Balance – für mehr Lebensfreude im Alter

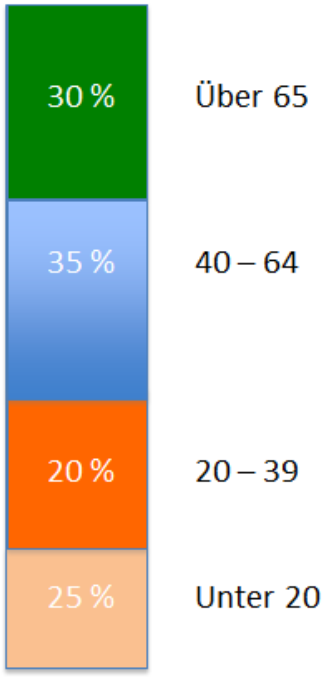
Depression im Alter

Christine Lechner

Volkskrankheit Depression im Erwachsenenalter
5. Juli 2012 München

Demographische Entwicklung in Deutschland

Bevölkerung nach Altersgruppen für 2030



(Bevölkerungs- und Haushaltsentwicklung im Bund und in den Ländern, Statistische Ämter des Bundes und der Länder, Heft 1, Ausgabe 2011)

Der alte Mensch in der Gesellschaft

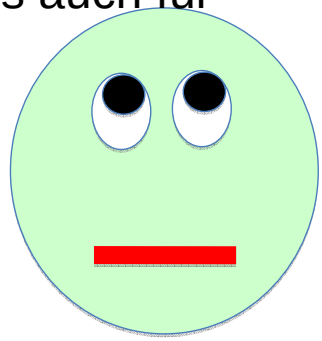
- Die Verantwortung des alten Menschen ist es, sich kompetentes Verhalten anzueignen, um gesundheitliche Risikofaktoren zu verringern und so möglichst lange von seinen Fähigkeiten und Fertigkeiten Gebrauch zu machen.

- Die Verantwortung der Gesellschaft ist, präventive Angebote für alte Menschen zu schaffen.

Niedergeschlagen oder schon depressiv

- **Niedergeschlagenheit als Alltagsphänomen**

- **Depression als Krankheit im Alter**
  Übergänge sind fließend und so ist es schwer die Depression als eigenständige Krankheit zu erkennen, sowohl für Betroffene, als auch für Angehörige und Hausärzte



Eine Depression erkennen

-oft wochenlanger Rückzug (erst muss es mir besser gehen, dann...)

-Vernachlässigung bezüglich Ernährung, Wohnung, Körperpflege

-es können keine Entscheidungen getroffen werden

-statt sich zu erholen nimmt die Müdigkeit zu

-statt nachzudenken wird gegrübelt

-oft wahnhafte Überzeugung unheilbar krank zu sein

-Verschlechterung des Allgemeinzustands

-Suizidgedanken

Symptome einer Depression

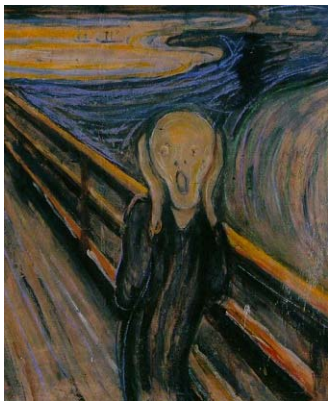
- **Körperliche Symptome**

- Schmerzempfindungen im ganzen Körper
- Kopfschmerzen / Migräne
- Rückenschmerzen
- Magenschmerzen, Verdauungsprobleme
- Infektanfälligkeit

Krisen und Verluste

Zahlreiche Verlusterlebnisse müssen im Alter verkraftet werden, z.B.:

-Verlust der sozialen Rolle
-der körperlichen Leistungsfähigkeit
-Verlust des Lebenspartners
-der Wohnung...,



Trotzdem gibt es keine überzeugenden Belege dafür, dass alte Menschen häufiger an Depression erkranken als jüngere.

