

*Aus urheberrechtlichen Gründen
können wir Ihnen die Bilder leider
nicht online zeigen.*

SCHWARZER WERKTAG

**Depressive Berufstätige erscheinen zwar
häufig noch am Arbeitsplatz, sind aber
nur noch eingeschränkt leistungsfähig.**

Klotz am Geist

Seit Jahren steigt die Zahl der Depressiven in den Industrieländern. Eine oft unterschätzte Ursache: zunehmender Stress im Beruf. Doch Job und Kollegen können den Betroffenen auch helfen, die Erkrankung zu besiegen.

VON ANNETTE SCHÄFER

Sport macht depressiv. Zu dieser Meinung musste geradezu jeder kommen, der in den beiden letzten Jahren regelmäßig die Nachrichten verfolgte. Erst unterzog sich Nationalspieler und Bayern-München-Mittelfeldstar Sebastian Deisler einer mehrere Monate dauernden Behandlung in einer psychiatrischen Fachklinik – wegen Depression. Dann wurde bekannt, dass auch der italienische Radprofi Marco Pantani, der im Februar 2004 tot in einem Hotelzimmer in Rimini aufgefunden wurde, unter einer schweren depressiven Störung gelitten hatte. Wenig später quittierte der tschechische Fußballer Jan Simak seinen Dienst beim Bundesligisten Hannover 96. Diagnose: Erschöpfungsdepression.

Haarklein diskutierten Journalisten, Fans und Experten in den Sportmedien, wie es zu dieser Häufung kommen konnte. Angesichts des immer stärker werdenden Drucks auf Profisportler sei es kein Wunder, dass sich psychische Störungen ausbreiten, meinten einige Fachleute. Kronzeugen für den zunehmenden Stress zu finden fiel nicht schwer. So klagte

letztes Jahr in einer repräsentativen Befragung der Zeitschrift »Kicker« unter Bundesligaprofis jeder Zweite über Selbstzweifel und Versagensängste, zu großen Erwartungsdruck sowie den Zwang, ständig ganz vorne mit dabei sein zu müssen.

Nun dürfte Profisport sicherlich ein besonders nervenaufreibendes Gewerbe sein. Doch auch in anderen Berufen können viele Menschen den wachsenden Anforderungen nicht mehr standhalten und reagieren mit depressiven Symptomen. Das hat Folgen: Experten betrachten die Depression mittlerweile als echte Volkskrankheit. In den Industrieländern zählt sie nach Untersuchungen der Weltgesundheitsorganisation WHO heute zu den häufigsten und schwerwiegendsten Erkrankungen (siehe Kasten S. 67).

FIRMEN SCHLAGEN ALARM

Unter dieser Entwicklung leiden nicht nur die Betroffenen selbst und ihre Angehörigen, sondern auch ihre Arbeitgeber. Amerikanische Firmen schlagen bereits seit einigen Jahren Alarm. Weil Depressionen so weit verbreitet sind und mit den 20- bis 45-Jährigen vor allem jene Altersgruppe betreffen,

Serie:

Moderne Arbeitswelt (Teil IV)

Gehirn&Geist nimmt den beruflichen Alltag unserer Zeit unter die Lupe.

- Kampf mit der Technik (G&G 3/05)
- Die Leiden der Pendler (G&G 4/05)
- Wider die Evolution? (G&G 5/05)
- Depression bei Arbeitnehmern

die mitten im Berufsleben steht, seien die wirtschaftlichen Folgekosten besonders hoch.

Wissenschaftler wie Walter Stewart, Forscher am AdvancePCS Center for Work and Health in Hunt Valley im US-Bundesstaat Maryland, bestätigen diese Einschätzung. In einer 2003 veröffentlichten repräsentativen Erhebung hat Stewart zusammen mit Kollegen 733 depressive sowie 457 nichtdepressive Arbeitnehmer nach Arbeitsverhalten, Fehltagen und Einschränkungen ihrer Leistungsfähigkeit befragt. Ergebnis: Bei den depressiven Berufstätigen gingen im Schnitt 5,6 Stunden produktive Zeit pro Woche durch die Krankheit verloren. Pro Jahr kämen so depressionsbedingte Einbußen bei amerikanischen Unternehmen in Höhe von 44 Milliarden US-Dollar zusammen – dreimal mehr als der gesamte Verlust auf Grund aller anderen Erkrankungen!

