

Wenn das Leben zur Last wird

Hofheim Psychologin Cathrin Raasch gibt Rat zum Umgang mit depressiven Senioren

Frau Raasch, Sie leiten demnächst in Hofheim ein Seminar über den Umgang mit depressiven Menschen. Veranstalter ist die Seniorenhilfe. Leiden ältere Menschen häufiger unter Depressionen als Junge?

Nein, das kann man nicht sagen. Etwa neun Prozent der Über-70-Jährigen haben Depressionen. Das unterscheidet diese Altersgruppe nicht wesentlich von der jüngeren Generation. Bei den Senioren, die in Pflegeheimen leben, liegt der Prozentsatz allerdings deutlich höher: Dort wird der Anteil auf bis zu 25% geschätzt.

Woran merkt man, dass ein alter Mensch depressiv ist?

Die Stimmungslage verändert sich. Die Menschen ziehen sich zurück, haben Schlafstörungen und keinen Appetit. Sie verlieren das Interesse selbst an Dingen die sie früher gerne gemacht haben: Gartenarbeit, sich um die Enkelkinder kümmern. Depressive haben eine pessimistische Weltsicht, bis hin zum Wunsch, nicht mehr am Leben zu sein.

Wo sehen Sie die Ursachen für Depressionen bei Senioren?

Es gibt da ein Schlagwort, das

heißt „Verlust an Kontrolle.“ Ältere Menschen merken plötzlich, dass sie in der Gesellschaft nichts mehr zu sagen haben; sie sind raus aus dem Beruf, haben mit Krankheiten und persönlichen Verlusten zu kämpfen und deshalb das Gefühl „ich bin nichts mehr wert“, glauben, im Leben nichts mehr bewirken zu können. So eine Situation kann Depressionen auslösen. Bei Menschen, die in Heimen leben, ist dieses Gefühl des Kontrollverlusts noch viel stärker, deshalb ist auch die Zahl der depressiven Heimbewohner so hoch.

Was empfehlen sie Angehörigen oder Pflegern? Wie geht man mit Depressionen im Alter um?

Wichtig ist, depressive Menschen da abzuholen, wo sie stehen; anzuerkennen, dass es ihnen schlecht geht. Das kann speziell für Angehörige sehr anstrengend und frustrierend sein. Aber Sätze wie „Kopf hoch“ oder „Reiß dich mal zusammen“ bringen in so einer Situation nichts. Da fühlen sich Depressive nur noch stärker unter Druck gesetzt und noch mehr alleine gelassen.

Kann man Depressionen im Alter behandeln?



Depressionen sind behandelbar, sagt Cathrin Raasch. PRIVAT

ZUR PERSON

Cathrin Raasch ist psychologische Psychotherapeutin mit Schwerpunkt Alterspsychologie. Sie arbeitet in Wiesbaden.

Das Seminar der allgemeinen Seniorenhilfe zum Umgang mit depressiven Menschen läuft am Donnerstag, 8. Oktober, 9 bis 16 Uhr, im Kreishaus in Hofheim.

Anmeldung bis 2. Oktober unter Telefon 06192/2012367 oder per E-Mail an seniorenhilfe@mtk.org.

Ja, auf jeden Fall. Es gibt hoch wirksame Psychopharmaka, die nicht abhängig machen. Ältere Menschen sind auch durchaus in der Lage von Psychotherapie zu profitieren. Am erfolgreichsten ist eine Kombination aus beidem. Wichtig ist allerdings die richtige Diagnose. Viele Depressionen älterer Menschen werden nicht erkannt, bis zu 60 Prozent werden übersehen. Ich empfehle deshalb unbedingt einen Fachmann aufzusuchen, den Hausarzt, einen Psychiater oder Psychologen, um Klarheit zu haben.

Interview: Andrea Rost