BIGUT

BERATUNG | SEMINARE

GESUNDHEITSPRÄVENTION
VON MENSCH ZU MENSCH

INFORMATIONEN ZUR GANZHEITLICHEN UNTERNEHMENSGESUNDHEIT

AUSGABE 7

DEPRESSION
EINE VOLKSKRANKHEIT?

Die gesellschaftliche Diskussion über Depression und seelische Befindlichkeit ist präsenter denn je. Aber sind wir jetzt alle Niedergeschlagene oder Depressive? Es gibt keinen wissenschaftlichen Beweis, dass mehr depressive Menschen auf der Welt leben als zu anderen Zeiten. Was bewiesen ist und was uns wirklich in Sorge bringen sollte, ist die Tatsache, dass in den letzten 10 Jahren die Diagnose der Schweren Depressionen erheblich zugenommen hat – und dies in Ländern mit hohen Einkommen und Wohlstand. In Deutschland und ganz Mitteleuropa um ca. 30 Prozent. Ist die schwere Depression ein Wohlstandsproblem? **- weiter Seite 2**

INHALT

BEST PRACTICE

NEUES SEMINARKONZEPT.
After Work Trainings mit BIGUT ein voller Erfolg
> Seite 3

KÖRPER & SEELE

INDIVIDUELLE BERATUNG.
[ABBA]®CARD und neue Beratungsangebote: Coaching, Suchtprävention, Lebensberatung

UNSER RAT.
Niedergeschlagen oder depressiv?
Was können Sie tun?
Was sollten Sie nicht tun!
> Seite 4

Depression – Was ist das?

Eine Depression ist eine psychische Erkrankung, die sich in zahlreichen Beschwerden äußern kann. Eine anhaltende gedrückte Stimmung, eine Hemmung von Antrieb und Denken, Interessenverlust sowie vielfältige körperliche Symptome, die von Schlaflosigkeit über Appetitstörungen bis hin zu Schmerzzuständen reichen, sind mögliche Anzeichen einer Depression.

In Deutschland leiden schätzungsweise 5% der Bevölkerung, d.h. etwa 4 Millionen Menschen, aktuell an einer Depression. Pro Jahr erkranken etwa 1 bis 2 Personen von 100 neu.

Depressive Episoden kommen in jedem Lebensalter vor, der Erkrankungsgipfel liegt zwischen dem 30. und 40. Lebensjahr.

Nach aktuellen Studien erkranken aber viele Patienten erstmals schon vor dem 30. Lebensjahr. Die Wahrscheinlichkeit im Laufe des Lebens eine Depression zu entwickeln, beträgt zwischen 7 und 18%. Frauen sind etwa doppelt so häufig wie Männer betroffen.

DEPRESSION EINE VOLKSKRANKHEIT?

DIAGNOSE – BETROFFENE – BEHANDLUNGS- UND HILFEMÖGLICHKEITEN

Zum einen wissen wir seit langem, dass 25% aller Menschen eine depressive Grunddisposition in ihrer Persönlichkeitsstruktur haben und dass jeder vierte Mensch eine bestimmte Phase durchlebt, die mit einer Depression bezeichnet werden könnte. Vielleicht sind das aber nur normale Sorgen, die jeder Mensch in seinem Leben durchlebt. Zum anderen hat sich die Diagnostik weiterentwickelt. Früher wäre die Krankheit oft hinter Ausweichdiagnosen wie Rückenschmerzen, unspezifischer Psychosomatischer Störung oder einer anderen Diagnose versteckt geblieben.

DIAGNOSE

Auf dem Diagnose-Sektor lauern aber auch Gefahren. Die Ergebnisse der Vielzahl von vermeintlich seriösen Online- oder Zeitungs-Selbsttests geben uns leicht das Gefühl, von einer Depression oder zumindest einer depressiven Verstimmung betroffen zu sein. Dabei erlebt jeder Mensch gute und schlechte Zeiten. Die schlechten Zeiten können uns wohl deprimieren, sind aber noch lange keine Depression. Eine sichere Diagnose sollte nur von einem Facharzt gestellt werden.

ALLE SOZIALEN SCHICHTEN UND ALLE ALTERSGRUPPEN

Die WHO hat nachgewiesen, dass die Anzahl der schweren Depressionen in reichen Ländern während den letzten Jahren erheblich gestiegen ist. Warum eigentlich – uns sollte es doch gutgehen. Die Frage scheint zu sein, wie hoch unser Frustrationspegel ist und wann wir uns deprimiert fühlen. Vielleicht täte uns ein wenig mehr Bescheidenheit gut?

WAS KÖNNEN BETROFFENE TUN?

Depression ist eine ernstzunehmende, unter Umständen lebensbedrohliche Erkrankung, die ohne Behandlung nicht heilt. Diagnose, Behandlung und Medikation wurden in den vergangenen Jahren erheblich verbessert, so dass die Heilungschancen sehr gut stehen.