Dabei entstünden aber nur zwanzig Prozent der Kosten durch Fehltag und Krankschreibungen. Sage und schreibe achtzig Prozent gingen hingegen darauf zurück, dass Betroffene zwar bei der Arbeit erschienen, jedoch nur eingeschränkt leistungsfähig seien. Denn die ►

▷ typischen Depressionssymptome – gedrückte Stimmung, Desinteresse und mangelnder Antrieb – verhindern oft die normale Ausübung einer Berufstätigkeit. Zusätzlich belasten in vielen Fällen auch Konzentrationsprobleme, Gedächtnisstörungen, Unentschlossenheit, Schlafstörungen und ein verringertes Selbstwertgefühl die Leistungsfähigkeit der Betroffenen.

»Während einer schweren depressiven Episode ist eine normale Berufstätigkeit nahezu unmöglich«, bestätigt Ulrich Hegerl von der Psychiatrischen Klinik der Ludwig-Maximilians-Universität München. Bei leichteren Formen könnten berufliche Aktivitäten aber häufig noch aufrechterhalten werden. Es sei oft sogar gut für einen Erkrankten, regelmäßig ins Büro, Geschäft oder in die Fabrik zu ge-

hen. »Die Arbeit und der Kontakt zu anderen kann eine wichtige Stütze sein«, so Hegerl. »Besser jedenfalls, als ständig allein zu Hause zu sitzen und zu grübeln.«

Was aber, wenn gerade die beruflichen Belastungen zu einer depressiven Störung führen? Die meisten Experten sind sich heute einig, dass Konflikte, Spannungen und Stress am Arbeitsplatz beim Auftreten von Depressionen eine wichtige Rol-

SCHWER ZU IDENTIFIZIEREN: DEPRESSIVE HOCHLEISTER

ENERGIELOSIGKEIT, APATHIE, NIEDERGESCHLAGENHEIT – das sind die typischen Zeichen einer Depression. In manchen Fällen zeigen sich aber auch die genau entgegengesetzten Symptome. Die Betroffenen sind rastlos und stürzen sich förmlich in Arbeit und Aktivität.

Aus diesem Grund werden Depressionen selbst von Fachleuten häufig nicht richtig erkannt, wie Hans-Ulrich Wittchen, heute Direktor des Instituts für Klinische Psychologie und Psychotherapie der Technischen Universität Dresden, bereits 1999 am Max-Planck-Institut für Psychiatrie in München feststellte. Bei der Analyse von drei epidemiologischen Studien mit insgesamt rund 5100 Teilnehmern zeigte sich, dass nur jeder dritte Patient mit einer voll ausgeprägten Depression jemals eine medizinische oder psychologische Behandlung erhalten hatte. Ein wichtiger Grund für die niedrige Behandlungsquote: Rund dreißig Prozent der Erkrankten passten nicht in das typische Depressionsschema. Innerlich rastlos, sprunghaft und starken Stimmungsschwankungen unterworfen, gaben sich diese von Forschern bis dahin wenig beachteten »aktiven Depressiven« nach außen selbstbewusst, charmant und leistungsorientiert.

BESONDERS MÄNNER VERSUCHEN, innerer Leere und trüben Gedanken mit einem vollen Terminkalender oder Überstunden zu entfliehen. Das behauptet zumindest Terrence Real, amerikanischer Psychotherapeut und Buchautor. Im Vergleich zu Frauen hätten Männer eine geringere Toleranzschwelle für seelischen Schmerz, gleichzeitig falle es ihnen viel schwerer, über ihre Probleme zu reden. Depressive Männer suchten sich dann andere Wege, um Erleichterung zu finden: exzessive Arbeit, Alkohol- oder Drogenmissbrauch, sexuelle Abenteuer oder auch Zorn- und Gewaltausbrüche.

Wirklich geholfen ist den Betroffenen damit allerdings nicht. Zwar mag ihnen auf diese Weise kurzfristig die Flucht vor der Depression gelingen, auf Dauer finden sie sich aber meist mit einem neuen Problem konfrontiert. Denn die »Selbstmedikation« in Form von Arbeit, Sport oder Alkohol bringt oft nur dann Erleichterung, wenn die Dosis kontinuierlich steigt. Eine tatsächlich wirksame Behandlung in Form von Antidepressiva oder Psychotherapie bleibt den Betroffenen hingegen vorenthalten, weil weder sie selbst noch ihre Umgebung die eigentliche Ursache ihrer Schwierigkeiten erkennen.