Risikofaktoren im Alter

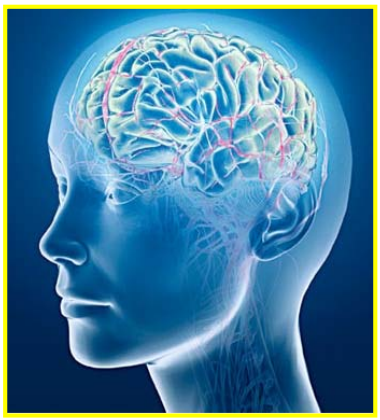
Die Entstehung von Depressionen im Alter ist meist das Ergebnis einer längeren Entwicklung.

Bei den Betroffenen muss eine Bereitschaft, „Vulnerabilität“ (Verletzbarkeit) gegeben sein, z.B.

- negative Erfahrungen (Notzeiten)
- Traumatisierungen
- ungünstige familiäre Strukturen
- Stoffwechselstörungen

Risikofaktoren im Alter

All das kann zu fehlerhaften Verarbeitungsmustern führen und im Alter, wenn ein allgemeiner Abbauprozess beginnt, eine Depression auslösen.



Risikofaktoren, die das Ausbrechen einer Depression im Alter begünstigen

- Neigung zu Schwermut in der Familie
- Häufige Erkrankungen in jüngeren Jahren (*Infektionserkrankungen, Stressanfälligkeit, Ängste, Panik, Zwänge*)
- Bereits früher im Leben aufgetretene depressive Symptome, die nicht als Depression behandelt wurde
- Veränderung der Stoffwechselprozesse *(Botenstoffe Serotonin, Noradrenalin und Dopamin)*
- Allgemeine Abbauprozesse der Hirnstrukturen und Minderung der psychischen Reserven

Risikofaktoren, die das Ausbrechen einer Depression im Alter begünstigen

- Aktuelle körperliche Gebrechen und Funktionseinschränkungen (Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Tumore… Sehschwäche, Muskelschwäche, Einschränkung der Beweglichkeit)
- Krankenhausaufenthalte und Operationen
  (Die Erholung dauert meist länger)
- Pflegebedürftigkeit *(auf Hilfe angewiesen sein)*

Je mehr der Betroffene auf Hilfe angewiesen ist, umso eher resigniert er und fühlt sich depressiv

