



- [www.arbeitsschutz-schulen-nds.de](http://www.arbeitsschutz-schulen-nds.de) - Psychosoziale Themen - Psychische und psychosomatische Erkrankungen - Depressionen

# Depressionen

## „Nichts geht mehr“

Der Wecker hat geklingelt. Endlich! Schon seit zwei Stunden liegt Susanne im Bett und grübelt. Wie so oft ist sie schon mitten in der Nacht aufgewacht, obwohl sie todmüde ist. Aber das Gedankenkarussell ließ sie nicht wieder einschlafen. Die Schule, die Kinder, der Urlaub, die Zukunft – alles kommt ihr in den Sinn und alles erscheint ihr schwierig und anstrengend. Sie hat das Gefühl, nichts mehr zu schaffen. Eigentlich schafft sie auch nichts mehr. Meistens ist sie mit dem, was sie getan hat, unzufrieden. Oft muss sie unvermittelt weinen und kann sich nicht entscheiden, was das Richtige ist. Aber eigentlich ist es ihr auch egal geworden. Meistens fehlt ihr die Kraft. Es ist als ob unsichtbare schwere Gummibänder jede Bewegung hemmen, jede Aufgabe umso schwerer machen. Wann es angefangen hat, kann Susanne nicht mehr sagen, irgendwann „ging nichts mehr“. Viele Aufgaben erledigt sie auf Autopilot, häufig hat sie ein schlechtes Gewissen. Korrekturen, Unterrichtsvorbereitung, aber auch das Einkaufen gelingt ihr nur noch mit großer Anstrengung – sie kann sich nicht mehr konzentrieren – geschweige denn entspannen. Ihr Alltag fühlt sich nur noch wie Pflichterfüllung an und Freude erlebt sie schon länger nicht mehr. Manchmal wünscht Susanne sich, dass einfach alles vorbei wäre. Dann wäre es wenigstens nicht mehr so wie jetzt.

## Was steckt dahinter?

So wie Susanne leiden auch viele andere Menschen unter Depressionen. Dies ist eine psychische Erkrankung, die in Folge von hoher Belastung und Stress entstehen kann. Besonders kennzeichnend für die Depression sind eine durchgängig niedergeschlagene Stimmungslage, Interessen- und Freudeverlust an Aktivitäten, die normalerweise angenehm waren, verminderter Antrieb und starkes Erschöpfungserleben. Oft geht dies einher mit einem Verlust des Selbstvertrauens, Selbstvorwürfen, Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen, innerer Unruhe, Schlaf- und Appetitstörungen und wiederkehrenden Gedanken an den Tod. Für die Bewältigung der Depressionssymptome und eine Genesung stehen wirksame psychotherapeutische Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung.

## Was ist zu tun?

Suchen Sie sich zeitnah (d.h. sobald Sie merken, dass Sie leiden) Unterstützungsmöglichkeiten! Denn um eine Chronifizierung und Verselbstständigung von Symptomen zu verhindern, ist es wichtig, in frühen Belastungsstadien Hilfe zu suchen. In den **CARE-Beratungsstellen** beraten approbierte Psychologische Psychotherapeutinnen unter ärztlicher Schweigepflicht und können im Gesundheitssystem und im Regionalen Landesamt passende Hilfsmaßnahmen vermitteln.

Um für **Betroffene** eine schnelle Versorgung sicher zu stellen, gibt es ein Netzwerk aus

kooperierenden Kliniken und ambulanten Behandlern. Die Kooperationspartner bieten zusätzlich zu einem umfassenden individuellen Ansatz eine berufsspezifische Ausrichtung für [?]Beschäftigte in Schulen und Studienseminaren an.

CARE berät bei Bedarf auch **Schulleiter und Schulleiterinnen** für den Umgang mit belasteten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern.

### siehe auch



© MK

Kontakt zu CARE

### Artikel-Informationen

19.03.2021

### Kurzlink

[www.aug-nds.de/?id=360](http://www.aug-nds.de/?id=360)

E-Mail an Redaktion