WAS KÖNNEN FREUNDE UND ANGEHÖRIGE TUN?

Vielleicht haben Sie jemanden in Ihrer Familie, im Freundes- oder Kollegenkreis, der häufiger unter Depressionen oder depressiven Verstimmungen leidet? Dann ist es für Sie sicher nicht leicht, damit umzugehen. Oft fühlen wir uns hilflos und wissen gar nicht, was wir tun können. Angehörige, Freunde und Kollegen leiden oft genauso oder mehr noch, als der Depressive selbst. Die Depression eines nahestehenden Menschen durchzustehen kostet viel Kraft, Geduld und Liebe. Solange es Ihnen gut dabei geht, haben Sie diese Kraft. Wenn Sie selbst zu leiden beginnen, ist das nicht nur für Sie schlimm, sondern besonders auch für den Depressiven. Damit werden die Schuldgefühle verstärkt. Holen Sie sich Hilfe in einer der zahlreichen Selbsthilfegruppen in Ihrer Nähe.

WAS KANN BIGUT FÜR SIE TUN?

Mit unseren neuen Seminaren zur Depressions-Prävention geben wir Ihnen Kenntnisse und Fertigkeiten an die Hand, die Ihnen helfen, für Ihre eigene seelische Gesundheit zu sorgen, aber auch achtsam mit den Menschen in Ihrem direkten Umfeld sein zu können. Wenn Sie die Dinge lieber allein angehen, bieten wir Ihnen mit unseren neuen Beratungsangeboten die Möglichkeit, in vertraulichen 4-Augen-Gesprächen Ihre persönliche Situation zu beleuchten.

NEU | BI3h AFTER WORK TRAININGS

BURNOUTPRÄVENTION
DAS 12-STUFEN-PROGRAMM

1. Training

Bestandsaufnahme
Rückschau / Reflexion
Richtschnur und Status Quo
Die zwölf Stufen
Auswertung Status Quo

2. Training

Praxis
Übungen und Tests
Ergebnisvorstellung
Plenumsdiskussion
Ich schreibe mir

Zwei von drei Menschen fühlen sich im Job “ausgebrannt” – und haben wenig Hoffnung auf eine Änderung. Nach einer Studie der Bertelsmann Stiftung verlieren Arbeitnehmer zunehmend die Fähigkeit sich zu erholen. Ob die bei vielen Arbeitgebern vorhandenen Angebote und Möglichkeiten zur Erholung alleine helfen, wird bezweifelt. Stark belasteten Mitarbeitern gelingt es auf Grund der hohen Arbeitsbelastung kaum, mal abzuschalten und sie müssen sich überwinden, die angebotenen Möglichkeiten überhaupt zu nutzen. So wird Erholung kaum gelingen – sie muss möglicherweise ganz neu erlernt werden.

Genau diesen Ansatz greifen wir mit diesem Seminar auf und bieten Ihnen in einem 12-Stufen-Programm Tools und Leitlinien für einen eigenverantwortlichen Umgang mit Ihrer Gesundheit. In zwei Inhouse-Trainingseinheiten in Ihrem Hause erleben Sie zahlreiche Übungen, Hilfen zur Selbsteinschätzung und durch konkrete Hinweise entwickeln Sie Ihren persönlichen Weg für einen ausgeglichenen und gesunden Lebensentwurf.

MEINE SELF BALANCE
VS. STRESS, ÄNGSTE, DEPRESSION

Immer mehr Menschen verlieren heute durch stetig steigende Anforderungen in der Familie oder im Berufsleben ihre gesunde Balance. Es kommt vermehrt zu seelischen Störungen, von denen wir alle schon einmal gehört haben wie zum Beispiel Ängste, Niedergeschlagenheit, Burnout oder Depression. In vier Inhouse-Trainingseinheiten beleuchten wir mit Ihnen gemeinsam das Thema Depression und die Hauptplayer in diesem Prozess. Wie erkennen wir frühzeitig die Warnsignale und was können wir tun, um uns zu schützen? Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihre Fähigkeiten steigern können, für die eigene Balance und damit auch für Ihre seelische Gesundheit zu sorgen.

1. Training

Stress
Was ist das?
Mein Stresstyp
Mein Stresslevel
Bewältigungsgrundlagen

2. Training

Self Balance
Stress als Prozess
Stressinterview
Meine Messlatte
Meine Self Balance

3. Training

Burnout und Depression
Auswertung Self Balance
Seelische Gesundheit
Wie fühlt sich das an?
Warnsignale

4. Training

Lösungen und Aussichten
Entspannungstraining
Was sind Ängste?
Wer bin ich?
Fahrplan

INDIVIDUELLE BERATUNG

[ABBA]-CARD WIRD DURCH INDIVIDUELLE EINZELBERATUNG ERGÄNZT

Beratung| [ABBA]®CARD

Die [ABBA]®CARD ist ein präventives und außerbetriebliches Beratungsangebot an Ihre Mitarbeiter, um die ganzheitliche Gesundheit zu erhalten und zu fördern. Dadurch unterstützt und motiviert BIGUT Ihre Mitarbeiter, anstehende Fragestellungen oder Probleme so früh wie möglich und eigenverantwortlich zu lösen.

