Zum Schluss ...

---

- Trotz der depressiven Symptome gibt der Glaube an Jesus Christus vielen Betroffenen in der Erkrankung die entscheidende Kraft.
- Auch in der Krankheit können wir erleben, dass wir einen lebendigen Herrn haben!
- Den meisten Erkrankten kann geholfen werden, wenn sie die richtige Hilfe bekommen und diese annehmen. Dazu müssen wir Mut machen!