

kompakt.

GESUNDAKTIV
älter werden

DEPRESSION IM ALTER



BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

DEPRESSION IST EINE HÄUFIGE ERKRANKUNG

Fast jeder zehnte Deutsche ist innerhalb eines Jahres von einer depressiven Verstimmung bzw. depressiven Episode betroffen – ältere Menschen gleichermaßen wie jüngere. Die Behandlung der Depression ist auch im Alter wichtig. Dies setzt voraus, dass die Erkrankung erkannt wird:

- Die Depression kann leichter übersehen werden: Im fortgeschrittenen Alter wird sie häufiger von anderen Beschwerden wie z.B. Rückenschmerzen, Ohrgeräuschen oder Verdauungsproblemen überlagert.
- Zudem kann das Älterwerden mit verschiedenen Verlusterlebnissen einhergehen. Hier besteht die große Gefahr einer Fehleinschätzung: Die behandlungsbedürftige Depression wird nicht erkannt, weil sie fälschlicherweise als „nachvollziehbare“ Reaktion auf die Beschwerden und Einschränkungen oder Ereignissen im Alter angesehen wird.
- Bei älteren Menschen führt die Erkrankung oft dazu, dass sie weniger essen, zu wenig trinken oder sich ins Bett zurückziehen – das birgt im Vergleich zu jüngeren Menschen größere Risiken. Auch andere, im Alter häufige Krankheiten können durch eine Depression negativ beeinflusst werden.



Woran Sie eine Depression erkennen

Wenn Sie mehrere der folgenden Krankheitszeichen gleichzeitig und dauerhaft über zwei Wochen bei sich oder einer Ihnen nahestehenden Person bemerken, sollten Sie unbedingt mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin darüber sprechen. Berichten Sie bitte nicht nur über die körperlichen, sondern auch über die psychischen Beschwerden bzw. Stimmungen.

- Neben der gedrückten Stimmung zählen ein dauerhaftes, tiefes Erschöpfungsgefühl und das völlige Fehlen von Freude und Interesse an der Welt zu den deutlichsten Symptomen.
- Fast immer bestehen hartnäckige Schlafstörungen und ein verminderter Appetit, der oft mit einem Gewichtsverlust einhergeht.
- Hinzu kommen Konzentrationsstörungen, die Neigung zu Schuldgefühlen und das Gefühl der Hoffnungslosigkeit. So stellen sich häufig finstere Gedanken ein, die darin münden können, sich etwas antun zu wollen.
- Viele Betroffene berichten auch über eine permanente innere Anspannung und Ängste.



Wer behandelt eine Depression

- Meist erfolgt die Behandlung durch den Hausarzt bzw. die Hausärztin.
- Im höheren Alter kann es sinnvoll sein, einen Facharzt oder eine Fachärztin aufzusuchen, vor allem wegen Begleiterkrankungen und möglichen Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten, die die Behandlung schwieriger machen. Zuständig sind hier Psychiater und Psychiaterinnen, die sowohl Medikamente als auch Psychotherapie verordnen können.
- Eine Psychotherapie erfolgt meist durch ärztliche oder Psychologische Psychotherapeuten und Psychotherapeutinnen.

In der Regel übernehmen gesetzliche Krankenkassen die Kosten der Arzneimittel- und Psychotherapie.

Trotz Depression gute Aussichten

Eine depressive Erkrankung ist auch im Alter gut behandelbar.

Die zwei wichtigsten Bausteine sind:

- eine Therapie mit Medikamenten: Meist erfolgt sie mit sogenannten Antidepressiva. Diese sollen die depressive Krankheitsphase zum Abklingen bringen. Im Gegensatz zu einem Teil der Schlaf- und Beruhigungsmittel machen Antidepressiva nicht süchtig und verändern auch nicht Ihre Persönlichkeit.
- eine Psychotherapie: In regelmäßigen Sitzungen mit einem Psychotherapeuten oder einer Psychotherapeutin lernen Sie zum Beispiel mit belastenden Situationen des Alltags anders umzugehen und negative Gedankenmuster zu verändern.



Diese Behandlungsmethoden können nicht nur die depressive Krankheitsphase zum Abklingen bringen, sondern verringern auch deutlich die Möglichkeit eines Rückfalls oder eines Wiederauftretens der Depression.