Mit der [ABBA]®CARD erhalten diese jederzeit – ob telefonisch oder in einem persönlichen Gespräch bei uns im Institut – die Möglichkeit, sich mit allen Fragestellungen – ob beruflich oder privat – von unseren qualifizierten Beratern fachlich kompetent beraten und begleiten zu lassen: anonym, schnell und kostenfrei

Beratung| BICoaching

Die Welt und das eigene Leben befinden sich in stetigem Wandel. Immer schnellere Produktionszyklen, effizientere Arbeitsabläufe und neue Technologien stellen hohe fachliche wie persönliche Anforderungen an alle Menschen in der betrieblichen wie auch in der privaten Lebenswelt.

Wie sieht es mit Ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit aus – haben Sie Ihre Grenzen im Blick und das Gefühl, das Steuer selbst in der Hand zu haben? Teamfähigkeit, Flexibilität, Expertise, Führungskompetenz – wollen oder müssen Sie das alles unter einen Hut bringen?

Beratung | BIKompass

Es gibt Situationen im Leben, da verspüren wir den Wunsch, eine Bestandsaufnahme unserer beruflichen oder privaten Situation zu machen. Der Übergang in eine andere Lebensphase bringt uns vielleicht zu der Frage: „Bin ich am richtigen Platz?“ Wenn Sie sich diese Frage stellen und Ihr Leben oder Bereiche davon neu ausrichten möchten, kann es helfen, erreichbare Ziele zu definieren und Ihrem Alltag neue Strukturen zu geben. Wir begleiten und beraten Sie gern dabei. Es geht darum, Ihre Wahrnehmungs- und Reflexionsfähigkeit zu fördern, Ihre Kompetenzen zu stärken, Einstellungen und Verhaltensweisen zu erkennen und positiv zu verändern – zielorientiert und mit Lust auf neue Herausforderungen und die Zukunft.

Beratung | BIFrei

Soziale Veränderungen, Ängste um den Arbeitsplatz, die Zunahme von Arbeitsverdichtung, strukturelle Veränderungen und die Auflösung gesellschaftlicher Solidarität lassen immer mehr Menschen in missbräuchliche Konsummuster gleiten.

Und lange bemerkt es niemand – oder doch? Sie machen sich Gedanken und Sorgen? Um Ihren Partner, einen Angehörigen, Freund, Kollegen oder um sich selbst? Machen Sie sich wieder frei davon! Eine schnelle und diskrete Einzelberatung ist ein sinnvoller erster Schritt. Gemeinsam mit Ihnen eröffnen wir neue Perspektiven und Veränderungsmöglichkeiten.

UNSER RAT

NIEDERGESCHLAGEN ODER DEPRESSIV?

WAS KÖNNEN SIE TUN

Haben Sie Mut und handeln Sie! Dann können auch Sie Niedergeschlagenheit und Depressionen überwinden.

Gehen Sie zu Ihrem Hausarzt und lassen Sie sich zu einem Facharzt überweisen.

Nutzen Sie die Angebote der regionalen Beratungsstellen. Dort werden Sie auf Ihrem Weg ganzheitlich und menschlich unterstützt.

Gehen Sie zum Berater Ihrer Krankenkasse und informieren Sie sich über individuelle Angebote.

Gibt es in Ihrem Unternehmen schon Kollegiale Ansprechpartner? Diese haben Ideen für Sie und können Sie begleiten.

Haben Sie Mut und besuchen eine Selbsthilfegruppe. Unterschätzen Sie nicht Ihre Kräfte zur Selbstheilung.

Jeder neue Weg braucht Zeit. Seien Sie geduldig mit sich, dann erreichen Sie das Ziel.

Besuchen Sie uns gerne auf www.bigut.de und informieren sich über Angebote und Links – oder sprechen uns direkt an.

WAS SOLLTEN SIE NICHT TUN

Viel googeln macht viel Angst. Im Internet scheinen die Dinge oft übergewichtig.

Füllen Sie keine Fragebögen und Tests im Internet oder in Zeitschriften aus.

Niedergeschlagenheit und Depressionen bedürfen unbedingt einer individuellen Betrachtung der persönlichen Situation.

Nur in einer qualifizierten Beratung lässt sich mit Ihnen gemeinsam ihre Situation klären und ihr Heilungsprozess auf den Weg bringen.

Nehmen Sie Medikamente und ähnliche Mittel nur nach Verordnung und in Begleitung eines Facharztes.

Besprechen Sie mit ihm in regelmäßigen Abständen die Notwendigkeit, Dosierung und Alternativen.

WWW.BIGUT.DE