Aus urheberrechtlichen Gründen können wir Ihnen die Bilder leider nicht online zeigen.

SCHULTEN AM LAUFENDEN BAND

Manche Depressive stürzen sich geradezu in berufliche Aktivität und halsen sich immer mehr Arbeit auf, um so ihren bedrückenden Gedanken zu entfliehen.

le spielen. Weniger Klarheit herrscht über das komplexe Wechselspiel zwischen Körper, Psyche und Umwelt, das der Erkrankung zu Grunde liegen dürfte.

Denn vermutlich spielen genetische, neurobiologische und psychosoziale Faktoren zusammen, um Depressionen auszulösen und aufrechtzuerhalten. Die Wahrscheinlichkeit, irgendwann im Leben eine entsprechende Störung zu entwickeln, steigt bei engen Verwandten von bereits Erkrankten deutlich. Vererbung scheint also eine wichtige Rolle zu spielen, was auch Zwillingsstudien bestätigen. Des Weiteren können starke psychische Belastungen in der Kindheit das Fundament für spätere Depressionen legen. Auch bestimmte Persönlichkeitsfaktoren erhöhen die Anfälligkeit, vor allem

- mangelnde Informationen bei grundlegenden Veränderungen wie Restrukturierung oder Fusion,
- emotional aufreibende Arbeiten mit engem zwischenmenschlichem Kontakt wie Pflege oder Schulunterricht,
- ständiger Zeitdruck sowie
- Sorge um den Arbeitsplatz.

Auch Probleme mit dem Chef oder den Kollegen können zu einer depressiven Erkrankung beitragen, wie eine Studie von Christian Dormann, Professor für Arbeits-, Organisations- und Wirtschaftspsychologie an der Johannes Gutenberg-Universität Mainz aus dem Jahr 2002 zeigt. Der Forscher bediente sich Daten des Projekts AHUS (Aktives Handeln in einer Umbruchsituation) – einer Langzeitstudie, die untersuchte, wie Bür-

Stress am Arbeitsplatz spielt eine wichtige Rolle beim Auftreten von Depressionen, kann es aber für sich allein genommen nicht erklären

ANZEIGE

eine Neigung zu Ängstlichkeit, Besorgtheit und häufigen Stimmungsschwankungen.

Bei derart prädisponierten Menschen können nun negative äußere Einflüsse wie Stress schnell eine Depression auslösen. Allerdings sind nicht in jedem Fall externe Faktoren im Spiel; und auch Stress – egal wie massiv – kann für sich allein den Ausbruch einer depressiven Erkrankung nicht erklären.

Als konkrete Auslöser kommt ein einzelnes belastendes Ereignis, aber auch eine chronische Überforderungssituation in Frage. Wissenschaftliche Studien stellten für eine ganze Reihe von Bedingungen im beruflichen Umfeld einen Zusammenhang mit depressiven Erkrankungen fest, beispielsweise:

- mangelnde Kontrolle und Selbstbestimmung über Ziele und Gestaltung der eigenen Arbeit,
- ein Ungleichgewicht zwischen Arbeitsanforderungen und der persönlichen Qualifikation,
- ein negativer Management-Stil, der nur auf Kritik statt auf positive Rückmeldungen setzt,

ger der ehemaligen DDR auf die dramatisch veränderte Arbeitswelt nach der Wiedervereinigung reagierten. Dormann konzentrierte sich bei seiner Auswertung auf Informationen über soziale Stressoren wie Spannungen mit Kollegen oder problematisches Verhalten von Vorgesetzten, auf die Reaktionen der Betroffenen sowie das Auftreten depressiver Verstimmungen.

UNFAIR BEHANDELT?

Ergebnis: Befragte, die ihre Kollegen als humorlos und schwierig empfanden oder sich von Vorgesetzten unfair behandelt fühlten, klagten häufiger über Einsamkeit, Isolation oder Entscheidungsschwierigkeiten. Allerdings zeigte sich dieser Zusammenhang nur bei Personen, die auf sozialen Stress mit Gereiztheit, Grübeln und Irritation reagieren. »Diese Menschen verhalten sich bei sozialen Konflikten mürrisch und abweisend«, erläutert Dormann, »innerlich jedoch beißen sie sich regelrecht an den quälenden Gedanken fest und grübeln auch am Feierabend oder im Urlaub immer weiter.« Hält eine solche Situation lange ►

*Aus urheberrechtlichen Gründen
können wir Ihnen die Bilder leider
nicht online zeigen.*

GEFÄHRLICHE SPANNUNGEN
Schwierigkeiten mit Vorgesetzten
können vor allem bei Menschen,
die zum Grübeln neigen, depres-
sive Störungen hervorrufen.

