

# Depression im Alter – was tun?

## Infokampagne des «Berner Bündnisses gegen Depression» und des Spitals Emmental

Heute Dienstagabend um 19.30 Uhr findet im Ambulanten Zentrum Buchmatt an der Kirchbergstrasse 97 in Burgdorf der vorletzte Vortrag unter dem Titel «Depression – wenn die Seele leidet» statt. Gestaltet wird der Abend von Daniela Lutz, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie FMH, sowie von Dr. med. Jürg Beat Zühlke, noch bis Ende Juni 2013 Chefarzt Psychiatrie am Spital Emmental.

**«D'REGION»:** Eine Schätzung geht davon aus, dass in der Schweiz jede vierte über 65-jährige Person an Altersdepression leidet. Ist dies auch in unserer Region so?

Dr. Zühlke: Ich würde diese Schätzung auch für die Region übernehmen. Es ist nicht so, dass die gesunde Landluft per se eine protektive Wirkung auf Depressionen und andere psychische Krankheiten im Alter hat.

Daniela Lutz: Ich schliesse mich dieser Aussage an, jedoch scheinen mir verschiedene Aspekte der heutigen Gesellschaft den Verlauf der Depression auch im Alter mitzubestimmen. Das ist einerseits die Individualisierung mit immer mehr allein lebenden Menschen, die Angst haben, hilfsbedürftig oder gar abhängig zu werden, und andererseits die gesellschaftliche Ächtung des Alters durch die Reduzierung auf die Kostenfrage.

**«D'REGION»:** Spielt bei Altersdepressionen die erbliche Vorbelastung eine Rolle?

Daniela Lutz: Natürlich spielen genetische Faktoren eine Rolle beim Entwickeln von bestimmten Verhaltensmustern. Aber ob und wann jemand an einer Depression erkrankt, hängt von vielen Faktoren ab. Je älter der Mensch ist, desto weniger spielen die Gene eine Rolle.

**«D'REGION»:** Ist es so, dass sich depressive Menschen oft nicht krank, sondern als Versager fühlen?

Dr. Zühlke: Diese Aussage kann ich unterstützen und sie ist Teil einer sorgfältigen und einfühlsamen Behandlung depressiver Menschen.

Daniela Lutz: Das ist sicher eine der häufigsten Aussagen depressiver Menschen. Aber noch häufiger und für die Depression typischer ist, dass die Menschen sich selber im Zustand der Depression fremd sind.

**«D'REGION»:** Gehen Altersdepressionen oft mit körperlichen Erkrankungen oder Demenz einher?

Daniela Lutz: Körperliche Erkrankungen und die Entwicklung einer Demenz können mit depressiven Symptomen einhergehen.

**«D'REGION»:** Welches sind die häufigsten Ursachen für die fehlende Lebensfreude im Alter – und wie



Daniela Lutz.



Dr. med. Jürg Beat Zühlke.

Bilder: zvg

**stark spielen Todesfälle oder schwere Erkrankungen von Angehörigen sowie finanzielle und gesundheitliche Probleme mit?**

Dr. Zühlke: Über die Ursachen der Depression im Alter werden wir an unserem Vortrag sprechen. Ich kann aber bestätigen, dass die in der Frage erwähnten Faktoren eine Rolle spielen. Vor allem sind es die zahlreichen Verlusterfahrungen im Alter, der Verlust naher Bezugspersonen, der Verlust von beruflicher Identität, der Verlust von sozialem Ansehen, der Verlust von Lebensperspektiven sowie der Verlust von Verwurzelung und Wohnsituation. Daniela Lutz: Genau. Dieser Einschätzung schliesse ich mich an.

**«D'REGION»:** Sind Senioren, die in Heimen und Spitälern leben, häufiger von Altersdepressionen betroffen als solche, die daheim in vertrauter Umgebung wohnen?

Dr. Zühlke: Das ist so. Die Gründe hierfür sind komplex, spannend und diese müssen wir diskutieren.

Daniela Lutz: Ja.

**«D'REGION»:** Lassen sich Altersdepressionen vermindern, wenn die Senioren einer sinnvollen Beschäftigung nachgehen und eine Tagesstruktur haben?

Dr. Zühlke: Ja.

Daniela Lutz: Ja, aber die Beschäftigungen müssen sinnvoll sein und in einem sozialen Kontext erfolgen.

**«D'REGION»:** Heutzutage gibt es moderne Antidepressiva fast ohne Nebenwirkungen. Verordnen Sie solche selten, häufig oder immer?

Dr. Zühlke: Eher häufig – und fast immer mit gutem Erfolg.

Daniela Lutz: Bei mir ist es ebenso: eher häufig und fast immer mit gutem Erfolg.

**«D'REGION»:** Leiden auch Leute an Altersdepressionen, die, als sie im Arbeitsprozess standen, Vitalität und Lebensfreude ausstrahlten?

**«D'REGION»:** Womit kann man der Altersdepression vorbeugen?

Daniela Lutz: Die Depression ist eine meist behandelbare Krankheit. Es ist keine Befindlichkeitsstörung, die man mit regelmässigen sozialen Kontakten, frischer Luft und Bewegung heilen kann.

