



Der Mensch ändert allenfalls seine Gewohnheiten, sich selbst aber nie...

(Peter E. Schumacher dt. Publizist u. Aphorismensammler, geb. 1941)

Ausgabe Februar 2011

Den folgenden Artikel: „**DEPRESSION IM ALTER: Eiszeit im Herbst des Lebens**“ von **Univ. Prof. DDr. Peter Fischer** habe ich in der Zeitschrift „**innenwelt spezial**“ gelesen. (Univ. Prof. DDr. Peter Fischer – Facharzt für Psychiatrie und Neurologie SMZ-Ost – Donauspital Psychiatrische Abteilung)

GRUNDSÄTZLICHES

WAS VERSTEHT MAN UNTER DEPRESSION IM ALTER? Generell sind die Symptome bei einer Depression altersunabhängig. Der Mensch leidet an Antriebslosigkeit und ist freudlos, er hat Schwierigkeiten durchzuschlafen und keinen Appetit, seine Tagesrhythmik ist gestört und er leidet an innerer Unruhe, sein Suizidrisiko ist erhöht und er wertet sich selbst ab.

WIE VIELE MENSCHEN SIND IN ÖSTERREICH BETROFFEN? Man schätzt, dass bei von 65 bis 70 jährigen etwa 10% betroffen sind, von den 75 jährigen etwa 16% und von den 85 jährigen sogar 25-30%.

WIE HOCH IST DAS RISIKO; AN DEPRESSION IM ALTER ZU ERKRANKEN? Bei 80 jährigen Frauen beträgt es etwa 40%, bei 80 jährigen Männern 20-25%. Wer bereits in jüngeren Jahren Depression hatte, weist ein höheres Risiko auf, wieder daran zu erkranken. Auch wenn eine Depression im Alter zu kurz oder unzureichend behandelt wird, steigt das Risiko, dass sie wiederkehrt.

WAS IST DER UNTERSCHIED ZU EINER DEPRESSION BEI JUNGEN MENSCHEN? Im Allgemeinen sind die Symptome die gleichen, dennoch gibt es ein paar Unterschiede. Ein typisches Symptom ist „innere Unruhe“. Während ein junger Mensch sich innerlich unruhig fühlt, nach außen hin aber lethargisch wirkt, trägt der alte Mensch seine innere Unruhe auch nach außen und wirkt auf sein Umfeld umtriebiger. Dennoch ist er dabei antriebslos, was nicht verwechselt werden sollte. Auch klagen alte Menschen seltener über sexuelle Probleme, wobei sich allerdings die Frage stellt, ob sich der (meist) jüngere Arzt traut, einen Patienten im Alter seiner Eltern nach sexuellen Problemen zu fragen, oder ob ein(e) PatientIn ihm gegenüber sexuelle Probleme überhaupt zugibt. Ältere Patienten mit Depressionen klagen ebenfalls häufiger über körperliche Beschwerden als junge Patienten. Wobei wiederum das Risiko besteht, dass der behandelnde Arzt sich mehr auf die körperlichen Krankheiten konzentriert statt auf die Depression, die dahinter liegt.

WAS IST DIE URSACHE FÜR DEPRESSION IM ALTER? In vielen Fällen sind so genannte „life events“, d.h. einschneidende Erlebnisse, der Auslöser für Depressionen. In der VITA-Studie, in der in Wien sieben Jahre lang Menschen ab 75 Jahren begleitet wurden, zeigte sich, dass ein hoch signifikanter Zusammenhang besteht zwischen Ereignissen, die Kinder oder Enkel betreffen, und der Entstehung von Depressionen.

ANZEICHEN

AN WELCHEN ANZEICHEN ERKENNE ICH ALS BETROFFENER, MÖGLICHERWEISE AN EINER DEPRESSION IM ALTER ZU LEIDEN? Ein signifikantes Anzeichen ist das Auftreten von Interesselosigkeit. Wenn jemand, der sich sein Leben lang für bestimmte Dinge wie etwa Sportübertragungen interessiert hat, plötzlich kein Interesse und keine Freude mehr daran hat. Auch körperliche Symptome wie Appetitverlust oder Durchschlafstörungen können auf eine Depression hinweisen.

WELCHE PROBLEME STELLEN SICH BEI DER DIAGNOSE VON DEPRESSIONEN IM ALTER? Das Problem besteht darin, dass alte Menschen häufig an Krankheiten leiden, deren Symptome aber zugleich die Symptome von Depressionen sein können. So können Kopfschmerzen oder Übelkeit bei Frauen über 40 auch Ausdruck einer Depression sein. Auch Kreislaufabläßigkeit, d.h. ein morgendlicher Kollaps oder niedriger Blutdruck am Morgen, kann ein Zeichen für Depression sein. Ebenso äußern sich Depressionen über gastrointestinale Beschwerden wie Durchfall oder Verstopfung – die häufig als typische Alterskrankheiten diagnostiziert und nicht als Ausdruck von Depressionen gesehen werden.