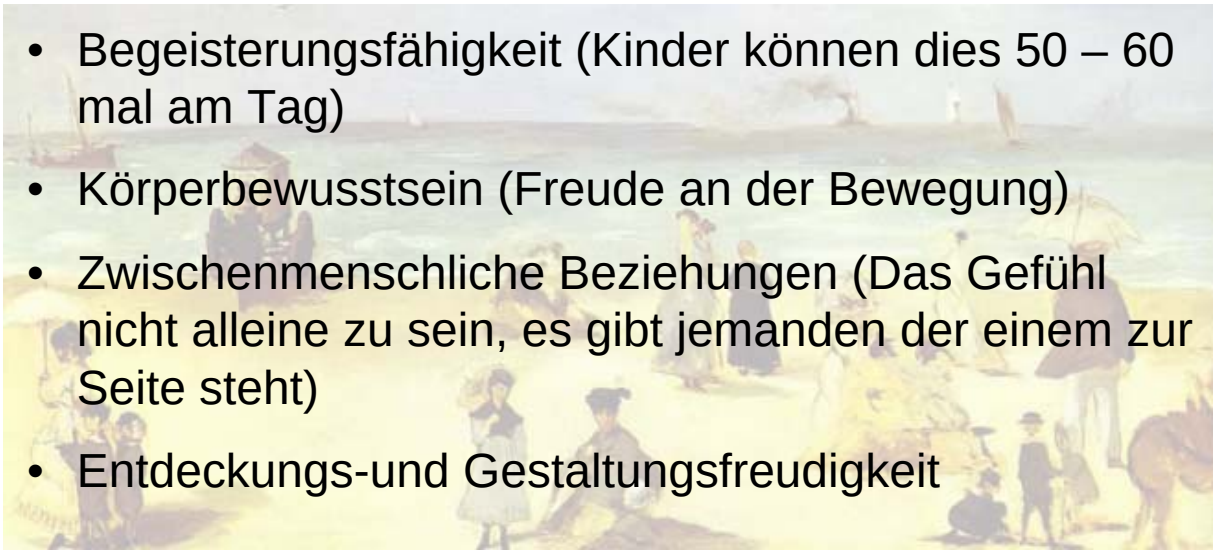
„Das Gehirn braucht Abwechslung“

(Gerald Hüther)

- Lernen ist bis ins hohe Alter möglich – je mehr uns dabei etwas unter die Haut geht, umso besser bleibt es im Hirn haften
- Wer sich begeistern kann, der „düngt seine Nervenzellen“ (Ausschüttung der Botenstoffe Serotonin und Dopamin)
- Das beste Rezept: Mehrmals am Tag für einen kleinen Freudenschauer sorgen!

Von Kindern lernen

(Gerald Hüther)



- Begeisterungsfähigkeit (Kinder können dies 50 – 60 mal am Tag)
- Körperbewusstsein (Freude an der Bewegung)
- Zwischenmenschliche Beziehungen (Das Gefühl nicht alleine zu sein, es gibt jemanden der einem zur Seite steht)
- Entdeckungs-und Gestaltungsfreudigkeit

Das Balance-Trainingsprogramm

versucht den ganzen Menschen anzusprechen:

- die kognitive Ebene *(Hirn)*
- die emotionale Ebene *(Herz)*
- den Körper *(Hand)*

Dies alles findet in einer Gruppe statt *(soziale Ebene).*

Der Mensch in seiner Mehrdimensionalität

- der Mensch mit sich - in seiner Leib-Seele-Geist-Einheit

  Körper
  Emotion
  Verstand/Geist

- der Mensch mit den anderen – soziale/gesellschaftliche Dimension

- der Mensch offen auf Transzendenz hin – spirituelle Dimension

Ziel des Projekts - Balance

- Informationsveranstaltungen, um ältere Menschen und deren Angehörige über das Krankheitsbild Depression zu informieren und so zu einer Enttabuisierung der Erkrankung beizutragen
- Schulung für Mitarbeiter der ASZ, der GPDI und freiberuflicher Referenten zur Durchführung des Trainingsprogramms in den Einrichtungen
- Trainingsgruppen für interessierte ältere Menschen

Ziel des Projekts-Balance

- Informationsveranstaltungen, um ältere Menschen und deren Angehörige über das Krankheitsbild Depression zu informieren und so zu einer Enttabuisierung der Erkrankung beizutragen
- Schulung für Mitarbeiter der ASZ, der GPDI und freiberuflicher Referenten zur Durchführung des Trainingsprogramms in den Einrichtungen
- Trainingsgruppen für interessierte ältere Menschen

Ziel des Projekts-Balance

- Informationsveranstaltungen, um ältere Menschen und deren Angehörige über das Krankheitsbild Depression zu informieren und so zu einer Enttabuisierung der Erkrankung beizutragen
- Schulung für Mitarbeiter der ASZ, der GPDI und freiberuflicher Referenten zur Durchführung des Trainingsprogramms in den Einrichtungen
- Trainingsgruppen für interessierte ältere Menschen

Balance - für mehr Lebensfreude
im Alter / Lechner

Balance – für mehr Lebensfreude im Alter

ein Trainingsprogramm für Gruppen mit älteren Menschen

- zur Prävention von Depressionen
- zur Unterstützung der Eigeninitiative bei bereits diagnostizierter Depression
- um die Handlungsfähigkeit in Krisensituationen zu stärken

Ziele des Trainingsprogramms

- die Lebensqualität verbessern
- die Selbständigkeit der Teilnehmer langfristig erhalten
- in einem bewusst positiv formulierten Programm lernen und üben, einer Depression vorzubeugen

