

Please find the English version down below (p.3f)

WENN DIE MENTALE GESUNDHEIT AUS DEM GLEICHGEWICHT KOMMT

Mentale Gesundheit ist ein essenzieller Bestandteil des Wohlbefindens. Viele Menschen erleben Phasen intensiver Belastung – sei es durch beruflichen Druck, persönliche Herausforderungen oder anhaltenden Stress. Doch wann wird aus normaler Erschöpfung eine ernsthafte Erkrankung? Burnout und Depression sind zwei häufige psychische Erkrankungszustände, die sich ähnlich anfühlen können, aber unterschiedliche Ursachen und Verläufe haben.

ZAHLEN UND FAKTEN ZU BURNOUT UND DEPRESSION

- **Burnout:** Die Lebenszeitprävalenz des Burnout-Syndroms liegt laut einer repräsentativen Erhebung bei 4,2 %, mit einer höheren Betroffenheit bei Frauen.¹ (
- **Depression:** Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) sind weltweit etwa 280 Millionen Menschen von Depressionen betroffen – das entspricht 3,8 % der Weltbevölkerung .²

PRÄVENTION UND SCHUTZMAßNAHMEN

Psychische Erkrankungen können jeden treffen. Doch es gibt Wege, die eigene Widerstandskraft zu stärken und das seelische Wohlbefinden zu fördern:

- **Eigene Grenzen erkennen und wahren:** Überforderung vermeiden, realistische Erwartungen setzen und bewusste Pausen einplanen.
- **Erholungszeiten einhalten:** Regelmäßige Ruhephasen unterstützen die Regeneration und beugen Erschöpfung vor.
- **Soziale Kontakte pflegen:** Ein stabiles Umfeld kann vor psychischen Belastungen schützen.
- **Bewegung in den Alltag integrieren:** Körperliche Aktivität hilft beim Stressabbau und steigert das Wohlbefinden.
- **Professionelle Hilfe in Anspruch nehmen:** Unterstützung durch Fachkräfte kann helfen, Belastungen besser zu bewältigen und frühzeitig gegenzusteuern.

WAS IST EIN BURNOUT?

Phasen hoher Belastung sind im Leben keine Seltenheit. Arbeit, private Verpflichtungen oder ständiger Zeitdruck können zu zeitweise Erschöpfung führen. Doch wenn diese Belastung über einen längeren Zeitraum anhält und keine ausreichende Erholung möglich ist, kann sich ein Burnout-Syndrom entwickeln.

ANZEICHEN FÜR EIN BURNOUT

Chronische Erschöpfung und anhaltende Müdigkeit	Innere Distanz zur eigenen Arbeit oder zum Alltag
Überforderung und verringerte Leistungsfähigkeit	Emotionale Erschöpfung bis hin zu Gleichgültigkeit

¹ Kramuschke, M., Renner, A., & Kersting, A. (2024). Burnout – Symptomatik, Diagnostik und Behandlungsansätze, Nervenarzt, 95, S.484-493.

² WHO (2023). Depressive disorder (depression). <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>

WAS IST EINE DEPRESSION?

Depressionen gehören zu den **häufigsten** psychischen Erkrankungen. Sie können unabhängig von Alter, Geschlecht oder Lebenssituation auftreten.

ANZEICHEN FÜR EINE DEPRESSION

Gedrückte Stimmung	Schuldgefühle, vermindertes Selbstwertgefühl
Vermindertes Interesse und Freude	Konzentrationsprobleme
Schlafstörungen und Energieverlust	Psychomotorische Unruhe oder Verlangsamung
Antriebsangel und anhaltende Müdigkeit	Innere Distanz zur eigenen Arbeit oder zum Alltag
Hoffnungslosigkeit	Suizidgedanken

HILFE & UNTERSTÜTZUNG

Niemand muss diese Herausforderungen allein bewältigen – es gibt zahlreiche Anlaufstellen, die Unterstützung bieten. Bei Verdacht auf Depression oder Burnout ist ein Gespräch mit einer medizinischen oder psychotherapeutischen Fachkraft unerlässlich. Die folgenden Organisationen und Hilfsangebote stehen jederzeit zur Verfügung.

