

Depression im Alter

Insgesamt erkranken im Laufe eines Jahres in Deutschland ca. 5,3 Millionen Menschen an einer behandlungsbedürftigen, unipolaren Depression.

Depressionen gehören zu den häufigsten und hinsichtlich ihrer Schwere am meisten unterschätzten Erkrankungen und dies gilt auch für ältere Menschen. Ein hohes Alter geht oft mit dem Verlust naher Angehöriger oder Freunde oder der eigenen Wohnung einher. Hinzu kommt der Abbau körperlicher und geistiger Fähigkeiten und Veränderungen bezüglich der sozialen Rolle. Trotz dieser schwierigen Lebensumstände sind Depressionen jedoch im höheren Alter nicht häufiger als im jüngeren Erwachsenenalter. Die Häufung genannter Verlusterlebnisse im Alter führen oft zu gedrückter Stimmung und Sorgen, jedoch nicht zu einer Häufung depressiver Erkrankungen. Problematisch ist aber, daß bei Senioren Depressionen von Ärzten und Angehörigen leicht übersehen werden. Depressive Symptome wie Hoffnungs- und Freudlosigkeit, Schlafstörungen oder Erschöpfungsgefühl werden als nachvollziehbare Folge des Alterungsprozesses oder körperlicher Erkrankungen oder als nachvollziehbare Reaktion auf altersassoziierte Verlusterlebnisse fehlinterpretiert.

Depression bei Senioren besonders gefährlich

Depressionen sind bei älteren Menschen besonders lebensbedrohlich: Die Betroffenen ziehen sich ins Bett zurück und verlieren rasch an Kraft oder trinken und essen nicht mehr ausreichend. Lebensbedrohliche Zustände sind die Folge. Senioren und hier besonders ältere Männer sind zudem besonders suizidgefährdet. Bei Männern über 75 Jahre ist das Suizidrisiko fünfmal höher als im Durchschnitt der Bevölkerung.

Für Pflegekräfte und Angehörige ist wichtig:

- Suizid geschieht meist als Folge einer psychiatrischen Erkrankung.
- Hinweise auf Suizidalität ernstnehmen.
- Suizidalität direkt ansprechen.
- Einen Arzt hinzuziehen.
- Die Behandlung einer Depression verringert häufig auch die Suizidalität.

Schwierige Abgrenzung zu Demenz

Die Altersdepression erfordert eine besonders sorgfältige Untersuchung. Die Diagnostik einer Depression muss von einem Arzt vorgenommen werden, die Symptome einer Depression müssen abgefragt werden. Eine Herausforderung bei der Diagnosestellung ist die Abgrenzung zur Demenz. Die Depression kann durch die bestehende Sprech- und Denkhemmung, durch die Konzentrationsstörung und durch die Klagen der Patienten über Gedächtnisstörungen Ähnlichkeiten mit einer Demenz aufweisen (depressive Pseudodemenz). Depressive Patienten sind in der Regel nicht desorientiert, das heißt, sie können auf Nachfragen beispielsweise das Datum und die Uhrzeit richtig angeben. Bei Demenzkranken ist dies häufig nicht mehr der Fall. Bei der Schilderung ihrer Beschwerden

spürt man bei den depressiven Patienten den mit dieser Krankheit einhergehenden Leidensdruck, während Patienten mit dementiellen Erkrankungen ihre Beschwerden häufig bagatellisieren.

Zur Abgrenzung von Depression und Demenz müssen die Vorgeschichte, das Alltagsverhalten, neuropsychologische Befunde sowie Ergebnisse der strukturellen Bildgebung und das EEG herangezogen werden.

Auch Durchblutungsstörung im Gehirn, Schilddrüsenfunktionsstörungen und internistische Medikamente, die Ältere einnehmen, können Depressionen verursachen oder verstärken.

Depression auch im Alter gut behandelbar

Depressionen sind auch im Alter gut behandelbar. Eine konsequente Behandlung bei Altersdepression ist besonders wichtig, da Depressionen bei älteren Menschen mit einer erhöhten Suizidgefährdung, mangelnder Flüssigkeits- und Nahrungsaufnahme sowie einer höheren Sterblichkeit an körperlichen Begleiterscheinungen einhergeht. Die Wirksamkeit von Antidepressiva zur Behandlung der Depression bei älteren Menschen wurde wissenschaftlich nachgewiesen. Zu beachten sind Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten, welche die älteren Patienten einnehmen. Auch Psychotherapie ist bei älteren depressiv erkrankten Menschen wirksam. Die besten Belege liegen für die kognitive Verhaltenstherapie vor. Ziele dieses Verfahrens sind neben Informationsvermittlung u.a. eine bessere Tagesstrukturierung, das Unterbrechen negativer Gedankenkreise und das Erlernen eines adäquaten Vertretens eigener Interessen.

Hilfsangebote für ältere Menschen

Wie bei allen schweren Krankheiten sollten Betroffenen und Angehörige Sorge tragen, dass der Erkrankte so schnell wie möglich ärztliche Hilfe erhält. Der Mediziner wird diagnostizieren, ob eine Depression vorliegt.

Darüber hinaus bietet die Stiftung Deutsche Depressionshilfe vielfältige Informationsmöglichkeiten für Betroffene, Angehörige und Fachleute:

- deutschlandweites Info-Telefon Depression: 0800 33 44 5 33
- ein Selbsttest, Wissen und Adressen rund um das Thema Depression auf www.deutsche-depressionshilfe.de
- Online-Forum: Erfahrungsaustausch für Betroffene und Angehörige unter www.diskussionsforum-depression.de
- Eine Vielzahl an regionalen Veranstaltungen und Schulungen bieten die Bündnisse gegen Depression in ganz Deutschland: www.buendnis-depression.de/depression/regionale-angebote

Literatur:

Hegerl, U., und Niescken, S. (2013). Depression bewältigen: Die Lebensfreude wiederfinden. Stuttgart: Trias Verlag.

Hautzinger, M. (2006). Wenn Ältere schwermütig werden: Hilfe für Betroffene und Angehörige bei Depression im Alter. Weinheim: Beltz Verlag.

Kontakt und Ansprechpartner:

Stiftung Deutsche Depressionshilfe
Sammelweisstr. 10, 04103 Leipzig
Prof. Dr. Ulrich Hegerl (Vorstandsvorsitzender)
Susanne Baldauf (Geschäftsführerin)
Heike Friedewald, M.A. (Pressereferentin)
Tel.: 0341 / 97-24486
E-Mail: presse@deutsche-depressionshilfe.de

Webseite: www.deutsche-depressionshilfe.de

 [DeutscheDepressionshilfe](https://www.facebook.com/DeutscheDepressionshilfe)  [depr_hilfe](https://twitter.com/depr_hilfe)  [depressionshilfe](https://www.youtube.com/channel/UC...)