

Arbeitslosigkeit und Depression

Zirka 1/3 seines Lebens verbringt man durchschnittlich am Arbeitsplatz. Dementsprechend trägt die Arbeit, aber auch die Qualität des Arbeitsplatzes sehr viel zum allgemeinen Wohlbefinden bei. Oft wird das persönliche gesellschaftliche Ansehen über die berufliche Tätigkeit definiert – d.h. ein sozial anerkannter Beruf bzw. ein gut entlohnter wird oft höher bewertet.

Die allgemeine Situation am Arbeitsmarkt ist relativ angespannt. Gefragt ist eine hohe Leistungsorientiertheit, höchster Einsatz für die Firma, Überstunden, Flexibilität im Gegensatz zu relativ wenig Anerkennung und Wertschätzung für die getane Arbeit.

Durch die wirtschaftliche Situation ist der Druck auf den Einzelnen sehr groß, das Bestmögliche zu leisten, denn im Nacken sitzt die Angst, die Arbeitsstelle zu verlieren. Dies stellt natürlich zusätzlich eine psychische Belastungssituation dar. Der Arbeitsstil in den Firmen verändert sich zunehmend: Teamgeist tritt in den Hintergrund, weil das eigene Überleben und die Angst den Job zu verlieren, immer größer wird.

Ereilt einem Menschen jedoch das Schicksal, die Arbeitsstelle zu verlieren, so hat dies oft **psychische Folgen**. Einerseits wird die Verwendung des Wortes „arbeitslos“ mit einer persönlichen Haltung assoziiert, nämlich Müßiggang, Nichtstun, Faulheit – also eine Zuschreibung, wo ein persönliches Versagen in den Vordergrund gerückt wird.

1975 hat Rahe in einer Studie herausgefunden, daß eine Kündigung als Ereignis gleichermaßen eingestuft wird und eine genauso schwierige Umstellung erfordert wie eine größere seelische oder körperliche Verletzung oder Krankheit.

Durch den offensichtlichen Verlust der Kontrolle über seine eigene Umwelt fühlt sich der Mensch hilflos, er gibt zunehmend auf, sieht keine Möglichkeit zu handeln und die Bedingungen der eigenen Umwelt durch das eigene Verhalten zu beeinflussen – es erscheint ihm sinnlos. Daraus resultiert Pessimismus, Resignation, Apathie und Passivität.

Studien besagen, daß 90% der arbeitslosen Personen an einer reaktiven Depression leiden:

Das Selbstbewusstsein nimmt ab, passive Beschäftigungen nehmen zu, Störungen im sozialen Umfeld bzw. Eheprobleme nehmen zu, es kommt oft zu einer sozialen Isolation, und auch der Griff zu Suchtmittel wird oft als Problemlösungsstrategie angewandt. Außerdem entstehen durch diese psychische Ausnahmesituation sehr oft psychosomatische Probleme.

In einer Therapie wird es wichtig sein, die Situation zu beleuchten, neue Ziele zu entwickeln und auch konstruktive Problemlösungsstrategien zu erarbeiten. Dies führt

dazu, den eigenen Selbstwert wieder stärker spüren zu können, und so auch die subjektive Situation positiver und einfallreicher bewerten zu können.