



Depression im Alter: Raus aus der Nische!

Depressionen bei älteren Menschen bleiben oft untherapiert, obwohl eine Psychotherapie wieder mehr Lebensqualität bringen würde. Die Psychologin Prof. Elisabeth Schramm vom Uniklinikum Freiburg erläutert, was Hausärzte als erster Ansprechpartner leisten können. Und wie Angehörige Depressionen erkennen.

Das Interview führte **Taina Ebert-Rall**

Frau Prof. Schramm, welche Ursachen gibt es für eine Depression im Alter?

Professorin Elisabeth Schramm: Bis heute können wir die genauen Ursachen nicht nennen. Es gibt nicht nur den einen bestimmten Grund dafür. Wir haben es vielmehr mit einem komplexen Zusammenspiel verschiedener Faktoren zu tun. Dazu gehören eine zunehmende Vulnerabilität im Alter einerseits und belastende Lebensereignisse oder auch chronischer Stress auf der anderen Seite.

Es ist einfach so, dass es im höheren Alter häufiger belastende Ereignisse wie den Verlust nahestehender Menschen oder andere Veränderungen, etwa den Auszug aus der gewohnten Umgebung, gibt. Abnehmende Mobilität und eine höhere Abhängigkeit von anderen Menschen setzt vielen Älteren emotional zu. Außerdem geht das Altern oft mit körperlichen Erkrankungen einher. All das zusammen genommen sind die Rahmenbedingungen, die ältere Menschen bei einer entsprechenden Veranlagung anfällig für eine depressive Erkrankung machen. Ein wichtiger Faktor ist auch Einsamkeit. Zu diesem Thema haben wir eine Studie gemacht, die wir gerade auswerten.

Wie äußert sich eine Altersdepression und wie unterscheidet sich diese von einer Depression bei jungen Menschen?

Auf das Alter bezogen gibt es kaum Unterschiede darin, wie sich die Depression äußert. Allerdings wird sie bei älteren Menschen eher übersehen als bei Jüngeren. Ältere neigen eher



Emotionale Symptome einer Depression bei älteren Menschen, wie etwa Traurigkeit, werden oft als normale Reaktion auf die Bitternisse im Alter abgehakt. (Motiv mit Fotomodell) © NIDERLANDER / STOCKADOBE.COM

dazu, sich emotionale Symptome wie Traurigkeit nicht anmerken zu lassen. Sie klagen eher über körperliche Symptome, etwa über Rückenschmerzen oder Schlafstörungen. Auch Ängste, zum Beispiel an Corona zu erkranken oder Zukunftsängste, spielen hier eher eine Rolle – oder Klagen über Gedächtnisprobleme. Das leitet einen dann nicht unbedingt in die Richtung Depression. Wenn ein älterer Mensch niedergeschlagen oder freudlos ist, wird das häufig einer veränderten Lebenssituation zugeschrieben, ihr Umfeld hält die Traurigkeit sozusagen für eine normale Reaktion auf die Bitternisse im Alter.

Worauf sollten Angehörige achten und wie können sie helfen?

Sie können sich beispielsweise klar machen, dass sie für Gespräche über sehr persönliche Dinge oft der einzige Ansprechpartner sind. Schließlich teilt man Nöte wie Traurigkeit oder Einsamkeit nicht unbedingt mit jedem Nachbarn. Da müssten Angehörige genau hinschauen. Und wenn sie das Gefühl haben, dass sich etwas verändert hat und der Mensch ihnen antriebslos, niederge-

Professorin Elisabeth Schramm

leitet die Sektion Psychotherapieforschung in der Psychiatrie an der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie des Uniklinikums Freiburg und ist leitende Psychologin an den Universitären Psychiatrischen Kliniken Basel.



©SCHÖBER / MEDIENZENTRUM UKL FREIBURG

stimmt und hoffnungslos vorkommt, sollten sie das auf jeden Fall ansprechen. Ein Anhaltspunkt kann sein, dass sich der Betroffene vernachlässigt, zum Beispiel nicht regelmäßig isst oder trinkt. Das geht häufig mit einer Depression einher.

