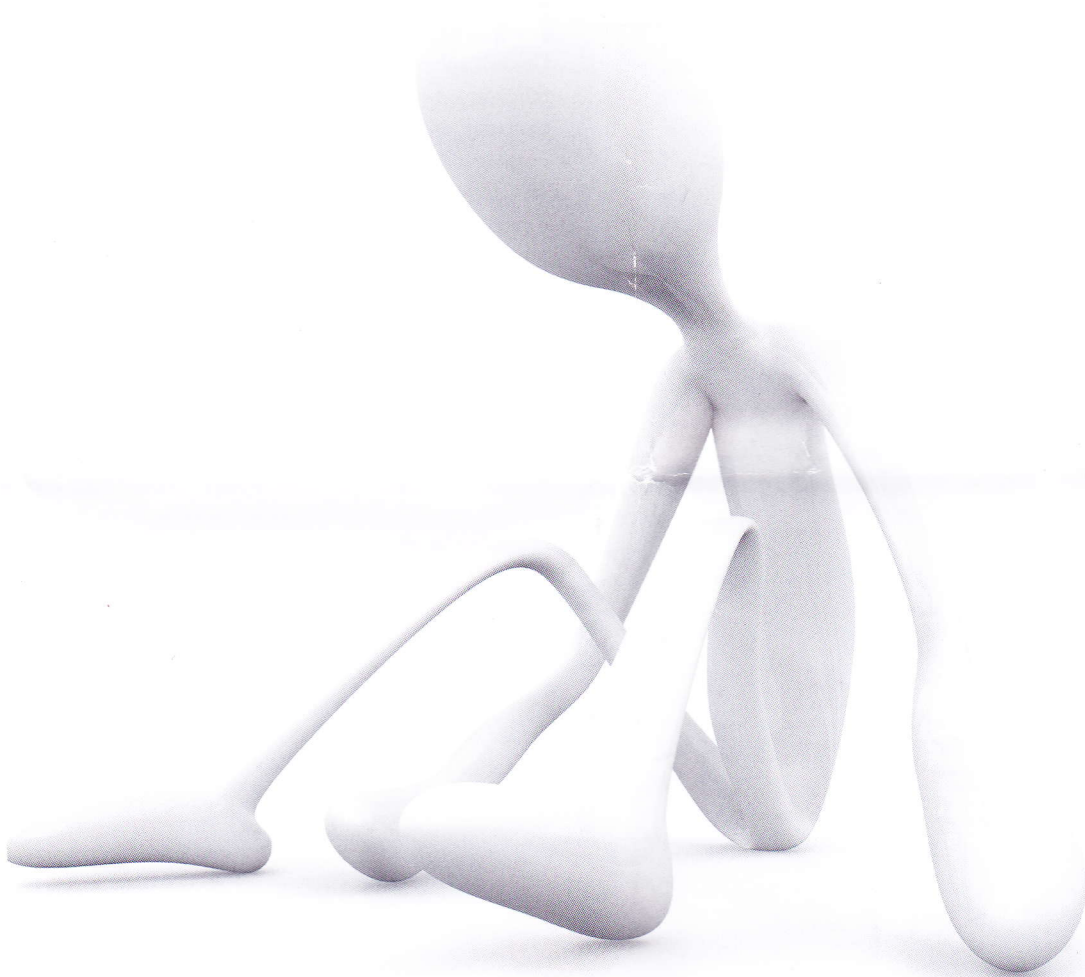


infospezial

gesundheit



Depression
Burnout Syndrom

Depressionen

Verbreitung

Die Depression ist die am häufigsten auftretende psychische Erkrankung. Das deutsche Bundesgesundheitsministerium schätzt, dass in Deutschland vier Millionen Menschen von einer Depression betroffen sind und dass gut zehn Millionen Menschen bis zum 65. Lebensjahr eine Depression erlitten haben. Aber die Zahlen schwanken. Das hängt unter anderem mit der hohen Dunkelziffer zusammen

Symptome

Die Depression ist charakterisiert durch Stimmungseinengung (Verlust der Fähigkeit zu Freude oder Trauer; Verlust der affektiven Resonanz, d.

