

Depression und Arbeit

Birgit Elsayed-Glaser

Ergotherapeutin





Ergotherapeutische Erfahrungen

Aus der Praxis

Infos aus den Erstgesprächen

- ▶ Oft gut situiert, lange funktionierend
- ▶ Hohe Leistungsansprüche
- ▶ Definition über Arbeit und Leistung
- ▶ Häufig Jobverlust
- ▶ Resignation, Hoffnungslosigkeit
- ▶ Zunehmender Rückzug

Ergotherapie

- ▶ Handlungszentriert -
 - ▶ Planung und praktisches Umsetzen von Handlungen
 - ▶ Meist im Gruppensetting
- ▶ Ressourcenorientiert
- ▶ Klientenzentriert

Auffälligkeiten beim Handeln

Beim Vorbereiten

- ▶ Hohe Ziele
 - ▶ Vorbilder / Vorlagen häufig hoch gegriffen
- ▶ In Gedanken immer schon weit voraus
- ▶ Bleiben beim Planen stecken
 - ▶ Komplizierte Pläne, schwierige Projekte
- ▶ Viel Vorbereitungsarbeit

Auffälligkeiten beim Handeln

Beim Umsetzen

- ▶ Gönnen sich wenig Genuss, keine Zeit
- ▶ Können sich in Details verzetteln
- ▶ Beenden oft schwierig, da nie zufrieden
- ▶ Häufig stark wertend
- ▶ Wenig achtsamer Umgang mit sich
 - ▶ Ergonomisch
 - ▶ Pausen
 - ▶ Verletzungen

Auffälligkeiten beim Handeln

Nach dem Beenden

- ▶ Überkritisch in der eigenen Überprüfung
- ▶ Neigen zur Abwertung beim kleinsten Fehler
- ▶ Rechnen Erfolge eher anderen als sich selbst zu (Therapeuten!, bei Gruppenarbeiten Kollegen)
- ▶ Planen bereits das nächste, noch schwierigere Projekt

Soziales Verhalten

Unterschiedlich!

Entweder (vor allem bei akuter Krise)

Rückzug

- ▶ Inaktiv
- ▶ Hoffnungslos, tw. nihilistisch
- ▶ Versuchen gar nicht, selbst nachzudenken
 - ▶ starke Überzeugung, dass sie dazu sowieso nicht fähig sind

Soziales Verhalten

Oder

Abweisend, verweigernd

- ▶ „Basteln hilft mir nicht“
- ▶ Abwertend gegenüber allem
- ▶ Bleiben bei negativen Themen hängen
- ▶ Klagsam

Soziales Verhalten

Oder

Überaktiv

- ▶ „Kümmerer“
- ▶ „Gruppenmamas“
 - ▶ Versorgen alle mit Essen, sind Kummerkasten für alle
- ▶ „Gruppenclowns“
 - ▶ Erzählen Witze, häufig auch zweideutig

Häufige Fähigkeiten und Ressourcen

- ▶ Haben oft gute Ressourcen und Wissen
- ▶ Häufig sehr genau, leisten gute Arbeit
- ▶ Engagiert, ehrgeizig
- ▶ Verlässlich, umsichtig
- ▶ Meist sehr gut strukturiert
- ▶ Hohe Bereitschaft, Verantwortung zu übernehmen

Was lösen Begegnungen bei uns aus?

- ▶ Mitgefühl
 - ▶ Oft schwere Schicksale, aber nah an „normaler“ Realität
 - ▶ Achtung Mitleid!
- ▶ Wut - Übertragung!
 - ▶ Weil sie nicht aktiv werden
- ▶ Frustration - Übertragung!
 - ▶ Weil die Symptome hartnäckig sind, sich nur langsam etwas bewegt

Wie geht man damit um?

- ▶ Nicht zu viel reden!
- ▶ Erleben im Vordergrund
 - ▶ Neigen zum Zerreden von Problemen, Möglichkeiten etc., vermeiden damit das Umsetzen
- ▶ Zur Mitarbeit verpflichten
 - ▶ Verantwortung für sich selbst übernehmen!
 - ▶ Pausen machen, Zeit nehmen
 - ▶ Bei sich bleiben

Wie geht man damit um?

