

Zurück an den Arbeitsplatz nach einer Depression

03.11.2011 - Kategorie: Beiträge - Ratgeber NLZ

Ulla Eggenschwiler, lic. phil. Fachpsychologin für Psychotherapie Erschienen in der NLZ und seinen Regionalausgaben

Frage

Vor einiger Zeit musste eine Arbeitskollegin wegen schwerer Depression in eine Klinik eingewiesen werden. Nun wird sie demnächst nach längerer Auszeit wieder am Arbeitsplatz erscheinen. Wir sehen in unserem Arbeitsteam etwas bange diesem Zeitpunkt entgegen – wir wissen nicht so genau, wie wir uns verhalten sollen. Einige meinen, es wäre am besten, das Geschehene zu vergessen und zu tun, als wäre nichts gewesen. Andere meinen, es könnte der Kollegin helfen, wenn man mit ihr über Ihre Probleme sprechen würde. Wohingegen weitere wiederum fürchten, man könnte damit Schaden anrichten, da wir ja keine psychologischen Fachleute sind. Wie sollen wir uns verhalten? Gibt es Tipps oder Richtlinien, worauf man achten sollte?

Antwort

Ihre Frage zeigt auf, wie unsicher wir uns mit dem Thema Depression fühlen. Dabei lassen neue Erhebungen erwarten, dass jede 5. Person in ihrem Leben eine depressive Phase durchmacht und dass im Jahr 2020 Depression die zweithäufigste Krankheit sein wird.

Depression hat viele Ursachen. Genetische Veranlagung, schwierige Lebensumstände und die Fähigkeit, sich mit den schwierigen Lebensumständen zurechtzufinden, sich gekonnt anzupassen oder geschickt zu widersetzen, das alles spielt eine Rolle.

Für Betroffene ist die Diagnose Depression mit notwendigem Klinikaufenthalt häufig mit Scham und Stigmatisierung verbunden. Dabei kann die Rückkehr in den Alltag wirklich ein gefürchteter Schritt sein. Wichtig für einen unverkrampfteren Umgang mit der Situation erscheint mir die Grundhaltung der Krankheit gegenüber, nämlich: Den an einer Depression erkrankten Menschen trifft kein Selbstverschulden. Er ist auch nicht ein Weichling, eine zarte Pflanze oder ein Drückeberger, der einfach zu willensschwach ist, sich den Anforderungen des Alltagslebens zu stellen. Vielmehr haben seine Veranlagung und Belastungen wie familiäre Probleme, Verlusterlebnisse, Krankheit, Unfall, Stress, Überforderung die Depression ausgelöst. Eindepressiver Mensch kann einfach nicht mehr im erwünschten Ausmass funktionieren.

Überdenken sie also ihre Grundhaltung gegenüber der Krankheit Depression.

Gehen sie auf natürliche Art auf ihre Mitarbeiterin zu.

Versetzen sie sich in die Lage der Arbeitskollegin, was wäre ihnen angenehm, was peinlich. Fragen sie nicht zu viel, vor allem nicht zu Persönliches. Die Person, die zurückkehrt, gibt vor, was sie preisgeben möchte.

Geben sie keine Ratschläge, machen sie keine Therapievorschläge und keine psychologisierenden Deutungen.

Hören sie bei Bedarf einfach zu, seien sie wertschätzend und einfühlsam.

Geben sie ihrer Mitarbeiterin Rückmeldung zu ihrer Arbeit, das verschafft Sicherheit.

Achten sie darauf, dass ihre Mitarbeiterin nicht mit Hektik, Druck und zu viel Arbeit eingedeckt wird. Eine uberfursorgliche Schonhaltung ist allerdings auch nicht angebracht.

Ein kleines Présent "wir freuen uns, dass du wieder da bist" zeugt von einem freundlichen Arbeitsklima, was stabilisierende Wirkung hat.