h. der Patient ist durch Zuspruch nicht aufhellbar) oder bei einer schweren Depression dem „Gefühl der Gefühllosigkeit“ bzw. dem Gefühl anhaltender innerer Leere. Schwer depressiv Erkrankte empfinden oft eine völlige Sinnlosigkeit ihres Lebens. In nicht wenigen Fällen führt dieser qualvolle Zustand zu latenter oder akuter Suizidalität. Weitere Symptome können sein: Antriebshemmung, mit oder ohne Unruhe, Denkhemmung, übertriebene Sorge um die Zukunft, unter Umständen übertriebene Beunruhigung durch Bagatelstörungen im Bereich des eigenen Körpers (Hypochondrie), das Gefühl der Hoffnungslosigkeit, Minderwertigkeit, Gefühl der Hilflosigkeit oder tatsächliche Hilflosigkeit, sowie soziale Selbstisolation, Selbstentwertung und übersteigerte Schuldgefühle, dazu Müdigkeit, verringerte Konzentrations- und Entscheidungsfähigkeit, das Denken ist verlangsamt (Denkhemmung), sinnloses Gedankenkreisen (Grübelzwang), dazu Störungen des Zeitempfindens. Häufig bestehen Reizbarkeit und Ängstlichkeit. Negative Gedanken und Eindrücke werden

über- und positive Aspekte nicht adäquat bewertet. Das Gefühlsleben ist eingeengt, was zum Verlust des Interesses an der Umwelt führen kann. Auch kann sich das sexuelle Interesse vermindern oder erlöschen (Libidoverlust). Der Schlaf kann gestört und/oder nicht erholsam sein und das morgendliche Aufstehen Probleme bereiten (Morgentief, Tagesschwankungen). Diese Schlafstörungen sind Ausdruck eines gestörten 24-Stunden-Rhythmus. Häufig geht es dem Kranken in den frühen Morgenstunden so schlecht, dass er nicht mehr weiter schlafen kann. Liegt diese Form des gestörten chronobiologischen Rhythmus vor, fühlt sich der Patient am späten Nachmittag und Abend jeweils besser, bis dann einige Stunden nach Mitternacht die depressive Symptomatik in voller Stärke wieder einsetzt. Bei einer seltenen Krankheitsvariante verhält es sich umgekehrt: Es tritt ein sogenanntes „Abendtiefe“ auf, d. h. die Symptome verstärken sich gegen Abend und das Einschlafen ist erschwert oder erst gegen Morgen möglich. Bei einer schweren depressiven Episode kann der Erkrankte in seinem Antrieb so gehemmt sein, dass er auch einfachste Tätigkeiten wie Körperpflege, Einkaufen oder Abwaschen nicht mehr verrichten kann.

Es gibt geschlechtsspezifische Unterschiede. Bei den Kernsymptomen sind die Unterschiede gering. Während bei Frauen eher Phänomene wie Mutlosigkeit und Grübeln verstärkt zu beobachten sind, gibt es bei Männern deutliche Hinweise darauf, dass eine Depression sich auch in einer Tendenz zu aggressivem Verhalten niederschlagen kann (mehr Anzeichen von Reizbarkeit, Verstimmung, schnellem Aufbrausen, Wutanfällen, Unzufriedenheit mit sich und anderen, Neigung zu Vorwürfen und nachtragendem Verhalten, erhöhter Risikobereitschaft, exzessivem Sporttreiben, sozial unangepasstem Verhalten, ausgedehntem Alkohol- und Nikotinkonsum sowie einem erhöhten Selbsttötungsrisiko).

Ursachen

Die Ursachen depressiver Erkrankungen sind komplex und nur teilweise verstanden. Es ist von einem Zusammenwirken mehrerer Ursachen auszugehen: sowohl biologische Faktoren als auch entwicklungsgeschichtliche Erfahrungen, aktuelle Ereignisse und kognitive Verarbeitungsmuster spielen eine Rolle.

Familien-, Zwillings- und Adoptionsstudien belegen eine **genetische Disposition** für Depression. So sei das Risiko für Kinder, bei denen ein Elternteil depressiv erkrankt ist, bei 10–15 %, ebenfalls zu erkranken, und bei vorhandener Erkrankung beider Elternteile bei 30–40 %. Beim Entstehen einer Depression spielen immer aber auch **Umweltfaktoren** eine Rolle.



