



## Dokumentation vom 27. Oktober 2020 im Audimax der ACO Academy in Büdelsdorf



Gespräche unter den Teilnehmern – und beim Ausfüllen der Feedback-Bögen am Ende der Veranstaltung im Audimax.

### Inhalte in der Diskussion mit Johannes Vennen:

- Kurze Einführung zum Thema Depressionen in der Arbeitswelt und dem Thema Depressionen in Allgemeinen <http://www.gesund-am-nok.de/aktuelles/details/news/depressionen-in-der-arbeitswelt-erkennen-handeln-vermeiden.html>
- Verweis auch auf die Auftaktveranstaltung am 03.03.2020 (siehe Fotodokumentation unter diesem Datum)

- Unterschiede zwischen Männern und Frauen: Die Statistiken sind wohl nur deshalb unterschiedlich, weil Männer seltener zu ihrem Problem stehen oder es ansprechen. Hier einige Links:  
[http://www.gbe-bund.de/gbe10/abrechnung.prc\\_abr\\_test\\_logon?p\\_uid=gast&p\\_aid=0&p\\_knoten=FID&p\\_sprache=D&p\\_suc\\_hstring=15968](http://www.gbe-bund.de/gbe10/abrechnung.prc_abr_test_logon?p_uid=gast&p_aid=0&p_knoten=FID&p_sprache=D&p_suc_hstring=15968)  
<https://www.thieme.de/de/psychiatrie-psychotherapie-psychosomatik/depressionen-frauen-erkrankenhaeufiger-als-maenner-52555.htm>  
<https://www.aerztezeitung.de/Medizin/Maenner-erleben-Depressionen-anders-225524.html>
- Sensibilisierung von Kollegen, Führungskräften und der Unternehmensleitung direkt (eine Frage der Unternehmenskultur) – hier einige Links:  
<https://unternehmer.de/gesundheits/151684-psychische-krankheit-der-mitarbeiter-praevention-und-intervention-im-unternehmen>  
<https://www.ch-initiative.de/psychische-gesundheit-und-die-rolle-der-sensibilisierung-von-fuehrungskraeften/>  
<https://www.aerzteblatt.de/archiv/62186/Psychisch-Krank-im-Job-Fuehrungskraefte-sensibilisieren>
- Verständnis für depressive/seelische Erkrankungen einfordern oder fördern (in der Arbeitsunfähigkeit ist es durchaus hilfreich, wenn Betroffene nach draußen gehen, Spazieren etc.)  
<https://fairmedia.seelischegesundheits.net/dossiers/gesundheits-am-arbeitsplatz/umgang-auffaelliger-mitarbeiter>  
[https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwiGmLSs9lvtAhWhsaQKHRJODmcQFjAFegQIBxAC&url=https%3A%2F%2Fwww.uni-magdeburg.de%2Funi%2Fmagdeburg\\_media%2Forganisation%2Fbeauftragte%2FBetriebliches%2BGesundheitsmanagement%2FGesundheitsthemen%2FPsychische%2BGesundheit%2FBKK%2BBundesverband\\_Praxishilfe%2Bpsychisch%2Bkrank%2Bim%2BJob.pdf&usq=AOvVaw3V6Z1sUI4DpXHPSEIKMmt6](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwiGmLSs9lvtAhWhsaQKHRJODmcQFjAFegQIBxAC&url=https%3A%2F%2Fwww.uni-magdeburg.de%2Funi%2Fmagdeburg_media%2Forganisation%2Fbeauftragte%2FBetriebliches%2BGesundheitsmanagement%2FGesundheitsthemen%2FPsychische%2BGesundheit%2FBKK%2BBundesverband_Praxishilfe%2Bpsychisch%2Bkrank%2Bim%2BJob.pdf&usq=AOvVaw3V6Z1sUI4DpXHPSEIKMmt6)  
[https://www.handelsblatt.com/arts\\_und\\_style/health/tabuthema-am-arbeitsplatz-wie-man-mit-depressionen-im-job-umgehen-kann/23746146.html?ticket=ST-15607915-ucMeByVOLzCXYAu4j65-ap2](https://www.handelsblatt.com/arts_und_style/health/tabuthema-am-arbeitsplatz-wie-man-mit-depressionen-im-job-umgehen-kann/23746146.html?ticket=ST-15607915-ucMeByVOLzCXYAu4j65-ap2)
- Anfällige Menschentypen <https://www.businessinsider.de/wissenschaft/menschen-mit-einer-bestimmten-angewohnheit-anfaelliger-fuer-depressionen-2018-6/>  
<https://www.vice.com/de/article/pak8nn/selbstlose-menschen-sind-anfaelliger-fur-depressionen>
- Überlastung führt nicht zwingend zur Depression oder zum Burnout (Resilienz)  
<https://www.neurologen-und-psyhiater-im-netz.org/psychiatrie-psychotherapie/ratgeber-archiv/meldungen/article/die-psychische-gesundheit-schuetzen-resilienz-kann-in-jedem-lebensalter-erlernt-werden/>  
<https://www.aerzteblatt.de/archiv/200707/Zusammenhang-von-Resilienz-und-psychischer-Gesundheit-bei-koerperlichen-Erkrankungen>
- Wie erkenne ist eine Depression? (Verweis auf die Ausführungen in der Auftaktveranstaltung am 03.03.2020)
- Präventive Anpassung des Arbeitsumfeldes (Verweis auf die Ausführungen in der Auftaktveranstaltung am 03.03.2020)
- Website der Deutschen Depressionshilfe <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/unsere-angebote/fuer-firmen-und-organisationen/schulungen>
- Behandlungen sollten auch innerhalb der Arbeitszeit zugelassen werden, da ein Behandlungstermin sonst nur schwer zu erhalten ist.
- Gespräche nicht nur im Büro – gegebenenfalls auch außerhalb der Arbeitszeit in einem anderen Umfeld. Wichtig ist dabei, sich Zeit zu nehmen.
- Angebotspraxis entwickeln, da Betroffenen es hilft, angesprochen zu werden.  
<https://karrierebibel.de/depressiver-kollege/>
- Coaching/Schulung  
<https://www.deutsche-depressionshilfe.de/news/details/neu-online-schulung-zu-depression-am-arbeitsplatz>
- Gesunde Selbstführung – ist Thema in unserem Online-Arbeitszirkel am 10.12.2020 <http://www.gesund-am-nok.de/aktuelles/details/news/gesunde-selbst-und-unternehmensfuehrung-in-herausfordernden-zeiten.html>

- Kriseninterventionsdienste (in ganz akuten Situationen mit ggf. Suizidgefährdung)  
<http://www.kibis-rendsburg.de/selbsthilfegruppen-von-a-z/depressionen-shg.html>  
<https://www.bruecke.org/de/offers/>
- Telefonseelsorge  
<https://www.kkre.de/leben-begleiten/fuer-jede-zeit/seelsorge.html>  
<https://www.besser-leben-service.de/directory/kategorien/rendsburg-eckernfoerde>
- Digitale Möglichkeiten können nur eine Unterstützung sein, aber kein Ersatz für das direkte und hilfreiche Gespräch  
<https://egesundheit.nrw.de/2020/03/digitale-unterstuetzung-im-selbstmanagement-bei-depressionen/>  
<https://infai.org/steady/>



Die Maske ist lästig – aber notwendig, stellt Johannes Vennen am Ende der Veranstaltung fest.