- in einer depressiven Phase sein erlerntes Selbsthilfeprogramm einsetzen können
- wenn nötig ohne Vorbehalte auch professionelle Hilfe in Anspruch nehmen können (Psychotherapie, Medikamente)

In jeder Trainingseinheit geht es um

Lernen

Erfahren

Einüben

Letztendlich geht es um folgende Kompetenzerweiterungen:

- sich emotional berühren lassen
- körperlich und geistig in Bewegung kommen
- Informationen zum jeweiligen Thema erhalten
- im Austausch Kommunikation und sozialen Kontakt einüben und von den Erfahrungen anderer lernen
- eine Tages/Wochenstruktur finden
- eigene Ressourcen aktivieren
- mit Hilfe der goldenen Regeln zum eigenständigen Ausprobieren und Einüben des Gelernten für Zuhause motivieren

Trainingseinheiten im Überblick

1. Gegenseitiges kennen lernen und Einführung in das TP
2. Persönliche Trainingsziele finden
3. Tages- und Wochenstruktur planen
4. Persönliche Fähigkeiten und angenehme Tätigkeiten entdecken
5. Biographiearbeit: Lebenserinnerungen
6. Gedächtnistraining – positive Gedanken speichern und abrufen
7. Bewältigung von Krisen
8. Depression verstehen und Behandlungsmöglichkeiten aufzeigen
9. Miteinander reden und Kontakte pflegen
10. Mein Leben – sinn- und wertvoll
11. Das Leben feiern
12. Rückblick und Ausblick

P r ä v e n t i o n

- Verantwortung für sein Leben übernehmen
- Sich kleine Ziele setzen
- Soziale Kontakte halten
- Positiv denken
- Angenehme Tätigkeiten in den Alltag einbauen
- Sich ausreichend bewegen
- Sich gesund ernähren

- Teilnahme am Trainingsprogramm

Wege aus der Depression

- Gespräch mit dem Arzt/Facharzt
- regelmäßige Medikamenteneinnahme und/oder Psychotherapie
- Tagesstruktur
- Bewegung an der frischen Luft / Sport
- geistige Anregungen suchen
- Kontakt zu anderen Menschen herstellen
- Teilnahme am Balance-Trainingsprogramm

Was Angehörige wissen sollten

- sich über die Erkrankung informieren
- die Depression als Erkrankung akzeptieren
- den alten Menschen motivieren einen Facharzt aufzusuchen
- auf einen geregelten Tagesablauf achten
- appelatives Verhalten, wie „reiß dich zusammen, vermeiden“ – geduldig bleiben
- bestimmte Verhaltensweisen nicht persönlich nehmen
- selber Hilfe und Unterstützung in Anspruch nehmen

Heilbringende Gewohnheiten

- Aussöhnung mit Unabänderlichem
  mit Schicksalhaftem
  mit Vergangenem
- Gefährliches Hineinsteigern vermeiden d.h. alles übertrieben negativ sehen
- Humorvoll mit den eigenen Schwächen und denen der anderen umgehen

Balance - für mehr Lebensfreude
im Alter / Lechner

Annahme der Vergänglichkeit

Altersmeisterung setzt die Akzeptanz unserer Vergänglichkeit voraus

Akzeptanz der ständigen kleineren oder größeren Verlusterfahrungen – dem dauernden „stirb und werde“

Altersweisheit beinhaltet Reife, innereEntwicklung und Bezogenheit auf ein Unendliches

Angst und Hoffnung

- Angst ist eine Erwartung. Die Erwartung des Schlimmen, der Katastrophen, die über uns hereinbrechen werden
- Hoffnung ist auch eine Erwartung, die Erwartung des Guten, des Schönen, das einem begegnen wird.

Angst und Hoffnung sind Erwartungen,
nur was man erwartet ist verschieden.

Also warum nicht Gutes erhoffen
anstatt Schlechtes erwarten -
doch dazu muss man üben