- Wohnmobilservice
- HU + AU
- Reifenservice
- Klimaservice
- Inspektionen für alle Marken
- Unfallinstandsetzung

Automobile GmbH

Talweg 4
74254 Offenau
Tel. 07136 / 970316
Fax 07136 / 970315



L + M Fahrzeugbau GmbH

Wir bieten Ihnen durch jahrzehntelange Erfahrung Fahrzeuge in Top-Qualität!

Unser fachkundiges Team fertigt Ihnen:

- Tieflader
- Sattelanhänger
- Tandemanhänger
- ein- bis zweiteilige Auffahrrampen
- Hydraulikumbauten
- Fahrzeugaufbauten, auch mit Planenverdeckt
- Reparaturen an allen landwirt-

- schafflichen Anhängern sowie PKW-Anhängern
- das Schweißen jeglicher Arten von Stahl und Aluminium
- jegliche Sonderanfertigungen in exklusiver Handarbeit nach Ihrem Wunsch!

Zudem verfügt unsere Firma über einen TÜV- und Dekra-Stützpunkt und unser Team nimmt gerne ihr Fahrzeug zur Generalüberholung in Empfang!

Besuchen Sie uns!

VISITENKARTE

– Produkte –

- Tieflader
- Sattelanhänger
- Tandemanhänger
- Bremsendienst
- Auffahrrampen
- Hydraulikumbauten
- Generalüberholungen
- TÜV- und Dekra-Stützpunkt

– Kontakt –

L + M Fahrzeugbau GmbH
Geschäftsführer:
Siegfried Bürkle
Wieslendorfer Str. 44
74182 Obersulm-Eschenau
Tel. 0 71 30 / 5 36 oder
0 71 30 / 5 37
Fax 0 71 30 / 81 35
info@LM-Fahrzeugbau.de

TAXI ☎ **07034 7409**
WINTER



bergen & abschleppen

☎ **07034 7409**



Neurobiologische Faktoren - Als gesichert gilt auch, dass bei jeder bekannten Form der Depression das serotonale und/oder noradrenerale System gestört ist, das heißt, der Spiegel dieser Neurotransmitter ist zu hoch oder zu niedrig, oder die Resorption/Reizbarkeit der Synapsen ist verändert. Unklar ist jedoch, ob die Veränderung des Serotoninspiegels eine Ursache oder eine Folge der depressiven Erkrankung ist.

Behandlung

Depressionen können in der Regel gut behandelt werden. Infrage kommen die **Psychotherapie**, **physikalische Maßnahmen** oder eine **medikamentöse Behandlung** mit **Antidepressiva**. Häufig wird auch eine Kombination aus medikamentöser und psychotherapeutischer Behandlung angewandt.

Bei hohem Leidensdruck und einem nicht zufriedenstellenden Ansprechen auf ambulante Therapie und Psychopharmaka ist eine Behandlung in einer **psychiatrischen Klinik** in Erwägung zu ziehen. Eine solche Behandlung bietet verschiedene Vorteile: Der Patient erhält eine Tagesstruktur, es sind intensivere psychotherapeutische und medizinische Maßnahmen möglich, auch solche die ambulant nicht abrechenbar sind und somit insbesondere in der kassenärztlichen Versorgung nicht möglich sind.

Bei leicht- bis mittelgradigen depressiven Episoden im Rahmen einer saisonalen Depression kann die **Lichttherapie** angewendet werden. Hierbei sitzen die Patienten täglich etwa 30 Minuten vor einem Leuchtschirm, der helles weißes Licht ausstrahlt. Bei Ansprechen der Therapie kann diese über alle Wintermonate hinweg durchgeführt werden. **Selbsthilfegruppen** sind kein Ersatz für Therapien, sondern sie können eine begleitende Hilfe darstellen. Selbsthilfegruppen können als lebenslange Begleitung und Rückzugsorte dienen. Einige Gruppen erwarten keine Voranmeldung, so dass Betroffene spontan bei akuten depressiven Phasen Hilfe suchen können. Hier können Betroffene das Gefühl bekommen, unter Gleichen zu sein und verstanden zu werden. Auch schon alleine die Erkenntnis, dass man nicht alleine auf der Welt ist, mit Schmerz und Ängsten, kann positive Wirkung auf Patienten haben.