► genug an, könne sich daraus eine Depression entwickeln.

Allerdings zeigt die Studie auch, dass für eine depressive Erkrankung keinesfalls offene Schikane, sexuelle Belästigungen, Mobbing oder körperliche Gewalt nötig sind. Dormann: »Unterschwellige Sticheleien und Animositäten – etwa Informationen nicht weiterzugeben oder einen unschuldigen Kollegen etwas ausbaden zu lassen – reichen, wenn sie über längere Zeit und in gehäufte Form auftreten, um bei gefährdeten Menschen zu massiven psychologischen Folgen zu führen.«

Andere Forscher sind den körperlichen Zusammenhängen zwischen Stress und Depressionen auf der Spur. Denn solche Belastungen versetzen den Körper in eine Art Alarmzustand: In einer als bedrohlich wahrgenommenen Situation

wird im Gehirn ein kompliziertes Stresshormonsystem aktiviert: Das limbische System heizt die Produktion des so genannten corticotropinfreisetzenden Hormons (CRH) an, das letztlich den Pegel des Stresshormons Cortisol erhöht. Das wiederum löst zahlreiche physiologische Reaktionen aus, wie Mobilisierung von Energiereserven, angespannte Muskeln, beschleunigten Herzschlag und hohen Blutdruck.

HORMONELLES BREMSVERSAGEN

Normalerweise reguliert sich das System selbst über eine Art automatische Bremse, die der Stressreaktion entgegensteuert. Doch das scheint bei depressiven Menschen nicht richtig zu funktionieren. »Hier ist die Rückstellfunktion des Stresshormonsystems vermindert, sodass die Gegenregulation weniger schnell und effektiv erfolgt«, erläutert Marcus Ising, Leiter der Arbeitsgruppe Psychobiologie am Max-Planck-Institut (MPI) für Psychiatrie in München. »Deshalb dauert es länger, bis man sich nach einer Belastung wieder erholt. Neben genetischen Faktoren tragen wohl auch Stressereignisse in

der Kindheit und Jugend zu einer Beeinträchtigung der Rückstellfunktion bei.«

Depressive befinden sich also quasi im Dauerstress. Mehr noch: Die Forschungen am MPI für Psychiatrie deuten darauf hin, dass das »Bremsversagen« die depressiven Symptome sogar direkt verursacht. So demonstrierten die Münchner Wissenschaftler in zahlreichen Studien an Menschen und Tieren, dass eine erhöhte Konzentration an CRH zu Verhaltensweisen führt, die für Depressionen typisch sind – etwa Angst, gestörtes Denkvermögen oder Appetitlosigkeit. Andererseits erweisen sich speziell gezüchtete Mäuse, denen Rezeptoren für CRH im Gehirn fehlen, als ausgesprochen furchtlos und zeigen kaum depressionsstypisches Verhalten. Die Tiere erkunden etwa im Unterschied zu normalen Nagern auch hell ausgeleuchtete Plätze und erhöhte Plattformen ohne Seitenbegrenzungen. Außerdem lassen sie sich in schwierigen Situationen nicht so schnell entmutigen und versuchen beispielsweise unermüdlich, aus einem sich mit Wasser füllenden Glasbehälter zu entkommen, obwohl die glatten Wände ein Heraus-

steigen verhindern – Forscher nennen das aktives Bewältigungsverhalten.

Auf Grundlage dieser Forschungsergebnisse werden derzeit bereits Medikamente entwickelt, die direkt das Stresshormonsystem stabilisieren und somit eine Depression effektiver als bisherige Antidepressiva behandeln sollen. Davon profitieren werden allerdings nur solche Betroffene, die sich auch in ärztliche Behandlung begeben. Genau hier liegt aber das eigentliche Problem: Weil sie ihre Symptome nicht als Krankheit betrachten oder sich für ihr Leiden schämen, gehen viele Depressive gar nicht erst zum Arzt oder Psychologen – rund ein Drittel sucht Studien zufolge überhaupt keine professionelle Hilfe!