**«D'REGION»:** Welche Ratschläge geben Sie Betroffenen, wenn sich diese zurückziehen, traurig und interesselos sind?

Dr. Zühlke: Ich gebe keine Tipps und Ratschläge in der Therapie. Dies deklariere ich auch meinen Patienten gegenüber und erkläre, dass ich keine «Psycho-Betty-Bossi» sei. Vielmehr entwickle ich individuelle Kompetenzen beim Umgang sowie bei der Bewältigung der Depression und begleite die Patienten durch diese schwierige Zeit. Ich bin auch Ansprechpartner für Angehörige und Heime – wohlverstanden in Absprache mit den Patienten.

Daniela Lutz: Auch ich versuche, individuell auf meine Patienten einzugehen. Ich erkläre ausführlich und mehrmals auf verschiedene Art, was eine Depression ist. Wir erstellen ein gemeinsames Krankheitsmodell und entwickeln daraus die Therapie, bei der Patient und Arzt ein gemeinsames Ziel anstreben.

**«D'REGION»:** Welche Rolle spielen die Angehörigen der Senioren, die unter Altersdepressionen leiden?

Dr. Zühlke: Angehörige von Senioren mit depressiven Erkrankungen spielen eine grosse Rolle und sollten mit in die Therapie einbezogen werden. Spezifisch in der Alterspsychiatrie steht der erhöhte altersbedingte Unterstützungsbedarf unserer Patienten im Zentrum, welcher den Einbezug des Umfeldes unumgänglich macht.

Daniela Lutz: Die Angehörigen sind für alle Menschen wichtig. Die Angehörigen sollten sich aber auch über den Krankheitsbegriff der Depression informieren, keine Schuldgefühle entwickeln und sich in der Betreuung nicht überfordern. Dazu brauchen sie eine gute Begleitung. Man darf die Angehörigen mit ihren Sorgen und ihrer Unsicherheit nicht alleine lassen.

**«D'REGION»:** Verordnen Sie auch Musik-, Ergo- oder Bewegungstherapie – allenfalls Gedächtnistraining?

Dr. Zühlke: Die therapeutischen Möglichkeiten im Bereich kreativer Therapien sind gross und werden individuell sehr wohl akzeptiert. Ein Gedächtnistraining als antidepressive Strategie würde ich nicht unterstützen, da die Insuffizienzgefühle im Rahmen der Depression hiermit eher verstärkt würden.

Daniela Lutz: Im Rahmen der Erarbeitung eines gemeinsamen Krankheitsmodells entsteht auch die individuelle Form der Therapie, die neben der

Pharmakotherapie andere Elemente enthalten kann. «Gute Ratschläge» sind nicht angebracht. Oft ist weniger mehr.

**«D'REGION»:** Bei schlimmen Altersdepressionen ist wohl eine stationäre Einweisung unumgänglich. Ist dies vor allem bei jenen Personen der Fall, die Sie als suizidgefährdet einstufen?

Dr. Zühlke: Eine Suizidgefährdung im Rahmen der Depression kann als Indikation für eine stationäre Behandlung erachtet werden.

Daniela Lutz: Ich schliesse mich dieser Meinung an. Auch andere Ursachen als eine akute Suizidalität können eine Einweisung nötig machen.

**«D'REGION»:** Wie gross ist die Suizidgefahr bei der Altersdepression generell?

Dr. Zühlke: Bei der Suizidalitätseinschätzung treffen sich bei der Altersdepression zwei Gefährdungsmerkmale, die jedes für sich ein erhöhtes Risiko für einen Suizid darstellen: Alter und Depression.

Daniela Lutz: Das Suizidrisiko insbesondere bei Männern ist im Alter stark erhöht.

### Zu den Personen

Daniela Lutz ist Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie FMH. Seit 13 Jahren beschäftigt sie sich neben der allgemeinen Praxistätigkeit mit der Alterspsychiatrie. Sie ist verheiratet und hat vier «fast erwachsene» Kinder. Sie betreibt in der Stadt Bern eine Praxis für Psychiatrie und Psychotherapie, amtiert seit Januar 2013 als Fachrichterin für das Erwachsenen- und Kinderschutzrecht. Politisch ist sie als Stadträtin aktiv. Hier liegt ihr Schwerpunkt bei der Sicherung der Berner Brücken gegen Suizide.

Dr. med. Jürg Beat Zühlke ist 55-jährig. Nach rund 18 Jahren als Chefarzt Psychiatrie am Spital Emmental legt er dieses Amt Ende Juni 2013 nieder. Er wird danach gemeinsam mit seiner Frau und weiteren Kollegen bzw. Kollegin eine Praxisgemeinschaft für Psychiatrie und Psychotherapie in Burgdorf eröffnen. In seiner Zeit am Spital Emmental hat er das stationäre, teilstationäre und ambulante Angebot des Psychiatrischen Dienstes im Emmental stark ausgebaut. Unter seiner Verantwortung nahm die Anzahl der psychiatrischen Zuweisungen in den vergangenen Jahren um jährlich 20 Prozent zu.

Hans Mathys