WER IST DER ZUSAMMENHANG VON DEPRESSION IM ALTER UND DEMENZ? Da gibt es sehr komplexe Zusammenhänge, viele Demenzen beginnen mit Symptomen einer Depression wie Antriebslosigkeit oder innere Unruhe. Auch wirken schwere Depressionen wie eine Demenz: So hat jemand, der schwer depressiv ist, auch eine herabgesetzte Gedächtnisleistung. Und Menschen, die in ihrem Leben mehrere Depressionen hatten, haben ein erhöhtes Risiko, an Demenz zu erkranken. Um Demenz vorzubeugen, ist es daher umso wichtiger, Depressionen präventiv zu behandeln.

BESTEHT AUCH BEI DEPRESSION IM ALTER SUIZIDGEFAHR? Die Suizidgefahr ist absolut gegeben und man weiß mittlerweile, dass mindestens 60-70% aller Selbstmorde Folge von Depressionen sind. Das Risiko für einen Selbstmord steigt mit zunehmendem Alter – vor allem bei Männern.

MUSS MAN DAS AUFTRETEN EINER DEPRESSION IN SPÄTEREN LEBENSJAHREN SCHICKSALHAFT HINNEHMEN? Keinesfalls! Depressionen sind auch im Alter gut therapierbar. Ebenso gibt es zahlreiche Menschen, die auch im hohen Alter eine optimistische und lebensbejahende Grundeinstellung besitzen.

BEHANDLUNG

KANN DEPRESSION IM ALTER WIRKSAM BEHANDELT WERDEN? Ja. Zwei drittel der Depressionen im Alter sind gut behandelbar. Unerlässlich ist es daher, sich beim Auftreten der ersten Anzeichen an den Arzt zu wenden. In den meisten Fällen besteht die Behandlung aus einer Kombination von Psychotherapie (z.B. Gesprächstherapie) und medikamentöser Therapie mit Psychopharmaka, welche – aus Rücksicht auf den älteren Organismus – sehr behutsam eingesetzt und einschleichend dosiert werden, d.h. die Dosis wird langsam gesteigert. Sinn einer Psychotherapie ist es, den auslösenden Faktor für die Depression zu suchen. Es gibt übrigens PsychotherapeutInnen, die auf das Klientel der Älteren spezialisiert sind und neben der entsprechenden Erfahrung mit geriatrischen Themen auch die nötige persönliche Reife besitzen, die es braucht, damit ältere Menschen sich ihnen anvertrauen können.

GIBT ES MÖGLICHKEITEN, DIE ERKRANKUNG ZU VERHINDERN ODER IHR FORTSCHRITEN ZU STOPPEN? Als sehr wirkungsvolles Instrument zur Vorbeugung von Depression im Alter haben sich Sozialkontakte erwiesen. Und zwar zu nicht-verwandten Personen, sprich: zu Freunden – egal, ob Menschen, die man von klein auf kennt, oder solche, die man erst im Alter kennen gelernt hat. Denn mit diesen kann man meist ehrlicher und offener reden als mit den eigenen Kindern oder Enkeln.

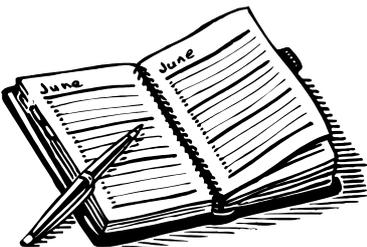
WELCHE MÖGLICHKEITEN DER THERAPIE BEI DEPRESSION IM ALTER GIBT ES SONST NOCH? Komplementäre Methoden sollten ergänzend eingesetzt werden, um eine Depression erfolgreich zu behandeln. Konkret heißt das, die Angehörigen einzubinden und generell zu schauen, wie das soziale Umfeld des Betroffenen beschaffen ist. Mit dem Ziel, diesen wieder in ein Netz sozialer Strukturen zu integrieren.

WARUM IST DAS EINHALTEN DER KONTROLLTERMINE BEIM ARZT WESENTLICH FÜR EINE WIRKSAME THERAPIE? Im Allgemeinen erfolgt ein erster Kontrolltermin bei einer medikamentösen Therapie nach drei Wochen, um zu schauen, ob die Dosis stimmt oder erhöht werden muss. Dann erfolgen Kontrollen in regelmäßigen Abständen und nach Abschluss der Therapie etwa zwei bis dreimal pro Jahr. Stimmt die Compliance des Patienten – d.h. seine aktive Mitarbeit –, ist auch der Therapieerfolg gegeben.