Und wenn sich der Verdacht erhärtet, sollten sie darauf achten, dass der Betroffene Hilfe bekommt. Das kann zunächst der Gang zum Hausarzt sein. Hausärzte sehen mit Abstand die meisten depressiven Patienten in der Primärversorgung. Allerdings gehen Ältere nicht unbedingt von sich aus wegen Traurigkeit zum Arzt. Und dann erzählen sie in der Praxis auch eher von körperlichen Symptomen. Beim Hausarzt können aber organische Ursachen, etwa Parkinson, ausgeschlossen und abgeklärt werden, ob es sich um eine Depression handelt. Ein großer Vorteil ist, dass der Hausarzt seine Patienten meist sehr gut kennt.

Ist eine Altersdepression behandelbar – und wie?

Eine Depression im Alter ist – wie bei jungen Menschen auch – mit den beiden Säulen Medikation und Psychotherapie gut behandelbar. Die richtige gute Nachricht ist, dass

Psychotherapie genauso gut wirkt wie bei jüngeren Menschen. Lange ging man davon aus, dass Ältere eine Psychotherapie eher ablehnen. Aber inzwischen wissen wir, dass ein hoher Prozentsatz sie doch annimmt. Es gibt zum Beispiel die Lebensrückblicktherapie oder einen speziellen Psychotherapieansatz für Ältere, der mit „Late Life“ an die belastenden Lebensbedingungen im Alter ansetzt. Dabei geht es um soziale Rollenwechsel und im Alter veränderte zwischenmenschliche Beziehungen oder Konflikte. Meist kommt man mit 20 Sitzungen gut hin. Voraussetzung ist, dass bei den Patienten keine Alkoholabhängigkeit oder komorbide Angststörung besteht. In solchen Fällen dauert eine Therapie länger, etwa 30 bis 40 Stunden.

Was können Angehörige oder andere Bezugspersonen depressiv erkrankter Menschen vom Familiencoach Depression erwarten?

Der Familiencoach Depression hilft dabei, den Alltag mit einem depressiv erkrankten Menschen besser zu bewältigen. Im neuen Modul „Depression im Alter“ geht es auch um Mechanismen, sich bestmöglich ans Altern anzupassen, um Auswahl, um Optimierung und um Kompensation. Älteren Menschen ist schon viel geholfen, wenn sie Wege finden, das Beste aus ihrer veränderten Lebenssituation zu machen und damit die schwindenden Kräfte auszugleichen. Im Alter muss eben eine gute Auswahl dessen getroffen werden, was man tut.

Konkret bedeutet das, dass Angehörige die Betroffenen dazu ermuntern, etwa ein Hörgerät zu benutzen, um weiter Freude an Treffen und an Gesprächen zu haben. Oder eine Putzhilfe zu organisieren, damit sie Nachbarn einladen, ohne sich wegen ein paar liegen gebliebenen Staubfusseln zu schämen. Oder an Wandergruppen teilzunehmen. Es sind oft ganz kleine, alltägliche Dinge. Es gibt ja viele Angebote, auch für ältere Menschen. Nur sind diese oftmals nicht bekannt. Auf diese Angebote wird im Familiencoach hingewiesen. Im Grunde gilt der von Therapeuten gern zitierte Spruch „use it or lose it“. Wer seine Arme und Beine, seine Muskeln nicht nutzt, verliert an Beweglichkeit, wer sein Gehirn und sein Gedächtnis nicht trainiert, wird im Kopf unbeweglicher. Dem gilt es entgegenzuwirken.

Familiencoach um „Depressionen im Alter“ erweitert

Ein neues Modul im „Familiencoach Depression“ soll Angehörigen dabei helfen, Altersdepressionen schneller zu erkennen. Außerdem erhalten sie Tipps, wie sie Erkrankte unterstützen können.