Burnout-Syndrom

Ein Burnout-Syndrom (englisch (to) burn out: „ausbrennen“) bzw. Ausgebranntsein ist ein Zustand ausgesprochener emotionaler Erschöpfung mit reduzierter Leistungsfähigkeit. Es kann als Endzustand einer Entwicklungslinie bezeichnet werden, die mit idealistischer Begeisterung beginnt und über frustrierende Erlebnisse zu Desillusionierung und Apathie, psychosomatischen Erkrankungen und Depression oder Aggressivität und einer erhöhten Suchtgefährdung führt. Das Burnout-Syndrom ist international nicht als Krankheit anerkannt, sondern gilt als ein Problem der Lebensbewältigung.

Die Symptome

lassen sich in drei Kategorien (Dimensionen) einteilen:

1. Emotionale Erschöpfung (exhaustion oder fatigue): Diese Erschöpfung resultiert aus einer übermäßigen emotionalen oder physischen Anstrengung (Anspannung). Es ist die Stress-Dimension des Burnout-Syndroms. Die Betroffenen fühlen sich schwach, kraftlos, müde und matt. Sie leiden unter Antriebschwäche und sind leicht reizbar.

2. Depersonalisierung: Mit dieser Reaktion auf die Überlastung stellen die Betroffenen eine Distanz zwischen sich selbst und ihren Klienten (Patienten, Schülern, Pflegebedürftigen, Teamkollegen oder Kunden) her. Das äußert sich in einer zunehmenden Gleichgültigkeit und teilweise zynischen Einstellung gegenüber diesen Personen. Mit anderen Worten: Sie lassen die Probleme und Nöte der Klienten nicht mehr an sich heran kommen und konzentrieren sich auf den sachlichen Aspekt der Beziehung. Die Arbeit wird zur reinen unpersönlichen Routine.

3. Erleben von Misserfolg: Die Betroffenen haben häufig das Gefühl, dass sie trotz Überlastung nicht viel erreichen oder bewirken. Es mangelt an den Erlebnissen des Erfolges. Weil die Anforderungen quantitativ und qualitativ steigen und sich ständig verändern, erscheint die eigene Leistung im Vergleich zu den wachsenden Anforderungen gering. Diese Diskrepanz zwischen Anforderungen und Leistungen nimmt der Betroffene als persönliche Ineffektivität bzw. Ineffizienz wahr. Dies ist auch eine Folge der Depersonalisierung, weil die Betroffenen sich von ihren Klienten entfernt haben und auf deren Erwartungen nicht mehr wirksam eingehen können. Darunter leidet der Glaube an den Sinn der eigenen Tätigkeit.

Burnout-Vorbeugung und Behandlung

Sicherlich helfen zahlreiche Entspannungs-, Atem- und Meditationsübungen sowie verschiedene sportliche Aktivitäten. Sie treffen aber nicht den Kern des Problems. Denn nach Ferdinand Jaggi handelt es sich beim Burnout um eine körperliche, emotionale und geistige Erschöpfung aufgrund **beruflicher Überlastung**. Es handelt sich also um ein **subjektiv wahrgenommenes Auseinanderklaffen von**

- **externen** (beruflichen) **Anforderungen** bzw. Belastungen einerseits und
- **individuellen Fähigkeiten** zur Bewältigung der aus den Belastungen resultierenden Beanspruchungen andererseits.

Diese Diskrepanz ist oft mit dem Gefühl der Ohnmacht verbunden. Zentral ist dabei die (vermeintliche oder zutreffende) Annahme der Überforderung oder mangelnden Kontrolle (Kontrollüberzeugung).






In Neuenstadt verwurzelt, international erfolgreich

1963 gründet Theo Förch eine kleine Schraubenhandlung in Neuenstadt-Kochendorf und legt damit den Grundstein für das heutige Unternehmen. Aus bescheidenen Anfängen heraus, entwickelt sich das Unternehmen zu staatlicher Größe und wächst Jahr für Jahr.

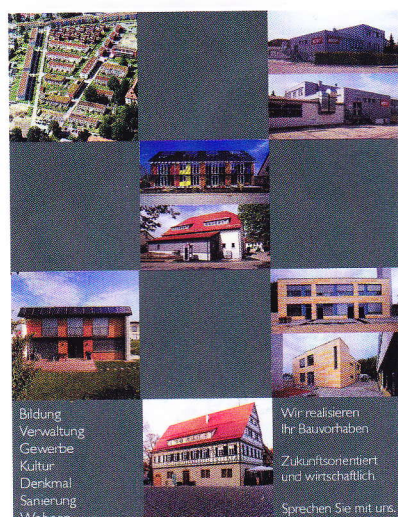
Heute ist FORCH seit 50 Jahren aktiv und gehört zu den führenden Direktvertriebsunternehmen für Werkstoff-, Montage- und Befestigungsartikel für Handwerk und Industrie.