Hier sind Vorgesetzte und Kollegen gefordert, verbringen sie doch mit den Erkrankten oft mehr Zeit als Freunde oder die Familie. Bei Verdacht auf eine depressive Verstimmung bei einem Mitarbeiter gilt es also zu handeln: ihn vorsichtig darauf ansprechen, Unterstützung anbieten und die Konsultation des Haus- oder Betriebsarztes anregen – so lauten die Empfehlungen von Organisationspsychologin Dormann. In der Praxis seien diese Vorschläge allerdings nur schwer umzusetzen, räumt er ein. »Insbesondere Männer finden es äußerst befremdlich, in beruflichem Zusammenhang über das eigene emotionale Erleben und psychische Probleme zu sprechen. Lieber hadern sie allein mit ihren depres-

siven Symptomen und treten oft den totalen sozialen Rückzug an.«

Aber auch Personalmanagern, Vorgesetzten und Mitarbeitern fällt es häufig nicht leicht, offen mit depressiven Kollegen umzugehen. »Depression wird oft

sität und Verantwortungslast zugenommen hätten. Doch gegen mögliche gesundheitliche Beeinträchtigungen scheint nur wenig unternommen zu werden. So erfasste überhaupt nur knapp ein Viertel der untersuchten Betriebe potenzielle

Die meisten Arbeitnehmer befürchten, dass die Karriere beendet ist, wenn ein Depressiver offen zu seiner Krankheit steht und Hilfe in Anspruch nimmt

nicht als schwere, zuweilen auch lebensbedrohliche Erkrankung aufgefasst, sondern mit persönlichem Versagen in Verbindung gebracht«, beobachtet Hegerl, der gleichzeitig Sprecher des bundesweiten Kompetenznetzes Depression ist (siehe auch Kasten unten).

BETRIEBSSPORT FEHLANZEIGE

Dass in deutschen Firmen beim psychologischen Gesundheitsmanagement manches im Argen liegt, bestätigt eine Befragung, die das Düsseldorfer Wirtschafts- und Sozialwissenschaftliche Institut der Hans-Böckler-Stiftung (WSI) 2004 unter rund 3500 Betriebs- und Personalräten durchführte. Zwar gaben über neunzig Prozent von ihnen an, dass in den letzten fünf Jahren psychische Arbeitsbelastungen wie Zeitdruck, Arbeitsinten-

psychische Belastungen am Arbeitsplatz, obwohl solche Gefährdungsbeurteilungen in regelmäßigen Abständen seit 1996 gesetzlich vorgeschrieben sind. Und selbst diese Firmen setzten daraus abgeleitete Maßnahmen – etwa Betriebssport, Gesundheitszirkel, Entspannungsprogramme oder vermehrte Mitsprache der Beschäftigten bei der Arbeitsgestaltung – nur in jedem dritten Fall auch um.

In anderen Ländern ist man da bereits weiter. Amerikanische Firmen bieten depressiven Mitarbeitern zahlreiche Hilfestellungen an, wie die Studie »Depression in the Workplace« des University of Michigan Depression Center (UMDC) in Ann Arbor aus dem Jahr 2004 zeigt. Am weitesten verbreitet sind so genannte Employee Assistance Programs (EAPs), bei denen firmeninterne Expertenteams ►

VOLKSKRANKHEIT DEPRESSION – ZAHLEN UND FAKTEN

SCHÄTZUNGSWEISE 121 MILLIONEN DEPRESSIVE MENSCHEN GIBT ES WELTWEIT. In der Anzahl der durch körperliche Beeinträchtigungen oder Arbeitsunfähigkeit belasteten Lebensjahre in der Gesamtbevölkerung – die so genannten »Disability Adjusted Life Years« (DALY) – übertrifft die Depression alle anderen psychiatrischen Störungen. Hochrechnungen der Weltgesundheitsorganisation WHO zufolge wird die Bedeutung der Erkrankung in den nächsten Jahren weiter zunehmen.