Berlin. Mit einem neuen Online-Angebot lenkt die AOK den Blick auf das Thema „Depressionen im Alter“. Ein spezieller Bereich im „Familiencoach Depression“ hilft Angehörigen betroffener Menschen ab sofort dabei, Altersdepressionen zu erkennen und die Erkrankten zu unterstützen.

„Dass depressive Erkrankungen jeden treffen können und gut behandelbar sind, ist inzwischen weitgehend bekannt. Aber die meisten denken bei

dem Thema kaum an ältere oder hochbetagte Menschen“, sagt die Vorstandsvorsitzende des AOK-Bundesverbandes, Dr. Carola Reimann.

Mehr als jeder Sechste betroffen

Laut Studien seien 17 Prozent der älteren Menschen über 75 Jahre von depressiven Symptomen betroffen; unter Bewohnern von Pflegeheimen seien es bis zu 50 Prozent. „Wenig bekannt ist auch, dass die Suizidrate bei älteren Menschen mit Abstand am höchsten ist“, so Reimann.

„Mit unserem neuen Angebot wollen wir Familienangehörige und Freunde von älteren Menschen für Anzeichen einer Altersdepression sensibilisieren, sie über Behandlungsmöglichkeiten informieren und bei der gemeinsamen Bewältigung der Erkrankung durch hilfreiche Tipps unterstützen.“ Das Angebot ist für alle Interessierten frei verfügbar. „Gerade bei Depressionen im Alter ist es oft so,

dass die Betroffenen von sich aus keine professionelle Hilfe suchen würden. Daher sind das Einbeziehen und die Information der Angehörigen besonders wichtig“, betont Professorin Elisabeth Schramm vom Universitätsklinikum Freiburg.

Die Psychologin hat das neue Modul „Depression im Alter“ in Zusammenarbeit mit Professor Michael Hüll, Chefarzt der Klinik für Alterspsychiatrie und Psychotherapie in Emmendingen, entwickelt.

Schwerwiegende Folgen

Depressive Störungen im Alter können laut der Expertin schwerwiegende Folgen haben: „Sie gehen mit einem Verlust an Lebensqualität, kognitiven Beeinträchtigungen und einer erhöhten Suizidgefahr einher – und sie wirken sich oft auch ungünstig auf den Verlauf bestehender körperlicher Erkrankungen aus.“ Zudem würden die Symptome einer Depression im

Alter manchmal auch mit einer beginnenden Demenz verwechselt, erläutert sie.

„Wir zeigen mit unserem wissenschaftlich fundierten Programm, wie es gelingt, die Beziehung zum depressiv erkrankten Angehörigen wieder zu stärken, mit Krisensituationen umzugehen, den Erkrankten zu unterstützen und sich selbst in dieser schwierigen Situation nicht zu überfordern“, erläutert Schramm.

Belastungen senken

Der „Familiencoach Depression“ orientiert sich bei der Wissensvermittlung unter anderem an den Inhalten von Psychoedukationskursen, die die Belastung der Angehörigen nachweislich senken können.

Das neue Online-Angebot ist eines von insgesamt fünf Modulen im „Familiencoach Depression“, den die AOK bereits 2018 gestartet hat. Das Programm wird seit dem Start jeden

Monat von tausenden Menschen genutzt. (Ebert-Rall)

 Zum „Familiencoach Depression“: www.familiencoach-depression.de

Die Praxis-Serie

Lesen Sie am 11. März: Pro Jahr werden in deutschen Kliniken fast 400 000 künstliche Hüft- oder Kniegelenke eingesetzt. Auch wenn sich die Qualität der Eingriffe laut AOK-Gesundheitsnavigator im Durchschnitt in den letzten Jahren verbessert hat, gibt es zwischen den Kliniken nach wie vor deutliche Unterschiede.

Kontakt: Haben Sie Fragen an die AOK oder Themenwünsche für diese Seite? Dann schreiben Sie uns per E-Mail an: prodialog@bv.aok.de.