

Wenn die Tage grau in grau sind

Über vier Millionen Ältere in Deutschland leiden an Depressionen, sind von massiven Beschwerden und sozialer Isolation betroffen. Bisher wird nur wenigen durch eine Behandlung geholfen. Das muss nicht sein.

TEXT: Monica Fauss

FOTOS: Benjamin Ganzenmüller

Depressionen sind dabei, zur Volkskrankheit Nummer eins zu werden: „In Deutschland leiden rund acht Millionen Menschen daran, nur etwa 10 Prozent davon werden behandelt“, berichtet Diego Feßmann, Leiter des Gerontopsychiatrischen Dienstes in Giesing. Auch weltweit ist sie auf dem Vormarsch, laut WHO lag sie im Jahre 2002 erstmals an erster Stelle vor Herz- und Kreislauferkrankungen. Bei Marie-Luise Neumeier (63) brach die Depression aus, als sie nach 45 Jahren Berufstätigkeit plötzlich ihre Arbeit verlor. Bei Marianne Auer (83) hingegen war der Tod des Mannes Auslöser. Beide haben Hilfe gefunden und lernen mit ihrer Depression umzugehen.

„Ich war schon als Kind sehr einsam und schüchtern. Meine Mutter hat mich in ein Heim gegeben und später bin ich bei Adoptiveltern aufgewachsen. Noch heute fühle ich mich oft alleine“, erzählt Marie-Luise Neumeier und schaut nachdenklich in die Ferne. Im Ausland und in München arbeitete

sie in vielen Bereichen, zuletzt zwanzig Jahre lang in einem Schreibwarenladen. „Ich hatte immer Angst, das Leben alleine nicht zu schaffen und die Miete nicht bezahlen zu können“, erinnert sich die 63-Jährige. Vor drei Jahren verlor sie ihre Arbeit und dadurch den Boden unter den Füßen. „Ich habe nie über das Alter nachgedacht. Ich wollte vorankommen, hatte keine Zeit

„Depression im Alter ist kein Schicksal – sie kann behandelt werden.“

für einen Mann oder Kinder. Plötzlich war ich 60 und arbeitslos. Das war ein Schock, als alles von heute auf morgen vorbei war. Ich bin rumgelaufen, überlegte, von welchem Haus ich runterspringen soll.“ Seitdem kann sie an ei-

nigen Tagen gar nicht aufstehen. Am Wochenende macht sie die Rollläden oft gar nicht erst auf und liegt wie gelähmt im Bett. Verabredungen sind meist erst ab 15 Uhr möglich, am besten, wenn es dunkel wird, denn „früher habe ich die Sonne geliebt, heute hasse ich es, wenn sie scheint.“

Marie-Luise Neumeier hatte niemanden mit dem sie reden konnte. Ihre Bekannten, die fast alle noch arbeiten, verstanden ihre Probleme nicht. Nach einer Odyssee von Arzt zu Arzt, mit vielen Medikamenten und einem Aufenthalt in einer Klinik, den sie abbrach, fand Marie-Luise Neumeier den Gerontopsychiatrischen Dienst: „Im Zentrum kann ich über meine Probleme reden. Es hilft mir unter Menschen zu sitzen, die wie ich an Depressionen leiden, und viele Tipps zu erhalten.“ Nicht nur die persönlichen Gespräche und Gruppentreffen, auch die regelmäßigen Kontakte sind wichtig: „Man muss sich zusammenreißen, für den Termin gut anziehen und die Barriere, Tabletten zu nehmen, ist höher. Und wenn ich mich mal nicht



*MARIE-LUISE NEUMEIER fand Hilfe
beim Gerontopsychiatrischen Dienst in
Giesing: „Im Zentrum kann ich über meine
Probleme reden.“*

melde, würde meine Betreuerin nach mir schauen.“ Nun hat Marie-Luise Neumeier eine neue Aufgabe gefunden. Eine 68-jährige Nachbarin braucht jemanden für Botengänge, erzählt sie strahlend: „Es war zwar ein großer Kampf, die Hemmschwelle zu überwinden, aber es ist viel besser, zu sprechen und auf jemanden zuzugehen. Vom Alter her bin ich es mir schuldig, noch etwas zu tun!“

Viele wissen nicht, dass es sich bei der Depression um eine Krankheit handelt, die von einer Störung im Hirnstoffwechsel hervorgerufen wird. Es gibt Persönlichkeitsfaktoren, die sie begünstigen – wenn z. B. Menschen sehr leistungsorientiert sind oder dazu neigen, viel Verantwortung zu übernehmen. Auch einige Krankheiten, wie rheumatische und Schilddrüsenerkrankungen, können ihren Ausbruch fördern. Oft dient ein äußeres Ereignis als Auslöser. Diego Feßmann beobachtet, dass es bei Älteren meist eine lange Vorgeschichte gibt. Schwierige Ereignisse und Lebensbrüche summieren sich im Verlauf der Jahre, die Verrentung ist dann nur noch der Auslöser. Oder ein lang zurückliegendes traumatisches Erlebnis kommt durch einen aktuellen Auslöser an die Oberfläche.

