

## **Unterscheidet sich Depression im Alter von jüngeren Jahren und woran?**

Depression ist eine häufige seelische Krankheit, die seit Jahrtausenden bekannt ist und in allen Kulturen beschrieben wurde. Weltweit leiden daran etwa 340 Millionen Menschen, Frauen sind häufiger betroffen als Männer. In Westeuropa sterben jährlich doppelt so viele Menschen durch Suizid in einer Depression als im Strassenverkehr.

Die Altersdepression zeigt häufig ein „atypisches“ Erscheinungsbild: Es ist oft nicht von trauriger Verstimmtheit geprägt, sondern von körperlichen Beschwerden wie Schmerzen, die bei körperlich erkrankten Patienten so stark sein können, dass Monate vergehen, bis die Diagnose gestellt wird. Die älteren Menschen sprechen ungern aus Schamgefühlen über psychische Probleme beim Hausarzt. Ältere Menschen sind vielen Verlusten und Risikofaktoren, die die Depression begünstigen, ausgesetzt. Der Eintritt in den Ruhestand, körperlicher Krankheiten mit Beeinträchtigung der Selbständigkeit, sind sehr häufige Ursache. Zu den Verlusten zählen nicht nur die offensichtlichen Verluste, sondern auch die fundamentalen Verluste der eigenen Rolle im Leben.

### **Was tun gegen Vorurteile?**

Eine Depression ist eine psychische Erkrankung, keine Geisteskrankheit. Ein Mensch, der unter einer Depression leidet, ist nicht verrückt, sondern seelisch krank. Depression ist eine Krankheit, die sehr gut behandelt werden kann. Der Hausarzt ist erste Anlaufstelle und jeder Patient mit einer Depression verdient eine massgeschneiderte Therapie.

Das Wichtigste ist: Wer an einer Depression leidet, muss sich deswegen nicht schämen! Niemand ist schuld daran, denn eine Depression ist eine Erkrankung, die jeden treffen kann. Die Einstellung vieler Menschen gegenüber psychiatrischen Erkrankungen ist leider noch von Unwissenheit und Vorurteilen geprägt.

### **Ratschläge für Angehörige:**

- Ziehen Sie einen Arzt zu Rate! Warten Sie nicht unnötig ab, ergreifen Sie die Initiative, vereinbaren Sie für den Kranken einen Termin beim Arzt.
- Depressive Menschen suchen die Schuld für ihr Befinden bei sich und denken nicht an einer Erkrankung.
- Bleiben Sie geduldig! Viele Depressive klagen, sind verzweifelt, ziehen sich zurück.
- Halten Sie sich mit gut gemeinten Ratschlägen zurück! In der Depression kann man sich nicht "zusammennehmen". Depression ist nicht "nicht wollen" sondern "nicht können"
- Unternehmen Sie keine Reise! Es hilft nicht, ein paar Tage zu verreisen. Die fremde Umgebung kann die Verschlechterung der Symptome auslösen.
- Überfordern Sie sich nicht! Sie können Ihrem Angehörigen nicht helfen, er braucht fachliche Hilfe:

### **Sind Psychotherapien im Alter sinnvoll?**

Die Psychotherapie im Alter ist sehr wirksam, jedoch bestehen immer noch negative Altersstereotypen. In der Klinik Littenheid bieten wir auf der Station Park B die Behandlung für ältere Menschen an.

Für die Aergtesellschaft Thurgau  
Dr.med.Jokica Vrgoc  
Leitende Ärztin  
Littenheid - Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie  
CH - 9573 Littenheid