Über 200.000 Kunden in rund 50 Ländern der Welt werden aus einem Sortiment von mehr als 50.000 Artikeln beliefert. Jeden Tag verlassen tausende Pakete das moderne Logistik- und Distributionszentrum am Stammsitz in Neuenstadt, um weltweit verschickt zu werden.

Bei allem Erfolg bleibt FORCH bodenständig und bekennt sich zum Standort. Mit der Erweiterung des Zweigbüros in Neuenstadt-Stadt und weiteren Expansionsplänen, bleibt das Unternehmen hier verwurzelt.

www.forch.com

architekten[netz] | Bürogemeinschaft Schlossplatz 9
73230 Kirchheim unter Teck
Telefon: (0 70 21) 488 45-0
Telefax: (0 70 21) 488 45-45
Internet: www.a-n-w.de



Bildung
Verwaltung
Gewerbe
Kultur
Denkmal
Sanierung
Wohnen

Wir realisieren
Ihre Bauvorhaben

Zukunftsorientiert
und wirtschaftlich

Sprechen Sie mit uns.

Frank Göbel | Freier Architekt
Karl-Heinz Schöllkopf | Freier Architekt
Matthias von Schroeder | Freier Architekt
Jochen Stüber | Freier Architekt
anw Architekten | GmbH

Depressionen

Verbreitung

Die Depression ist die am häufigsten auftretende psychische Erkrankung. Das deutsche Bundesgesundheitsministerium schätzt, dass in Deutschland vier Millionen Menschen von einer Depression betroffen sind und dass gut zehn Millionen Menschen bis zum 65. Lebensjahr eine Depression erlitten haben. Aber die Zahlen schwanken. Das hängt unter anderem mit der hohen Dunkelziffer zusammen.

Symptome

Die Depression ist charakterisiert durch Stimmungseinengung (Verlust der Fähigkeit zu Freude oder Trauer; Verlust der affektiven Resonanz, d.

h. der Patient ist durch Zuspruch nicht aufhellbar) oder bei einer schweren Depression dem „Gefühl der Gefühllosigkeit“ bzw. dem Gefühl anhaltender innerer Leere. Schwer depressiv Erkrankte empfinden oft eine völlige Sinnlosigkeit ihres Lebens. In nicht wenigen Fällen führt dieser qualvolle Zustand zu latenter oder akuter Suizidalität. Weitere Symptome können sein: Antriebshemmung, mit oder ohne Unruhe, Denkhemmung, übertriebene Sorge um die Zukunft, unter Umständen übertriebene Beunruhigung durch Bagatellstörungen im Bereich des eigenen Körpers (Hypochondrie), das Gefühl der Hoffnungslosigkeit, Minderwertigkeit, Gefühl der Hilflosigkeit oder tatsächliche Hilflosigkeit, sowie soziale Selbstisolation, Selbstentwertung und übersteigerte Schuldgefühle, dazu Müdigkeit, verringerte Konzentrations- und Entscheidungsfähigkeit, das Denken ist verlangsamt (Denkhemmung), sinnloses Gedankenkreisen (Grübelzwang), dazu Störungen des Zeitempfindens. Häufig bestehen Reizbarkeit und Ängstlichkeit. Negative Gedanken und Eindrücke werden