„Bei älteren Menschen werden die Anzeichen einer Depression oft als normale Begleiterscheinung des Alters verkannt“, weiß Sabine Tschainer, Expertin des Instituts „aufschwungalt“. Seelische und körperliche Beschwerden wie Energielosigkeit, Schlafstörungen oder geringer Appetit können aber Ausdruck einer Depression sein. „Ältere Menschen somatisieren oft stark bei schweren Depressionen und werden dann, da es keine physische Ursache für die Beschwerden oder Schmerzen gibt, als Hypochonder abgetan“, so Tschainer. Erschwerend für die Diagnose kommt hinzu, dass die typischen



Ihr Glaube hilft MARIANNE AUER in depressiven Episoden: „Ich weiß, dass es ein Netz gibt, das mich auffängt.“

Sprach- und Denkhemmungen, Konzentrations- und Gedächtnisstörungen den Symptomen der Demenz ähneln. Bei einem Verdacht empfiehlt es sich daher, einen gerontopsychiatrischen Experten zu konsultieren (siehe Adressen im Kasten). Erst dann kann mit der medizinischen und therapeutischen Hilfe gezielt angesetzt werden.

„Bei älteren Menschen werden die Anzeichen einer Depression oft als Begleiterscheinung des Alters verkannt.“

„Eine schwere Depression bei älteren Menschen ist immer eine lebensbedrohliche Erkrankung. Dabei ist sie auch im Alter gut behandelbar“, erklärt Prof. Ulrich Hegerl, Sprecher des Kompetenznetzes Depression, Suizidalität. „Studien belegen, dass bei Senioren neben der Psychotherapie die medikamentöse Therapie die wichtigste Säule der Behandlung ist.“ Aus der Beratungspraxis weiß Diego Feßmann, was noch wichtig ist: schnell wirkende Hilfestellungen und eine persönliche Perspektive. Depressive lernen, sich nicht mehr in den Strudel der Depressionen reinziehen zu lassen und ihre Gedanken in kleinen Schritten auf Positives und neue Ziele zu richten. „Es ist auch wichtig rauszugehen, sich zu bewegen“, rät Sabine Tschainer: „Regelmäßige Spaziergänge wirken stabilisierend.“

Marianne Auer, die seit Jahren an starken Depressionen leidet, weiß inzwischen, was ihr hilft. Sie musste viele Schicksalsschläge hinnehmen. (s. Titelgeschichte im letzten MÜNCHEN-STIFT-Magazin). „Nach dem Tod mei-

nes Mannes ging die Depression massiv los. Schlagartig fühlt sich alles schwer an und ich kann morgens plötzlich nicht aufstehen. Mittags kann es vorbei sein und ich nehme mir vor, in eine Ausstellung zu gehen. Wenn dann aber der Himmel blau ist und die Sonne strahlt, beginnt oft ein Druck auf der Brust und ich meine, keine Luft mehr zu kriegen, dann lasse ich den Ausstellungsgang sausen“, erzählt die 83-Jährige. Antidepressiva nimmt sie nur wenn es unbedingt sein muss. Stattdessen versucht Marianne Auer sich mit Menschen auszutauschen, bei denen sie sich wohlfühlt. Auch das Malen, die kräftigen warmen Farben und das intuitive Gestalten tun ihr gut: „Dann löst sich etwas, weil ich Bedrückendes los werde.“ Nicht zuletzt die Hinwendung zum Glauben half Marianne Auer: „Ich weiß inzwischen, dass es ein Netz gibt, das mich auf-fängt. Dann werde ich ruhiger und die Depression ist nicht so stark.“

Auch Angehörige brauchen Hilfe. Oft unterschätzen sie, wie schwierig der Umgang mit der Krankheit ist. „Entscheidend ist, die Depression als Krankheit zu akzeptieren“, weiß Tschainer und rät: „Mit einem ‚Reiß dich zusammen‘ wird nichts erreicht, sondern nur noch vieles schlimmer. Sagen Sie stattdessen: ‚Es muss furchtbar sein, sich so zu fühlen. Ich finde es toll, dass du es heute geschafft hast, aufzustehen und einzukaufen. Wollen wir noch einen kleinen Spaziergang machen?‘“ Genauso wichtig ist es aber, die eigenen Grenzen zu erkennen: „Hängen Sie sich nicht bis zur völligen Erschöpfung rein. Ringen Sie sich besser zur ‚Nähe durch Distanz‘ durch. Machen Sie regelmäßige Besuche in Abständen, die es nicht zur verpflichtenden Last werden lassen. Und tun Sie etwas für sich, genießen Sie z. B. jedes zweite Wochenende ganz unbeschwert Ihre Freizeit mit Freunden!“

ANLAUFSTELLEN

Gerontopsychiatrische Dienste
Information, Beratung und konkrete Hilfe für Menschen ab 60

- Gerontopsychiatrischer Dienst Ost, Tel. (0 89) 6 91 48 02
- Gerontopsychiatrischer Dienst Süd, Tel. (0 89) 7 26 09 50
- Gerontopsychiatrischer Dienst West, Tel. (0 89) 14 00 28 33
- Gerontopsychiatrischer Dienst Nord, Tel. (0 89) 55 27 93 70

Münchner Bündnis gegen Depression e. V.

Information und Vermittlung von Hilfsangeboten
Tel. (0 89) 54 04 51 20,
www.buendnis-depression.de/muenchen

Kompetenznetz Depression

Information im Internetportal in der Rubrik „Für Betroffene“
www.kompetenznetz-depression.de

LITERATUR

Barbara Bojack, Klaus Sanden: *Älter werden – lebensfroh bleiben: Wie wir uns vor Altersdepression schützen. Ein Ratgeber für Angehörige* (Herder, 2006)

Martin Hautzinger: *Wenn Ältere schwermütig werden. Hilfe für Betroffene und Angehörige bei Depression im Alter* (Verlags Union, 2006)

Ulrich Hegerl, David Althaus, Holger Reiners: *Depressiv? Zwei Fachleute und ein Betroffener beantworten die 111 wichtigsten Fragen* (Kösel Verlag, 2006).