

Presse-Information

Stuttgart, 1. März 2018

10. Stuttgarter Frauen-Forum

„Eine Depression kann jeden treffen“

Studien zufolge erkrankt etwa jede vierte Frau und jeder achte Mann im Laufe des Lebens an einer Depression. Wie entsteht diese Erkrankung und mit welchen Strategien können Belastungssituationen, Leistungsdruck und Stress besser bewältigt werden? Diese Fragen waren Thema beim 10. Stuttgarter Frauen-Forum der FOM Hochschule, das zur offenen Diskussion dieses oftmals tabuisierten Problemfeldes beitrug.

„Die gesellschaftliche Debatte über psychische Erkrankungen hat in den letzten Jahren zugenommen. Auch im beruflichen und privaten Umfeld begegnen uns immer häufiger Betroffene“, eröffnete die Moderatorin **Brigitte Ott-Göbel, FOM Dozentin für Leadership und selbstständig mit der Beratung Ott-Goebel Consulting**, die Veranstaltung. „Eine Depression kann jeden treffen“, erklärte **Dr. med. Susanne Rueß, Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Psychoonkologin (DKG)**. „Neben biologischen und psychologischen Ursachen spielen auch soziale Gründe eine Rolle. Häufig haben gerade Frauen einen übersteigerten Anspruch an sich selbst und spüren einen hohen Erwartungsdruck der Gesellschaft.“ Aber wie kann man sich vor psychischer Überlastung schützen? „Steigern Sie Ihre persönliche Resilienz – das kann man lernen. Freuen Sie sich an kleinen Dingen und seien Sie achtsam mit sich selbst. Wichtig ist, die eigenen Gefühle anzunehmen und sich klar zu machen, dass niemand perfekt ist“, so die Expertin.

Dr.-Ing. Elisabeth Schmid, Customer Chief Ingenieur in der Automobilbranche, berichtete offen über ihren ganz persönlichen Weg durch die Depression. Sie erkrankte nach der Rückkehr von einem mehrjährigen beruflichen Auslandsaufenthalt. „Ich habe mich selbst nicht mehr wiedererkannt und konnte die Ursache – selbst nach diversen Arztbesuchen – nicht identifizieren. Die Hoffnungslosigkeit und das Gefühl, dass mir niemand helfen kann, waren sehr beängstigend. Es fühlte sich für mich an wie Scheitern“, berichtete Schmid und ergänzte: „Aber ich konnte die Gewissheit, da auch wieder herauszukommen, schnell entwickeln – mit der richtigen ärztlichen Diagnose und Unterstützung. Das hat mir letztendlich sehr geholfen, um relativ schnell – nach einer Wiedereingliederungsphase – voll in meinen Beruf zurückzukehren.“ Rückblickend betrachtet sie die Depression sogar als wertvolle Erfahrung, die ihr beigebracht hat, besser auf sich und ihren Körper zu achten. Die Krankheit muss also nicht das Ende eines beruflich und privat erfüllten Lebens bedeuten. Für den Umgang mit Depressionen gab sie den Tipp, offen darüber zu sprechen, denn das nehme eine große zusätzliche Last ab. „Nehmen Sie auftretende Symptome ernst und zögern sie nicht, sich professionelle Hilfe zu holen“, so der Ratschlag beider Referentinnen. „Finden Sie einen Spezialisten, dem Sie vertrauen und der mit Ihnen gemeinsam Ihr Schiff wieder auf Kurs bringt.“

Mit mehr als 46.000 Studierenden ist die FOM die größte private Hochschule Deutschlands. Sie bietet Berufstätigen und Auszubildenden an bundesweit 29 Hochschulzentren die Möglichkeit, berufsbegleitend praxisorientierte Bachelor- und Masterstudiengänge aus den Bereichen Wirtschaftswissenschaften,

Gesundheit & Soziales, IT-Management sowie Ingenieurwesen zu absolvieren. Die Studienabschlüsse sind staatlich und international anerkannt. Getragen wird die FOM von der gemeinnützigen Stiftung BildungsCentrum der Wirtschaft mit Sitz in Essen. Die Hochschule ist vom Wissenschaftsrat akkreditiert und hat von der FIBAA Anfang 2012 das Gütesiegel der Systemakkreditierung verliehen bekommen – als erste private Hochschule Deutschlands. Weitere Informationen: www.fom.de.

Pressekontakt:

Karolin Wochlik

FOM Hochschule, 0201 81004 483, karolin.wochlik@fom.de

Anna Höhne

echolot pr GmbH & Co. KG, Tel.: 0711/99014-82, hoehne@echolot-pr.de