- ▶ Kleine Schritte!
- ▶ Anfangs rasche Erfolgserlebnisse
 - ▶ Wichtig: sich zu Beginn rasch aktiv und auch erfolgreich erleben
- ▶ Dann Bremsen - neigen zum Zu Viel!
- ▶ Verantwortung früh übergeben
 - ▶ können das! ressourcenorientiert
 - ▶ aber klar beschränken
 - ▶ Gut begleiten - Grenzen erkennen und üben

Erfahrungen in der Ergotherapie

Viele Ressourcen, häufig auch gut ausgebildet,
aber

- ▶ Perfektionisten, sehr hoher Anspruch
- ▶ Hohe Anfangsschwelle - Planen, kommen aber nicht ins Tun
- ▶ Trauen sich nichts zu
- ▶ Beeinträchtigung der Entscheidungsfähigkeit
- ▶ Keine Pausen, wenig Erleichterungen

Erfahrungen in der Ergotherapie

- ▶ Kümmern sich um alle, nur nicht um sich
- ▶ Abgeben von Entscheidungen und Übernahme von Verantwortung an die Umgebung - oder zu viel
- ▶ Neigung, vor allem Erfolge nicht sich zuzurechnen

Mögliche Therapieziele

- ▶ Aktives Erleben der eigenen Fähigkeiten und Ressourcen
- ▶ Stärkung der Entscheidungsfähigkeit
- ▶ Umgang mit den eigenen Grenzen
- ▶ Stärkung von Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen
- ▶ Bewusstheit über das kreative Potential
- ▶ Stärkung der kognitiven Fähigkeiten wie Konzentration und Ausdauer
- ▶ Achtsamer Umgang mit sich selbst /Erkennen und Beachten der eigenen Bedürfnisse

Depression und Arbeit

Auswirkungen einer
Depression auf Arbeit
und Freizeit

Verhalten am Arbeitsplatz

- ▶ Bringen gute Ressourcen mit
- ▶ Übernehmen viel Verantwortung (hoher Leistungsanspruch!)
- ▶ Leisten über lange Zeit sehr gute Arbeit
- ▶ Gönnen sich wenig Pausen während der Arbeit
 - ▶ bspw. Streichen der Mittagspause, keine Zeit

Verhalten am Arbeitsplatz

- ▶ Abgrenzen fällt schwer
 - ▶ Übernehmen Aufgaben, die den eigenen Arbeitsbereich übersteigen
 - ▶ Häufig Überstunden
 - ▶ Arbeit in der Arbeit zu lassen fällt schwer
 - ▶ Melden sich meist erst zu spät, wenn die Last zu viel wird

Verhalten in der Freizeit

Burn Out beginnt in der Arbeit, wird aber in der Freizeit gefestigt

- ▶ Hohe Ansprüche an
 - ▶ Haushalt
 - ▶ Freizeitgestaltung
 - ▶ Sorgen für Andere
- ▶ Alles muss einen Zweck erfüllen
 - ▶ Viel Bewertung, wenig Erholung
 - ▶ Bsp: kann nicht auf der Terrasse sitzen und genießen, sieht nur die Arbeit, die getan werden müsste

Mögliche Hilfen - in der Arbeit

Sich Zeit nehmen!

- ▶ Morgens, um Aufgaben für den Tag zu sammeln und zu priorisieren
- ▶ Kurzes Innehalten nach Fertigstellung einer Aufgabe, um auch dem Erfolg Raum zu geben
- ▶ Kurze Pausen einplanen
 - ▶ Wenn nötig, mit Handywecker
 - ▶ Aufstehen, bewegen
 - ▶ Bedürfnisse beachten (tut mir etwas weh, bin ich durstig, WC...)
 - ▶ Soziale Interaktion ist Teil der Arbeit
- ▶ Mittagspause einhalten!

