

Lockdown – Gift für die Seele?



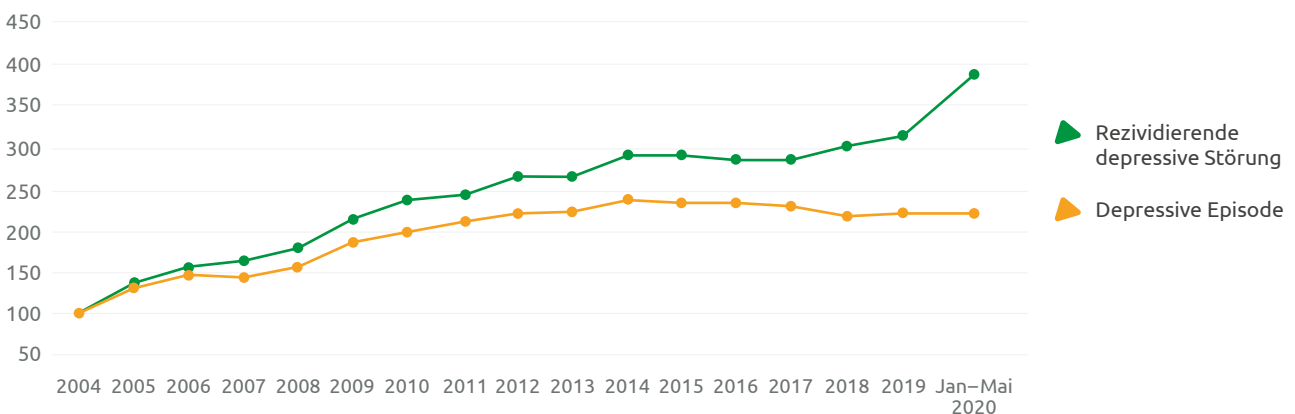
Grafik des Monats August 2020

Die mit der Coronavirus-Pandemie verbundenen Einschränkungen und Ängste stellen insbesondere für psychische labile Menschen eine große Herausforderung dar. Ausgangsbeschränkungen, Kontaktsperren und die Schließung vieler Einrichtungen des gesellschaftlichen Lebens haben die sozialen Kontakte über viele Wochen auf ein Mindestmaß reduziert. Alltägliche Routinen wie der Weg zur Arbeit oder Pausen im Kollegenkreis existierten plötzlich nicht mehr, dafür kamen jedoch neue, zum Teil sehr belastende Herausforderungen wie Homeschooling, Kinderbetreuung oder das Umsorgen älterer Menschen in der Familie hinzu. Bei Menschen mit Hang zu Depressionen können sich diese plötzlichen Veränderungen im Leben zusätzlich negativ auf ihre psychische Verfassung auswirken.

Depressionen gehören weltweit zu den häufigsten Formen psychischer Störungen und sind die häufigste Ursache für Suizide und Frühberentungen. Außerdem sind sie – nach den Rückenschmerzen – die Diagnose mit der höchsten Anzahl krankheitsbedingter Fehltag. Geschätzt leiden etwa 5,3 Mio. Menschen in Deutschland unter einer Depression.

Krankheitsbedingte Ausfälle aufgrund von Depressionen haben sich bei den AOK-versicherten Beschäftigten im Rheinland von 2004 bis 2019 mehr als verdoppelt. Die rezidivierenden depressiven Störungen nahmen in diesem Zeitraum sogar um ein Dreifaches zu.

Prozentualer Anstieg der Depressionen und der rezidivierenden depressiven Störungen



Die ersten Zahlen des Jahres 2020 (Jan–Mai) zeigen deutlich einen negativen Trend: sowohl bei den Depressionen als auch bei den rezidivierenden depressiven Störungen scheint es in Zeiten von Corona wieder einen deutlichen Anstieg zu geben. Mit Sicherheit kann man das erst am Ende des Jahres sagen, wenn alle Werte für 2020 vorliegen, aber momentan sprechen die Zahlen für sich.

Die AOK Rheinland/Hamburg und das Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung beraten Sie im Umgang mit psychisch gefährdeten Beschäftigten. Das Angebot reicht von Seminaren zur Sensibilisierung von Führungskräften bis zu Beratungen an Gesundheitstagen. Mit unseren (Online-) Seminaren unterstützen wir Sie dabei, Resilienz und Achtsamkeit ihrer Beschäftigten zu stärken sowie Glück und Sinnerleben greifbar zu machen. Zudem bietet das BGF-Institut psychisch gefährdeten Menschen Schulungen zum Stressmanagement und zur Burnout-Prävention an. Sprechen Sie uns gerne an!