

# Altersdepression - verbreitet, versteckt, behandelbar

Handout zum Referat von Dr. med. Elisabeth Kuhn; Oberärztin Psychiatrie Alter/Konsilien, Psychiatrie Spitäler fmi AG, 13.06.2023

---

## Was ist eine Altersdepression?

Die Altersdepression ist eine sehr häufig auftretende, folgenreiche und immer noch zu oft übersehene Erkrankung, welche meist zu einer deutlichen Beeinträchtigung des Befindens sowie der sozialen Leistungsfähigkeit führt.

Im Unterschied zu einer vorübergehenden Verstimmung oder Trauersituation zeichnet sich eine Depression durch eine ausgeprägte und anhaltende Einschränkung des Alltagsbefindens aus.

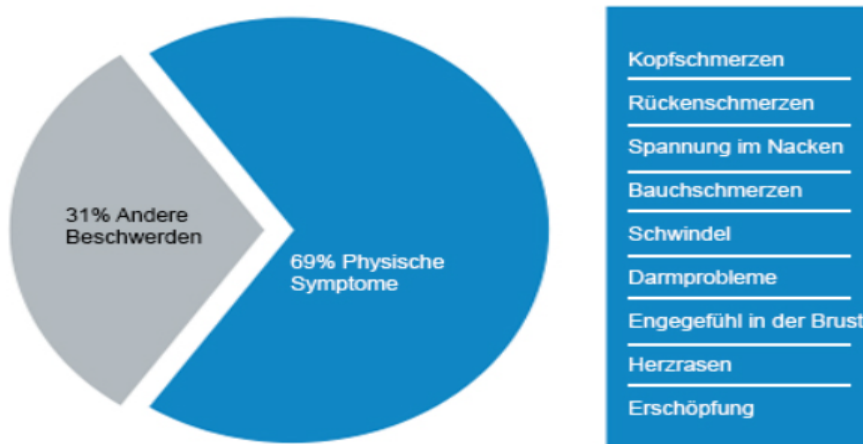
---

## Wie zeigt sich eine Altersdepression?

Neben einer typisch depressiven Symptomatik wie Traurigkeit, Grübeln, Antriebsarmut, innere Unruhe oder Interessenverlust kann sich eine Altersdepression auch durch sogenannte «unspezifische» Symptome zeigen.

Dazu gehören unter anderem körperliche Beschwerden wie Schmerzen, Enge- und Beklemmungsgefühle, Magendarm-Probleme oder Schwindel. Auch Schlafprobleme und Gedächtnisstörungen sind häufig.

Stehen diese Symptome im Vordergrund, wird eine Altersdepression oft nicht erkannt und folglich nicht richtig behandelt.



Zusätzlich erhöhen gesellschaftlich tief und hartnäckig verankerte Mythen noch immer die Hemmschwelle, sich bei psychischen Symptomen Hilfe zu holen.

- «Depression ist keine Krankheit!»
- «Ich stelle mich an, ich muss mich doch nur zusammenreißen!»
- «Das gehört zum Altern!»
- «Das gehört zur Trauer!»
- «Depressiv sein ist eine Schwäche!»

---

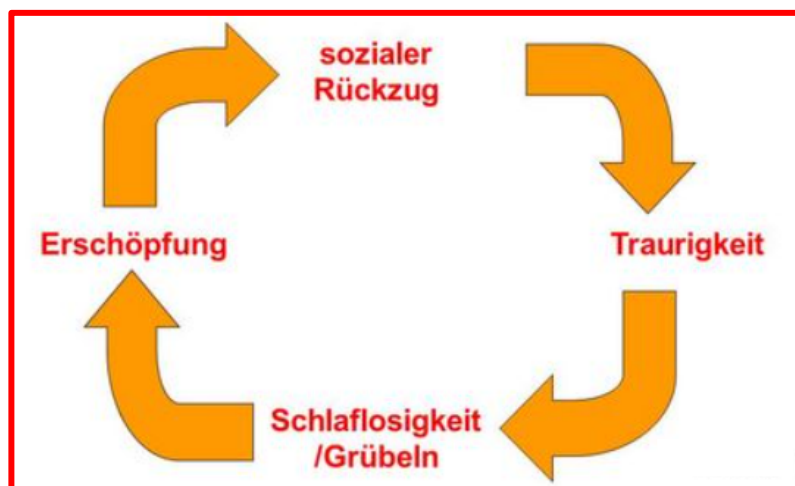
### Wie entstehen Altersdepressionen?

Bei der Entstehung wirken oft zahlreiche Ursachen zusammen.

Oft liegt der Depression ein komplexes, vielschichtiges Ursachengeschehen zugrunde.

Faktoren für die Auslösung von Depressionen im Alter können sein:

- anhaltende Belastungen und Lebensschwierigkeiten wie Stress, Konflikte, Einsamkeit, Misserfolge, Kränkungen, Vernachlässigung, Armut
- Verlusterlebnisse, Trennungen, Todesfälle
- körperliche Krankheiten, körperliche altersbedingte Veränderungen
- biographische Belastungen, Traumata
- Persönlichkeits- und Charaktereigenschaften
- erbliche und familiäre Anfälligkeit (Disposition)
- Auseinandersetzung mit dem Altwerden und möglicher Hilfsbedürftigkeit im Alter
- Einschränkungen der allgemeinen Leistungsfähigkeit oder der Hirnleistungsfähigkeit



---

## Wer ist von Altersdepression betroffen?

Die Depression kann beim Älterwerden in allen Altersstufen und bei grundsätzlich jedem älteren Menschen auftreten.