Mögliche Hilfen - in der Arbeit

- ▶ Klares Abgrenzen des eigenen Arbeitsbereichs
 - ▶ Ev. Mit Vorgesetztem klären: was genau ist meine Aufgabe, mein Arbeitsbereich?
- ▶ Abends Abschließen
 - ▶ Was ist fertig?
 - ▶ Was muss am nächsten Tag wieder aufgenommen werden? Ev. Nächste Schritte für den nächsten Tag notieren
 - ▶ Kurze Tresorübung - Arbeit in der Arbeit lassen
 - ▶ Gedankliche Ablage in Tresorordner Fertig, Zur weiteren Bearbeitung oder Mistkübel
 - ▶ Tresor in Gedanken abschließen

Mögliche Hilfen - in der Freizeit

▶ Planung

- ▶ Unverplante Zeit einplanen - freie Abende, freie Zeitflächen am Wochenende
- ▶ Freizeitaktivitäten sind kein Wettbewerb

▶ Familie und Freunde

- ▶ Sich beteiligen, aber nicht sofort jede Aufgabe übernehmen
- ▶ Bei Feiern und Besuchen: vorher überlegen, wie lange man bleiben will, ev. kurze „Alleinzeit“ einplanen

Mögliche Hilfen - in der Freizeit

▶ Haushalt

- ▶ Überprüfen, ob der Wunsch (z.B. täglich Staub saugen) zeitlich überhaupt umsetzbar ist
 - ▶ Wünsche mit Zeiten versehen und mit der vorhandenen Zeit vergleichen
- ▶ Überprüfen, ob der Anspruch (z.B. täglich Jalousien abzuwischen) überhaupt Sinn macht, nötig ist

Mögliche Hilfen - in der Freizeit

▶ Haushalt

- ▶ Eine Aufgabe nach der anderen, nicht alles gleichzeitig
- ▶ Sich ab und zu eine Hilfe gönnen
- ▶ Sich Zeit nehmen, den Erfolg (z.B die saubere Küche) auch wahrzunehmen

Mögliche Hilfen - in der Freizeit

Betätigungsbalance suchen!

- ▶ Soziale
- ▶ Aktive
- ▶ Erholsame Freizeit

Anforderungen der heutigen Arbeitswelt

- ▶ Leistungsgesellschaft - Perfektion überall
- ▶ Arbeitszeitverdichtung
- ▶ Zauberwort Flexibilität
 - ▶ Erwartung: sich dauernd auf Neues einstellen zu können, springen, wenn gefragt
 - ▶ Herausforderung Home Office
- ▶ Häufigere Wechsel von Arbeitsstellen
 - ▶ Weniger Bindung zum Arbeitgeber
- ▶ Werbung und Medien suggerieren, wir müssen alles haben, perfekt sein, Model, Superstar und Topverdiener gleichzeitig

Wer passt auf uns auf?

- ▶ Arbeitgeber sind verstärkt an Ergebnissen interessiert
 - ▶ Bedürfnisse werden nicht automatisch gesehen
 - ▶ Müssen auch an- und ausgesprochen werden

Wir selbst sind gefordert, auf uns aufzupassen!

- ▶ Welche Ressourcen bringe ich mit?
- ▶ Wie viel Stunden kann und will ich arbeiten?
- ▶ Finanzielles und Materielles nicht immer im Vordergrund lassen
- ▶ Ausgleich in der Freizeit suchen
- ▶ Auf meine Betätigungsbalance achten

Wo findet man Hilfe?

- ▶ Medizinisch-psychiatrische Rehabilitation
 - ▶ Ermöglicht ein Stehen Bleiben und Hinschauen
 - ▶ Lernen über Krankheit und Auswirkungen
 - ▶ Definieren von akuten Problembereichen
 - ▶ Auseinandersetzung mit sich über verschiedene Therapien (Psychotherapie, Ergotherapie, Physiotherapie, Pflege, Arzt)
 - ▶ Initiierung bzw. Planung der nächsten Schritte (z.B. mit der Sozialarbeit)
- ▶ Ph II - 6 Wochen
- ▶ Ph III - 22 oder 44 Wochen berufsbegleitend

Wo findet man Hilfe?

- ▶ Wiedereingliederungsteilzeit!
 - ▶ Gibt Zeit!
- ▶ Fit to work
- ▶ Ibi Arbeitsassistenz
- ▶ Berufliche Rehabilitation (z.B. BBRZ)
- ▶ Ambulante Ergotherapie
 - ▶ Begleitung beim Wiedereinstieg in den Alltag
 - ▶ Arbeitsassistenz



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

[Mail: birgit.elsayed-glaser@bbrz.at](mailto:birgit.elsayed-glaser@bbrz.at)

www.bbrz-med.at

www.ergotherapie.at