Tipps für Angehörige



Informieren Sie sich über die Erkrankung Depression, um das veränderte Verhalten der betroffenen Person richtig einschätzen zu können.

Sowohl vor als auch während der Behandlung kann Ihre aktive Unterstützung hilfreich sein. Ermutigen Sie also den vielleicht erkrankten Angehörigen, sich professionelle Hilfe zu suchen, und helfen Sie bei der Organisation der Arzttermine. Bieten Sie ggf. eine Begleitung an. Machen Sie der Person Mut, die Behandlung regelmäßig wahrzunehmen, auch wenn die Wirkung nicht sofort einsetzt. Bei der Einnahme von Antidepressiva dauert es zwei Wochen oder länger, bis eine erste Besserung spürbar wird.



Was Sie tun können



Eine wichtige Erkenntnis: Depression ist eine Erkrankung wie andere auch. Sie kann jeden treffen und ist keinesfalls ein Zeichen persönlichen Versagens. Um zu lernen, wie Sie mit dieser Erkrankung möglichst gut umgehen, ist es wichtig für Sie und Ihre Angehörigen, sich darüber zu informieren und ärztlichen Rat einzuholen.

- Regelmäßige körperliche Betätigung wirkt sich positiv auf das Befinden aus und kann die Depressionsbehandlung unterstützen. Hierzu zählen vor allem Ausdauertraining wie „Walken“ oder Schwimmen. Bereits häufige Spaziergänge an der frischen Luft können gut tun und Ihre Stimmung verbessern. Die Teilnahme an Sportkursen kann zudem dazu beitragen, wieder mit anderen Menschen in Kontakt und Austausch zu kommen.
- Oft geht die Depression mit der Neigung einher, früher ins Bett zu gehen, länger liegen zu bleiben oder sich sogar tagsüber hinzulegen. Dieses Verhalten kann jedoch die mögliche Schlafstörung und die Depression noch verstärken. Für die meisten Betroffenen ist es deshalb wichtig, trotz ihres Erschöpfungsgefühls nicht länger als sonst im Bett zu liegen.

Informationen und Ansprechpartner

Gerne können Sie sich bei folgenden Adressen und Telefonnummern informieren:

Info-Telefon Depression:

- Mo, Di, Do 13-17 Uhr sowie
Mi und Fr 8:30-12:30 Uhr, Tel.: 0800 - 33 44 5 33

Telefonseelsorge:

- Tel.: 0800 - 111 0 111, Tel.: 0800 - 111 0 222, Tel.: 116 123
www.telefonseelsorge.de

Nationale Kontakt- und Informationsstelle (NAKOS) zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen:

- Di, Mi, Fr 10-14 Uhr sowie Do 14-17 Uhr
Tel.: 030 - 31 01 89 80, www.nakos.de

Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen (BApK):

- Tel.: 0228 - 71 00 24 24, www.psychiatrie.de/bapk

Stiftung Deutsche Depressionshilfe:

- Informationen für Betroffene und Angehörige
www.deutsche-depressionshilfe.de

Arzt- oder Psychotherapeutensuche:

- www.kbv.de/html/arztsuche.php, www.psychotherapiesuche.de

Diskussionsforum Depression:

- www.diskussionsforum-depression.de/forum-depression

Örtliche Gesundheitsämter:

- Anlaufstellen sind hier die Sozialpsychiatrischen Dienste.
Die Kontaktdaten finden Sie z. B. im örtlichen Telefonbuch
oder im Internet.

Foto aus dem Wettbewerb „Wege aus der Depression“ zum
1. Deutschen Patientenkongress Depression (2011) der
Stiftung Deutsche Depressionshilfe
- Katrin Meinhardt „Am Ende des Tunnels“

Fotos aus dem Fotowettbewerb „Wege aus der Depression“ zum
2. Deutschen Patientenkongress Depression (2013) der
Stiftung Deutsche Depressionshilfe
- Barbara Harsch mit „Gemeinsam, Hand in Hand“ und
- Franz Werkes mit „Licht und Schatten“



**Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung**

www.bzga.de
www.gesund-aktiv-älter-werden.de

Bestellnummer: 60582261