Wer im Lebensverlauf in jüngeren Jahren an einer oder mehreren depressiven Phasen litt, hat ein erhöhtes Risiko im Alter über 60 Jahren erneut zu erkranken. Jedoch auch bis zum Pensionsalter psychisch gesunde Menschen können im Alter erstmals an einer Depression erkranken.

---

## Wie wird die Diagnose gestellt?

Meistens steht Ihnen die Hausarztpraxis als erster medizinischer Ansprechpartner im Alltag zur Seite. Die vorliegenden Beschwerden werden zunächst erfasst und gemeinsam bewertet.

Körperliche Beschwerden werden sorgfältig abgeklärt. Dafür finden sich mehrere triftige Gründe:

- Körperliche Symptome können ein Ausdruck der Depression sein oder durch diese verstärkt werden.
- Depressive Symptome können auf Grundlage körperlicher Erkrankungen entstehen.
- Eine Depression erhöht das Risiko für körperliche Erkrankungen teils deutlich und/oder verschlechtert deren Verlauf.

Höheres Risiko für bzw. bei körperlichen Erkrankungen:

- Demenzrisiko + 60%
- Herzinfarktrisiko + 60%
- Schlaganfallrisiko + 45%
- Diabetesrisiko + 60%

Schlechterer Verlauf körperlicher Erkrankungen

- Asthma, Allergien
- Schmerzen
- Krebserkrankungen

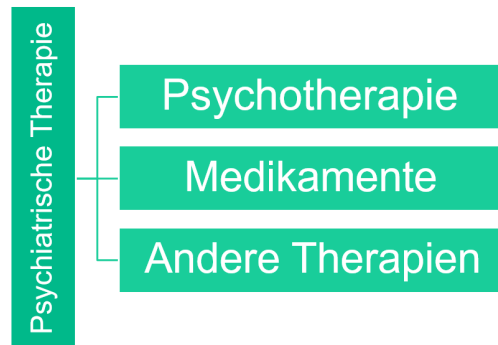
Suizidalität

---

## Wie werden Altersdepressionen behandelt?

Die Heilungschancen einer depressiven Erkrankung im Alter sind sehr gut!

Als Ziel steht immer die Förderung der Lebensqualität im Vordergrund.



Leichte Altersdepressionen können mit individuell abgestimmter Gesprächstherapie behandelt werden. In gemeinsamer Absprache wird – je nach Wunsch des Betroffenen – bspw. alltagsnah an Strategien zum Umgang mit der Symptomatik gearbeitet; in anderen Fällen kann ein Rückblick auf biographische Elemente sinnvoll sein. Falls nötig wird dieser Ansatz durch ein Antidepressivum oder auch durch pflanzliche Präparate ergänzt.

Bei schweren Altersdepressionen wird zu einer Pharmakotherapie – einer medikamentösen Behandlung – geraten, ergänzt durch die psychotherapeutische Gesprächstherapie.

Die medikamentöse Therapie sollte aufgrund des hohen Rückfallrisikos von Altersdepressionen in niedriger Dosierung lebenslanglich eingenommen werden.

Weiterhin stehen allgemeine therapeutische Ansätze zur Verfügung; hier müssen v.a. Ergo- und Aktivierungstherapie, körperzentrierte Therapie (Bewegung, Physiotherapie) und kunsttherapeutische Angebote genannt werden.

Aber auch sehr alltagsbezogene, konkrete Unterstützungsangebote sind teils von enormer Wichtigkeit. Dies kann bspw. in Form von Organisation von Haushaltspflege, einem Mahlzeitendienst oder Aktivitäten erfolgen.

---

## Was können Betroffene tun?



Es ist wichtig zu wissen, dass die Depression ein vorübergehender und behandelbarer Zustand ist!

Die Hausarztpraxis ist eine gute erste Anlaufstelle. Dort kann oft schon die erste Behandlung eingeleitet werden. Bei Bedarf werden Sie in gemeinsamer Absprache zu einer psychologisch-psychiatrischen Fachperson weitervermittelt.

---

## Wie können Angehörige unterstützen?

Nehmen Sie die Beschwerden und Äusserungen Ihrer an Depression erkrankten Angehörigen ernst. Bieten Sie einen verständnisvollen Gesprächsraum, in welchem die Depression als Erkrankung akzeptiert wird und leisten Sie Zurückhaltung bzgl. gut gemeinter Ratschläge (Vergleiche, „Du musst positiv denken“, „Ferien machen“).

Stattdessen begleiten Sie die erkrankte Person mit bspw. Unterstützung bzgl. Tagesstruktur oder Aktivitäten und holen bzw. vermitteln Sie medizinische Hilfe.

Aussagen zu Lebensmüdigkeit/Suizidalität müssen zudem ernstgenommen werden; eine direkte Frage nach diesem Thema kann für den Betroffenen sehr entlastend wirken.



Nehmen Sie jedoch auch Ihre eigenen Gefühle an und sorgen Sie gut für sich selber!

---

## Weiterführende Informationen

Online-Fortbildung der «Deutschen Depressionshilfe und Suizidprävention»:

<https://www.deutsche-depressionshilfe.de/unsere-angebote/fuer-firmen-und-organisationen/pflege-und-depression-esor>

---

## Psychiatrie Spitäler fmi AG

Spitalweg 3, CH-3800 Unterseen

Tel-Nr. +41 33 826 23 21 \*

[psychiatrie@spitalfmi.ch](mailto:psychiatrie@spitalfmi.ch)