

Depression

was tun, wenn der Tank leer ist?

Nürnberg, Haus Eckstein, 15. Oktober 2011
Konzept: Tobias Müller, nervenstark

ich bin krank

Das ist vererbt!

**Ich habe zu wenig
Botenstoffe im Gehirn**

**Das ist nicht
normal!**

„krank“

„gesund“

krank

z.B.

Depression

z.B.

**Oft plötzlicher
Beginn**

**deutliche
Veränderung
der
Persönlichkeit**

**Probleme
nicht nur bei
Arbeit**

**Auch ohne
klare Auslöser**

gesund

gut

leistungsfähig

z.B.

„fit“

**Freude bei
Arbeit**

motiviert

kreativ

gern zur Arbeit

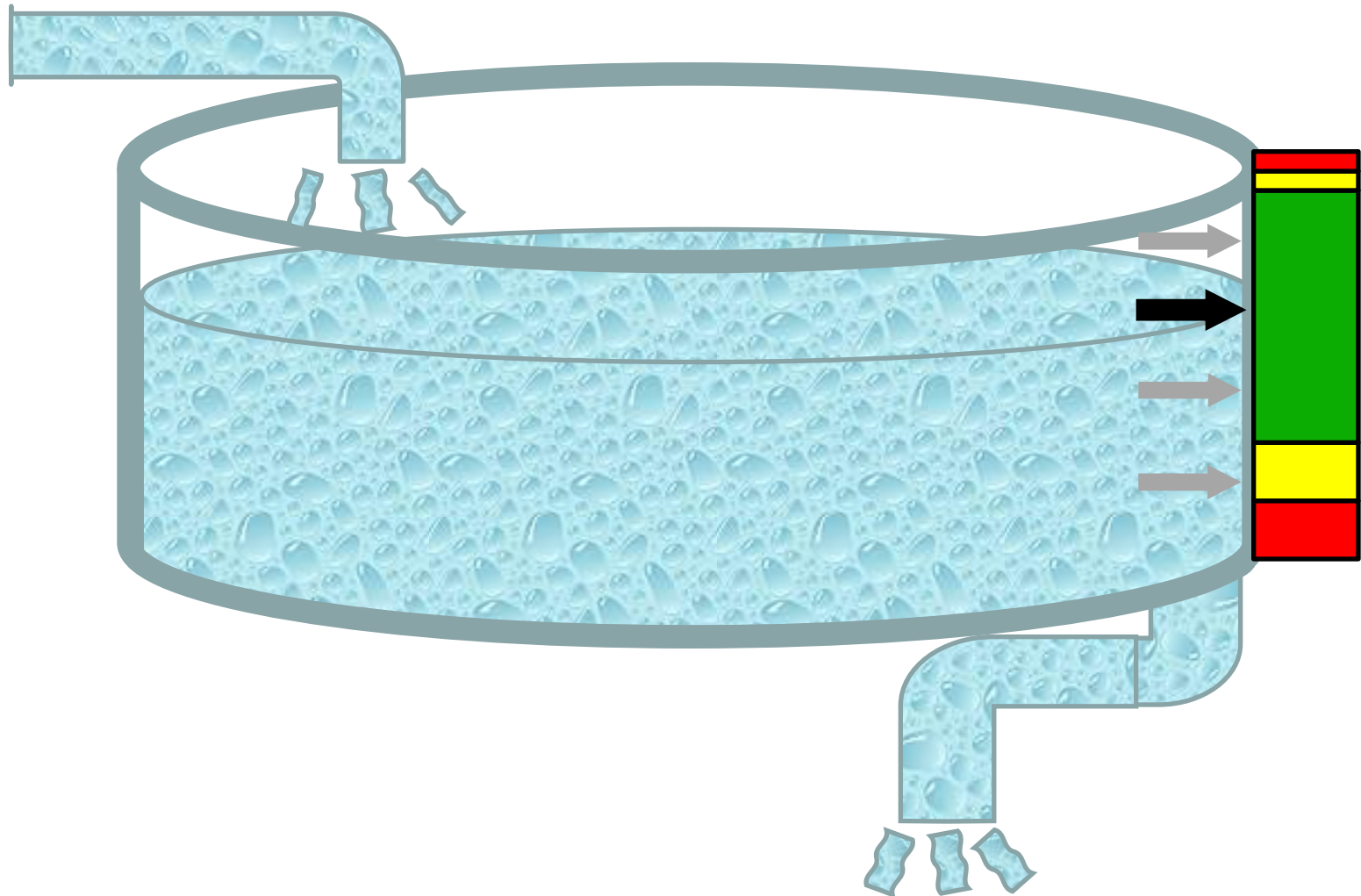
ich kann nichts tun!

**Das sind meine
Gene!**

**Meine Überträgerstoffe
sind Schuld!**

Mein Tank ist leer!

**Mein Akku muss
aufgeladen werden!**



Hintergrund

„krank“

„gesund“

krank

z.B.
Depression

z.B.

**Oft plötzlicher
Beginn**

**deutliche
Veränderung
der
Persönlichkeit**

**Probleme
nicht nur bei
Arbeit**

**Auch ohne
klare Auslöser**

**Chronische
Erschöpfung
Burnout**

z.B.

**Überforderung
über längere
Zeit**

**Aufbrauchen
der
körperlichen
und
psychischen
Reserven**

**Akute
Erschöpfung
Überarbeitung**

z.B.

**Normale
Müdigkeit
nach
intensiver
Arbeitsphase**

**Bedürfnis
nach Auszeit
(Urlaub)**

**Mangelnde
Motivation
Lustlosigkeit**

z.B.

**unterfordert
überfordert**

**Keine
Identifikation
Kein Interesse**

**Keine
Kontrolle**

**Keine
Einbindung
Kein Erfolg**

**gesund
gut
leistungsfähig**

z.B.

„fit“

**Freude bei
Arbeit**

motiviert

kreativ

gern zur Arbeit

19. Jahrhundert

plötzlich auftretend („akut“)

körperlich

eine einzige Ursache

21. Jahrhundert

schleichend („chronisch“)

psychisch/ psychosomatisch

verwirrend viele Ursachen

1890

Lungenentzündung,
Knochenbruch,
Kinderlähmung

eine klare Ursache
1 Erreger
1 Trauma

passiver Patient
(„verantwortungslos“)

aktiver Arzt

„Reparatur“

2011

Bluthochdruck,
Wirbelsäulenbeschwerden,
Depression

Mix aus:
Vererbung, Umwelt,
Erziehungseinflüsse,
Lebensgewohnheiten,
Stress, Ernährung, etc.

Verantwortung bei den
Betroffenen

„ohnmächtige“ Ärzte

„Empowerment“

Danke!

www.nervenstark.net