

Wie Angehörige depressiven Eltern helfen können oder Wie Kinder ihren Eltern helfen können

Montag 05.11.2018

Dr. med. Daniela Lutz-Beck
Fachärztin für Psychiatrie
und Psychotherapie FMH
Weissenbühlweg 3
3007 Bern
Tel. 079 702 92 22
Mail danielalutz@hin.ch



Depressionen im Alter treten häufig (aber nicht immer) als Reaktion auf Verluste von Kompetenzen und Rollen auf, wie etwa

- nachlassende geistige und körperliche Leistungsfähigkeit (Lernfähigkeit verlangsamt und Verlust der Mobilität)
- nachlassendes Gedächtnis (Beginn einer demenziellen Erkrankung)
- Zunahme körperlicher Beschwerden wie Arthrose, Rheuma, Herz-Kreislauf-Probleme (Kompensationsfähigkeit lässt nach)
- Wegfall des sozialen Status durch Berentung, Tod des Partners, Einsamkeit, mangelnde Bestätigung,
- das Gefühl, nicht mehr wichtig zu sein und nicht mehr gebraucht zu werden,

d.h. wenn ältere Menschen unter Depressionen leiden, dann meist deshalb, weil sie nicht mit den körperlichen, geistigen und beruflichen Veränderungen und Einschränkungen, die das Alter und Älterwerden mit sich bringen kann, umgehen können.

Hinzu kommen häufig Ängste,

die um den Erhalt der Gesundheit kreisen,

Angst zu verarmen oder nicht genügend Geld
im Alter zu haben,

Angst, ein Pflegefall zu werden,

Angst auf fremde Hilfe und Pflegedienste
angewiesen zu sein.

Trauer und Depression

Unterschiede

Definitionen:

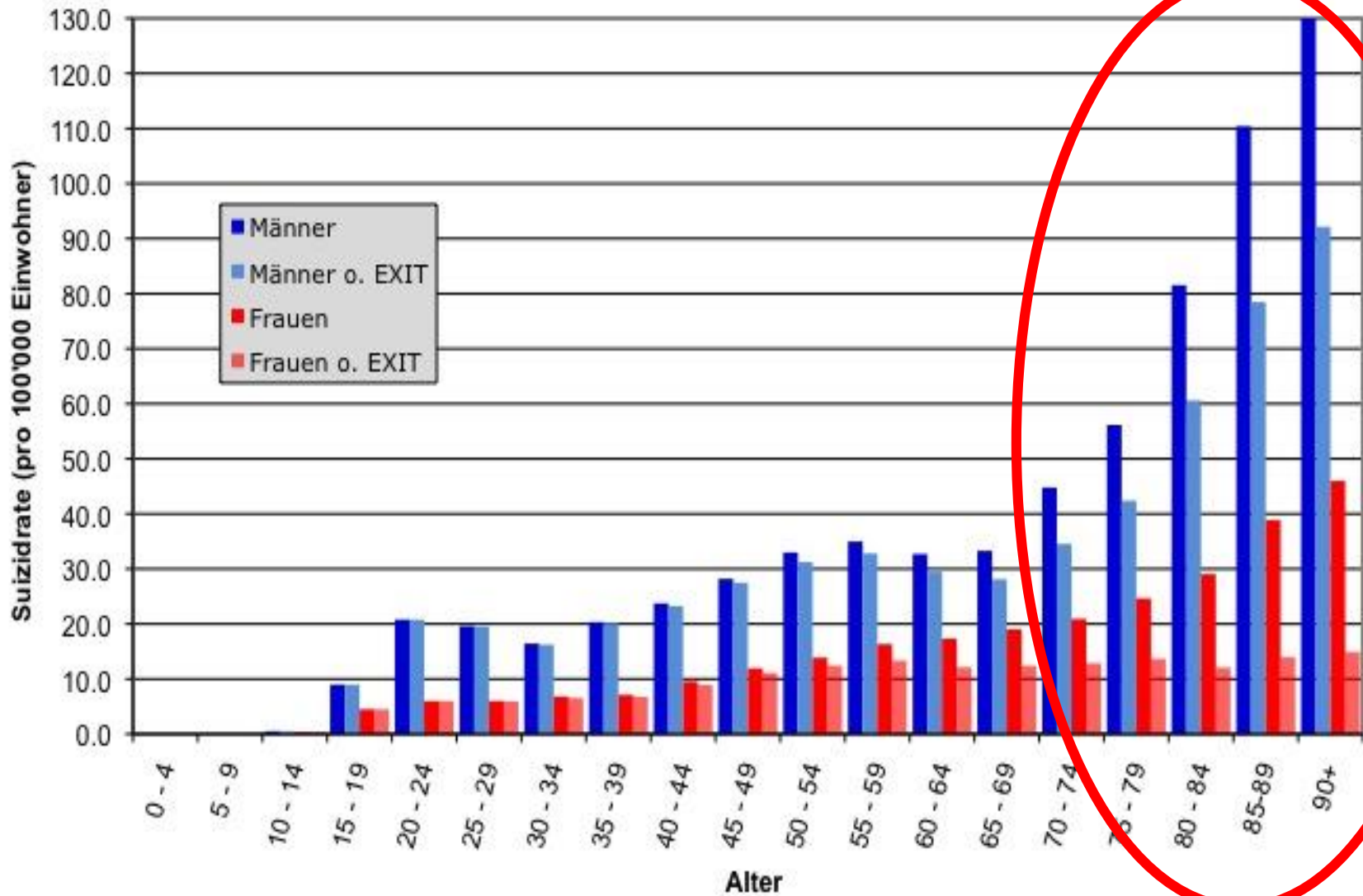
Trauer: seelischer Schmerz über einen Verlust oder ein Unglück,

natürliche Reaktion auf einen Verlust

Depression: Die Depression ist eine affektive Störung. Affektive Störungen sind

Erkrankungen, die sich durch Schwankungen der Stimmung und des Antriebs auszeichnen.

Suizid nach Alter und Geschlecht, 2001 - 2010



Die Rolle der Angehörigen und Betreuer

- Unterstützung auf einem individuellen Weg
- Ermutigen und Fehlertoleranz
- Realistische Hoffnung / Zuversicht vermitteln
- Geduld / Ausdauer
- Stärkung der Selbsthilfe- und Selbstregulationskräfte
- Unterstützung, um soziale oder emotionale Barrieren zu bewältigen
- motivieren ihr Ziel zu erreichen
- Kontinuität

Gelingt es Familien, mit den Belastungen umzugehen, Prozesse der Resilienz nutzbar zu machen, können sie gestärkt aus der Krise hervorgehen

Umgang mit Depressionen

- Sich informieren, Hilfe hinzuziehen: Beratungsstellen, Hausarzt, andere Möglichkeiten wahrnehmen
- Betroffenen über die eigene Sorge und die gemachten Anstrengungen informieren.
- Regelmässige Betreuung sichern
- Suizidankündigung ernstnehmen und Suizidalität offen ansprechen
- Bei akuter Gefahr ist eine Einweisung durch den Arzt auch gegen den Wunsch des Betroffenen möglich

- Gelassenheit - nicht wissen was für den Anderen richtig ist → lebendige Begegnung
- Offene Kommunikation
- Vertrauen
- Das Individuum, die Person, in den Vordergrund stellen (nicht die Krankheit)



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit