



Wie Burn-out, Mobbing und Depressionen zusammenhängen

Wie Burn-out, Mobbing und Depressionen zusammenhängen

Die Scheu davor, sich zu psychischen Problemen zu bekennen, sinkt kontinuierlich - zum Glück. Denn wer seine Trübsal still und heimlich in sich "hineinfrisst", kann kaum Besserung erwarten. Lediglich der Gang zum Arzt oder Psychotherapeut verspricht Abhilfe. Der Trend zu mehr Offenheit spiegelt sich etwa in den Krankenschreibungen aufgrund psychischer Leiden wider, die vor allem seit dem Jahr 2006 stetig zunehmen.

Oftmals liegt die Ursache der Probleme im Arbeitsleben, wo sich die neudeutschen Begriffe Burn-out und Mobbing - leider - einen festen Platz gesichert haben. Was genau damit gemeint ist und wie sich Burn-out, Mobbing und endogene Depression zueinander verhalten, ist jedoch vielen Menschen nicht klar. So halten zahlreiche Betroffene Burn-out für eine Form der endogenen Depression oder gleich beide Erkrankungen für identisch. Das stimmt jedoch nicht. Auch Mobbing und Burn-out gehen nicht notwendigerweise Hand in Hand.

Endogene Depressionen sind frei vom Kontext

Auch wenn die Symptome sich ähneln: Burn-out und endogene Depressionen sind unterschiedliche Krankheiten. Eine endogene Depression verdüstert grundsätzlich alle Lebensbereiche, ist also kontext-unabhängig. Burn-out hingegen tritt zunächst im Kontext der Berufsausübung oder anderer strapaziöser Herausforderungen wie Kindererziehung auf. Dementsprechend gibt es - etwa im Urlaub - meist auch "gute Phasen". Erst in späteren Stadien kann ein Burn-out gewissermaßen auf alle Lebensbereiche übergreifen und sich somit vom Kontext lösen, so dass er sich praktisch in eine Depression wandelt.

Diese ist auch dadurch gekennzeichnet, dass sie die Patienten dauerhaft in ihrem Griff hält. Ein weiterer Unterschied ist die Reizbarkeit, die viele Burn-out-Betroffene noch spüren und zeigen, im Gegensatz zu Depressiven. Oftmals tragen Burn-out-Patienten zunächst Kämpfe aus - gegen Chefs oder Kollegen, gegen die Arbeitsbedingungen im Allgemeinen, vielleicht auch gegen eine vermeintliche eigene Schwäche -, bevor sie resignieren. Depressionskranke hingegen leiden in der Regel von Beginn an unter Antriebslosigkeit.

Mobbing als "Psychoterror" am Arbeitsplatz, in der Schule, im Internet oder in anderen sozialen Kontexten kann ein Auslöser für psychische Erkrankungen sein. Wird eine Person dauerhaft schikaniert und seelisch angegriffen, können sich in der Folge die typischen Symptome eines Burn-outs oder einer Depression einstellen.

Welche Diagnose zutrifft, kann nur ein versierter Arzt feststellen. Der erste Ansprechpartner bei einem Verdacht auf Depression oder Burn-out ist immer der Hausarzt, der nach einem Erstbefund gegebenenfalls eine Überweisung zu einem psychologischen Psychotherapeuten oder zu einem psychosomatischen oder psychiatrischen Facharzt ausstellt.

Pressekontakt

<http://hausarzt-mildenberger.de>

Herr Dr. Walter Mildenberger
Poststraße 41
14612 Falkensee

hausarzt-mildenberger.de
info@hausarzt-mildenberger.de

Firmenkontakt

<http://hausarzt-mildenberger.de>

Herr Dr. Walter Mildenberger
Poststraße 41
14612 Falkensee

hausarzt-mildenberger.de
info@hausarzt-mildenberger.de

Ihre Gesundheit liegt mir am Herzen

Bei allen medizinischen Problemen, Fragen und Auffälligkeiten möchten wir Ihre erste Anlaufstelle sein. In den meisten Fällen - insbesondere im Bereich innere Medizin, meinem Schwerpunkt - erhalten Sie direkt bei uns eine Behandlung auf dem neuesten Stand der medizinischen Wissenschaft. Wo die Behandlung durch einen Spezialisten nötig ist, überweise ich Sie natürlich an einen geeigneten Facharzt oder weise Sie in ein Krankenhaus ein. Sollte Ihnen ein Besuch bei uns krankheitsbedingt nicht möglich sein, komme ich auch gern zu Ihnen nach Hause.

Die Grundlage des Hausarzt-Patienten-Verhältnisses ist gegenseitiges Vertrauen - ich möchte Sie gern als ganzen Menschen kennenlernen, medizinisch möglicherweise relevante Hintergründe erfahren und mehr als nur einzelne, hervorstechende Symptome behandeln. Denn eine solche ganzheitliche Betrachtung ist erfahrungsgemäß bei der Behandlung sehr hilfreich. Daher kommt dem Beratungsgespräch in meiner täglichen Arbeit eine große Bedeutung zu; ich nehme mir Zeit für Sie und gehe den Weg zur Heilung gemeinsam mit Ihnen.