In Deutschland sind derzeit nach Angaben des vom Bundesministerium für Bildung und Forschung geförderten bundesweiten Kompetenznetzes Depression etwa 6,3 Prozent der Bevölkerung im Alter zwischen 18 und 65 an einer behandlungsbedürftigen Depression erkrankt – rund 3,1 Millionen Menschen. Weil Depressionen meist vorübergehend auftreten, liegt die Zahl derjenigen, die irgendwann im Laufe ihres

Lebens an einer Depression erkranken, noch deutlich höher. Schätzungen gehen hier von bis zu 25 Prozent der Frauen und zehn Prozent der Männer aus.

NACH DER INTERNATIONALEN KLASSIFIKATION PSYCHIATRISCHER STÖRUNGEN (ICD-10) zählen zu den Hauptsymptomen einer depressiven Episode: gedrückte Stimmung, Interessen- und Freudlosigkeit sowie Antriebshemmung. Diese erzeugen bei den Betroffenen oft einen hohen Leidensdruck, der ein normales Funktionieren in Alltag massiv erschwert. Dazu können weitere, bei der Arbeit hinderliche Beschwerden kommen: Konzentrationsprobleme, verlangsamtes Denken, Gedächtnisstörungen, Entscheidungsunfähigkeit, allgemeine Kraftlosigkeit und Vitalitätsverlust, Schlafstörungen, psychomotorische Hemmung sowie ein verringertes Selbstwertgefühl.



▷ oder externe Berater Betroffene intensiv betreuen.

Etwa zwei Drittel der untersuchten Firmen haben solche Programme bereits etabliert. Ein gutes Drittel der Unternehmen veranstaltet spezielle Schulungen, in denen Vorgesetzte und Kollegen den richtigen Umgang mit depressiven Mitarbeitern lernen; elf Prozent der Betriebe setzen auf Screenings, um gefährdete oder bereits erkrankte Mitarbeiter frühzeitig zu identifizieren.

Gut so, meinen dazu Arbeitspsychologen und Mediziner. Depressive selbst empfinden solche Maßnahmen allerdings eher als zweischneidiges Schwert – auch das geht aus der Michiganer Studie hervor. So betrachtete die überwiegende Mehrzahl der befragten 443 depressiven Arbeitnehmer ein offenes Umgehen mit der Erkrankung als Gift für ihren weiteren beruflichen Erfolg. Und mehr als die Hälfte befürchtet, dass die Karriere eines Berufstätigen im Grunde beendet ist, wenn er eine depressive Störung eingesteht und die angebotenen Hilfen in Anspruch nimmt. Die Diagnose »Depression« scheint also zu einer beträchtlichen Stigmatisierung der Betroffenen zu führen.

Ein möglicher Grund dafür könnte sein, dass die Heilungschancen häufig unterschätzt werden. Schließlich verschwinden die Symptome bei zwei Dritteln der behandelten Patienten vollständig, bei den meisten anderen bessern sie sich immerhin. »Es spricht nichts dagegen, dass etwa ein Sebastian Deisler voll genesen wird und auch bald wieder das Nationaltrikot trägt«, meint Depressionsexperte Hegerl. Und die große Me-

dienresonanz habe bei diesem prominenten Fall viel dazu beigetragen, falsche Vorstellungen und Missverständnisse im Zusammenhang mit Depressionen auszuräumen – vielleicht ein erster Schritt, die weit verbreiteten Vorurteile zum Verschwinden zu bringen. ◀

ANNETTE SCHÄFER ist promovierte Volkswirtin und freie Journalistin in Hannover.

ANZEIGE

Literaturtipps

Berkels, H. et al: Mental Health Promotion and Prevention Strategies for Coping with Anxiety, Depression and Stress Related Disorders in Europe (2001–2003). Forschungsbericht Fb 1011 der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, Dortmund 2004. *Wissenswertes zu Depressionen bei Berufstätigen. Auch online zu finden unter www.baua.de/fors/fb04/fb1011.pdf.*

Hegerl, U., Niescken, S.: Depressionen bewältigen – die Lebensfreude wieder finden. Stuttgart: Trias Verlag 2004. *Ratgeber für Betroffene.*

Hegerl, U., Althaus, D., Reiners, H.: Das Rätsel Depression. Eine Krankheit wird entschlüsselt. München: C.H. Beck Verlag 2005. *Erläutert die neuesten Ergebnisse der Depressionsforschung und erfolgreiche Behandlungswege.*

Real, T.: Mir geht's doch gut. Männliche Depressionen. Bern: Scherz Verlag 1999.

Weblink

www.kompetenznetz-depression.de