über- und positive Aspekte nicht adäquat bewertet. Das Gefühlsleben ist eingeeengt, was zum Verlust des Interesses an der Umwelt führen kann. Auch kann sich das sexuelle Interesse vermindern oder erlöschen (Libidoverlust). Der Schlaf kann gestört und/oder nicht erholsam sein und das morgendliche Aufstehen Probleme bereiten (Morgentief, Tagesschwankungen). Diese Schlafstörungen sind Ausdruck eines gestörten 24-Stunden-Rhythmus. Häufig geht es dem Kranken in den frühen Morgenstunden so schlecht, dass er nicht mehr weiter schlafen kann. Liegt diese Form des gestörten chronobiologischen Rhythmus vor, fühlt sich der Patient am späten Nachmittag und Abend jeweils besser, bis dann einige Stunden nach Mitternacht die depressive Symptomatik in voller Stärke wieder einsetzt. Bei einer seltenen Krankheitsvariante verhält es sich umgekehrt: Es tritt ein sogenanntes „Abendtief“ auf, d. h. die Symptome verstärken sich gegen Abend und das Einschlafen ist erschwert oder erst gegen Morgen möglich. Bei einer schweren depressiven Episode kann der Erkrankte in seinem Antrieb so gehemmt sein, dass er auch einfachste Tätigkeiten wie Körperpflege, Einkaufen oder Abwaschen nicht mehr verrichten kann.

Es gibt geschlechtsspezifische Unterschiede. Bei den Kernsymptomen sind die Unterschiede gering. Während bei Frauen eher Phänomene wie Mutlosigkeit und Grübeln verstärkt zu beobachten sind, gibt es bei Männern deutliche Hinweise darauf, dass eine Depression sich auch in einer Tendenz zu aggressivem Verhalten niederschlagen kann (mehr Anzeichen von Reizbarkeit, Verstimmung, schnellem Aufbrausen, Wutanfällen, Unzufriedenheit mit sich und anderen, Neigung zu Vorwürfen und nachtragendem Verhalten, erhöhter Risikobereitschaft, exzessivem Sporttreiben, sozial unangepasstem Verhalten, ausgedehntem Alkohol- und Nikotinkonsum sowie einem erhöhten Selbsttötungsrisiko).

Ursachen

Die Ursachen depressiver Erkrankungen sind komplex und nur teilweise verstanden. Es ist von einem Zusammenwirken mehrerer Ursachen auszugehen: sowohl biologische Faktoren als auch entwicklungsgeschichtliche Erfahrungen, aktuelle Ereignisse und kognitive Verarbeitungsmuster spielen eine Rolle.

Familien-, Zwillings- und Adoptionsstudien belegen eine **genetische Disposition** für Depression. So sei das Risiko für Kinder, bei denen ein Elternteil depressiv erkrankt ist, bei 10–15 %, ebenfalls zu erkranken, und bei vorhandener Erkrankung beider Elternteile bei 30–40 %. Beim Entstehen einer Depression spielen immer aber auch **Umweltfaktoren** eine Rolle.



- Wohnmobilservice
- HU + AU
- Reifenservice
- Klimaservice
- Inspektionen für alle Marken
- Unfallinstandsetzung

Automobile GmbH

Talweg 4
74254 Offenau
Tel. 07136 / 970316
Fax 07136 / 970315



L + M Fahrzeugbau GmbH

Wir bieten Ihnen durch jahrzehntelange Erfahrung Fahrzeuge in Top-Qualität!

Unser fachkundiges Team fertigt Ihnen:

- Tieflader
- Sattelanhänger
- Tandemanhänger
- ein- bis zweiteilige Auffahrrampen
- Hydraulikumbauten
- Fahrzeugaufbauten, auch mit Planendeckel
- Reparaturen an allen landwirt-

schaftlichen Anhängern sowie PKW-Anhängern
• das Schweißen jeglicher Arten von Stahl und Aluminium
• jegliche Sonderanfertigungen in exklusiver Handarbeit nach Ihrem Wunsch!

Zudem verfügt unsere Firma über einen TÜV- und Dekra-Stützpunkt und unser Team nimmt gerne ihr Fahrzeug zur Generalüberholung in Empfang!

Besuchen Sie uns!

VISITENKARTE

– Produkte –

- Tieflader
- Sattelanhänger
- Tandemanhänger
- Bremsendienst
- Auffahrrampen
- Hydraulikumbauten
- Generalüberholungen
- TÜV- und Dekra-Stützpunkt

– Kontakt –

L+M Fahrzeugbau GmbH
Geschäftsführer:
Siegfried Bürkle
Wieslensdorfer Str. 44
74182 Obersulm-Eschenau
Tel. 0 71 30 / 5 36 oder
0 71 30 / 5 37
Fax 0 71 30 / 81 35
info@LM-Fahrzeugbau.de

TAXI ☎ **07034 7409**
WINTER



bergen & abschleppen

☎ **07034 7409**