WELCHE FOLGEN KANN EINE UNBEHANDELTE DEPRESSION IM ALTER HABEN? Die Folgen können sehr zahlreich sein und von Allfälligkeit für Krankheiten über Schwächung des Immunsystems bis hin zu steigendem Risiko für Behinderung, Demenz oder Suizid reichen. Auf jeden Fall verschlechtert sich die Lebensqualität des Betroffenen beträchtlich.

Interessieren Sie sich für solche oder ähnliche Beiträge? Mehr Informationen und Bestellmöglichkeit des Gratis-Abo der Zeitschrift „**INNENWELT**“ auf der Homepage: www.innenwelt.at – Mail: redaktion@innenwelt.at – Postadresse: **Redaktion innenwelt, Sommergasse 14, A-1130 Wien**

 ++++++

TERMINE	
	<p>Nächste Gruppentreffen:</p> <p>Donnerstag, 24. März 2011 Donnerstag, 28. April 2011 um 18:30 Uhr</p> <p>im Landeskrankenhaus Waldviertel HORN Bibliothek der Unfallabteilung</p>

+++++VORTRAG+++++VORTRAG+++++

Ein durchaus interessanter Vortrag aus der:

VORTRAGSREIHE REZEPTE ZUR MENTALEN GESUNDHEIT

„STOLPERSTEINE“

Vortragsabend mit **Univ. Prof. Dr. Rotraud A. Perner**

Stolpersteinen ausweichen, klettern und rasten, Berge versetzen

- Umgang mit schwierigen Lebenssituationen und Krisen
- Strategien zur Förderung der mentalen und körperlichen Gesundheit
- Steigerung des Vertrauens in die eigenen Fähigkeiten und Stärken

Montag, 21.03 2011 im Kunsthaus Horn um 18:30 Uhr

Der Eintritt ist frei !

Informationen beim NÖGKK Service-Center-Horn

Tel.: 050899-0854

oder

www.noegkk.at

**Vorsorge - Gesundheitsförderungs- und
Präventionsprogramm 2011 - Vorträge zum Thema
Rezepte zur mentalen Gesundheit**



+++++
***** BÜCHERTIPP ***** BÜCHERTIPP ***** BÜCHERTIPP ***** BÜCHERTIPP *****



**„Depressionen bewältigen: Die Lebensfreude wiederfinden“ von
Univ. Prof. Dr. Ulrich Hegerl und Svenja Niescken**

Trias Verlag – ISBN-10: 3830433794

Fundiertes Wissen zur Volkskrankheit Depression Wirkungsvolle Therapien im Überblick Lebensqualität steigern Rückfälle vermeiden. So erkennen Sie frühzeitig die Signale, finden wirksame Hilfe und beugen Rückfällen vor.

Zu den Autoren: **Ulrich Hegerl**, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, ist Professor und Leitender Oberarzt an der Klinik für Psychiatrie der Ludwig-Maximilians-Universität München. Darüber hinaus ist er Sprecher und Koordinator des "Kompetenznetzes Depression".

Svenja Niescken ist Journalistin und Psychologin und beschäftigt sich mit den psychischen Störungen des Kindes- und Jugendalters. Ihr Fokus liegt auf der allgemeinverständlichen Aufbereitung komplexer wissenschaftlicher Zusammenhänge.

Ich wünsche viel Spaß beim Lesen *HansiB*

***** BÜCHERTIPP ***** BÜCHERTIPP ***** BÜCHERTIPP ***** BÜCHERTIPP *****

Ein Betrunkener kommt nach Hause und trinkt noch einen Tee.
Im Bett fragt er seine Frau: „Haben Zitronen eigentlich kleine gelbe Füße?“
„Nein.“ „Dann habe ich gerade den Kanarienvogel in den Tee gedrückt.“



*****ETWAS ZUM LACHEN!*****

#####

INFO UND HILFE

Telefonischer Krisendienst für Niederösterreich – 0800/20 20 16

Telefonseelsorge - 142 - www.telefonseelsorge.at

Rat und Draht/Teenager-Hotline des ORF - 147 - <http://rataufdraht.orf.at>

Ö3-Kummernummer - 0800/600 607, 16-24 Uhr

Sorgentelefon für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
0800/201 440, Montag bis Freitag von 13-20 Uhr

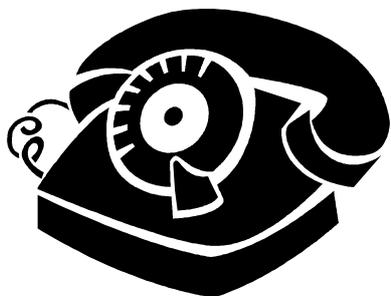
Suizid-Hinterbliebene und verwaiste Eltern - 0664/533 60 44
12-22 Uhr - www.verwaisteeltern.at