Wenn Sie sich anhaltend traurig, antriebslos oder überfordert fühlen, dann finden Sie hier Hilfe und Unterstützung:

Telefonische Sofort-Hilfe: 0800 111 0111 oder 0800 1110222 (kostenfrei & anonym, 24/7 rund um die Uhr erreichbar)

Erste Anlaufstelle für Betroffene können auch Hausarzt oder Hausärztin sowie die Online/Chatformate wie www.krisenchat.de sein.

Weitere nützliche Links

[Bundesverband Burnout und Depression e. V. – Selbsthilfegruppen & Beratung](#)

[Deutsche Depressionshilfe - Info](#)

[Deutsche Depressionshilfe – wo finde ich Hilfe](#)

[Info-Mail Depression](#)

WHEN YOUR MENTAL HEALTH GETS OUT OF BALANCE

Mental health is an essential component of well-being. Many people experience phases of intense strain - whether it is due to professional pressure, personal challenges or ongoing stress. But when does normal exhaustion turn into a serious illness? Burnout and depression are two common mental health conditions that can feel similar but have different causes and progressions..

FACTS AND FIGURES REGARDING BURNOUT AND DEPRESSION

- **Burnout:** According to a representative survey, the lifetime prevalence of burnout syndrome is 4.2%, with a higher prevalence among women.³ (
- **Depression:** According to the World Health Organisation (WHO), around 280 million people worldwide are affected by depression - this corresponds to 3.8% of the global population and represents an increase of 18% in the last ten years.⁴

PREVENTION AND PROTECTIVE MEASURES

Mental illness can affect anyone. But there are ways to strengthen one's resilience and to promote mental well-being:

- **Recognise and maintain one's boundaries:** Avoid excessive demands, set realistic expectations and plan conscious breaks.
- **Adhere to recovery times:** Regular rest periods support regeneration and prevent exhaustion.
- **Maintain social contacts:** A stable environment can protect against mental stress.
- **Integrate exercise into everyday life:** Physical activity helps to reduce stress and increases well-being.
- **Seek professional help:** Support from specialists can help you to cope better with stress and take countermeasures at an early stage.

WHAT IS BURNOUT?

Periods of high stress are not uncommon in life. Work, private commitments or constant time pressure can lead to temporary exhaustion. However, if this stress persists over a longer period of time and it is not possible to recover sufficiently, burnout syndrome can develop.

SIGNS OF BURNOUT

Chronic exhaustion and persistent fatigue

Inner distance from one's work or everyday life

Overload and reduced performance

Emotional exhaustion and even indifference

³ Kramuschke, M., Renner, A., & Kersting, A. (2024). Burnout – Symptomatik, Diagnostik und Behandlungsansätze, *Nervenarzt*, 95, S.484-493.

⁴ WHO (2023). Depressive disorder (depression). <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>

WHAT IS DEPRESSION?

Depression is one of the most common mental illnesses. It can occur regardless of age, gender or life situation.

SIGNS OF DEPRESSION

Depressed mood	feelings of guilt, redced self-esteem
decreased interest and pleasure	concentration problems
sleep disturbances and loss of energy	Psychomotor restlessness or slowdown
Lack of drive and persistent fatigue	Inner distance from one's work or everydaylife
Hopelessness	Suicidal thoughts

HELP & SUPPORT

Nobody has to face these challenges alone - there are numerous contact points that offer support. If depression or burnout is suspected, a consultation with a medical or psychotherapeutic professional is essential. The following organisations and support services are available at any time.

If you feel persistently sad, lethargic or overwhelmed, you can find help and support here:

Immediate help by phone: 0800 111 0111 oder 0800 1110222 (free & anonymous, 24/7 – only in German)

The first point of contact for those affected can also be their family doctor or online/chat formats like www.krisenchat.de.

Further Links

[Find help in your language](#)

[Deutsche Depressionshilfe – where to get help](#)

[Info-Mail Depression](#)