Psychosoziale Dienste – 01/ 313 30-0

Sozialpsychiatrischer Notdienst – 01/ 31087-79 oder 31087-80,
0-24 Uhr - www.psd-wien.at

Kriseninterventionszentrum Wien – 01/4069595 - Montag bis
Freitag von 10-16 Uhr - www.kriseninterventionszentrum.at

Institut für Suizidprävention - www.hilfe-in-der-krise.at



#####

*****KIPKE*****KIPKE*****KIPKE*****KIPKE*****

Sie suchen Begleitung und Unterstützung für Ihre Kinder? Sie wissen nicht, ob und wie Sie mit Ihren Kindern über Ihre Krankheit sprechen können? Auch Ihre Kinder haben sicherlich Fragen, trauen sich aber manchmal nicht, diese auch zu stellen. Dabei ist gerade das Reden über die Krankheit innerhalb der Familie genau das, was Kinder brauchen. Denn Information und Wissen schützen, entlasten und machen Kinder stark und widerstandsfähig!

Die Psychosozialen Dienste bieten ein Beratungsangebot zu Ihrer Unterstützung:

BERATUNG VON KINDERN MIT PSYCHISCH KRANKEN ELTERN KIPKE

Die KIPKE-Beraterin (Sozialarbeiterin, Psychologin oder Ärztin) kann Sie und Ihre Kinder bei der Bewältigung Ihrer psychischen Erkrankung innerhalb der Familie beraten:

- ◇ Die Beraterin beantwortet Ihrem Kind je nach Alter in verständlicher und behutsamer Weise seine Fragen.
- ◇ Die Beraterin unterstützt Sie darin, als Familie vertraulich über Ihre Erkrankung ins Gespräch zu kommen.
- ◇ Die Beraterin erarbeitet mit Ihnen gemeinsam Möglichkeiten, in Zukunft Krisen gut zu bewältigen.

Für weitere Informationen bzw. einen ersten Termin wenden Sie sich an die KIPKE-Beraterin:

Frau **Mag. Judith Braunsteiner** – 0664-23 55 622 - j.braunsteiner.psd@psz.co.at für die **Bezirke Hollabrunn** und **Stockerau**

Frau **Mag. Andrea Lörracher** - 0664-23 55 620 - a.loerracher.psd@psz.co.at für den **Bezirk Tulln**

*****KIPKE*****KIPKE*****KIPKE*****KIPKE*****

KIPKE Kontaktadressen für die Bezirke Gmünd, Horn, Waidhofen/Thaya und Zwettl finden Sie im nächsten Newsletter März 2011!

+++++

Wenn auch Sie ähnliche Beiträge wie Büchertipps, hörensweite CDs, Filme oder ähnliches kennen, und diese mit anderen Menschen und Betroffenen teilen möchten, so senden Sie einfach ein **E-Mail** an office@hansib.at oder im Kuvert an **Johann Bauer, Am Schloßberg 174, A-3571 Gars/Thunau.**

Vielen Dank !

+++++

*****UND NOCH EIN WITZ!*****



*****DOKUMENTARFILM*****DOKUMENTARFILM*****DOKUMENTARFILM*****

DAS PHÄNOMEN „BRUNO GRÖNING“ Auf den Spuren des „Wunderheilers“

zeichnet die dramatischen Ereignisse jener Zeit objektiv nach. Original Film- und Tondokumente, Archivmaterial, über 50 Zeitungsinterviews, dazu aufwändige Spielfilmszenen. Das alles macht den Film zu einem zutiefst beeindruckenden Erlebnis. Die Sensation von 1949 – heute wieder hochaktuell. „Es gibt kein Unheilbar – Gott ist der größte Arzt!“

**im RAIFFEISENSAAL – 3580 Horn, Kirchenplatz 4
Samstag, 19.02.2011, Sonntag, 20.02.2011 und Sonntag, 27.02.2011
Jeweils von 14:00 bis 20:00 Uhr (inkl. 2 Pausen)
Eintritt frei, freiwillige Spenden erbeten
Veranstalter : Bruno Gröning-Freundeskreis
Infos, ggf. Reservierung, unter: www.bruno-goening-film.org
oder Telefon : 02983 2351**

*****DOKUMENTARFILM*****DOKUMENTARFILM*****DOKUMENTARFILM*****

.....

Informationsblatt der Selbsthilfegruppe für seelische Gesundheit Horn - Postadresse: A-3571 Gars/Thunau, Am Schloßberg 174 - Tel.: 02985/30205 - Handy: 0664/2701600 - E-Mail: office@hansib.at - F.d.I.V.: Johann Bauer

.....