

Depressionen

Depressionen gehören zu den häufigsten psychischen Erkrankungen im höheren Lebensalter. Fast jede/r zehnte Deutsche ist innerhalb eines Jahres von einer Depression betroffen – ältere Menschen gleichermaßen wie Jüngere.

Störungsbild

Die Depression ist eine Erkrankung, die den ganzen Menschen betrifft. Positive Gefühle fehlen oder treten stark in den Hintergrund. Negative, unangenehme und schmerzhaft Gefühle bestimmen in einem zuvor nicht bekannten Ausmaß das Leben. Sie wechseln sich ab mit Phasen der Erschöpfung und Leere. Die Depression wirkt sich auch auf die Leistungsfähigkeit aus: Betroffene klagen über Konzentrationsmangel und Gedächtnisschwäche. Verändert ist auch die Art und Weise, wie Menschen mit Depressionen sich selbst, ihre Angehörigen, ihre Lage und ihre Zukunft sehen. Es dominieren pessimistische Gedanken, das eigene Leben erscheint als eine Kette von Misserfolgen und Niederlagen. Viele Menschen mit einer Depression erleben auch Angst und Hoffnungslosigkeit. Verändert sind auch der Antrieb, die Begeisterungsfähigkeit, das Interesse und die Anteilnahme. Das Leben ist freudlos und leer. Besonders typisch für eine Depression sind zahlreiche körperliche Beschwerden. Betroffene leiden unter Schlafstörungen, Appetitlosigkeit, fehlendem Geschmackempfinden, Druck und Enge in der Brust, Kopf- und Bauchschmerzen, Magen- und Darmbeschwerden, Kraftlosigkeit, Erschöpfung, Vergesslichkeit, Gereiztheit und Unruhe.

Diagnose

Das Erkennen depressiver Störungen erfordert eine sorgfältige Diagnostik. Depressionen werden durch eine gewisse Anzahl an gleichzeitig vorhandenen Symptomen, die über einen gewissen Zeitraum andauern müssen und nicht durch andere Erkrankungen bzw. Umstände erklärbar sind, definiert. Je nach Anzahl und Ausprägung der Symptome wird zwischen leichter, mittelgradiger und schwerer Depression unterschieden. Bei verschiedenen Betroffenen kann sich die Depression also unterschiedlich äußern und nicht immer sind alle Symptome vorhanden.

Besonderheiten im Alter

Im Alter zeigen sich Depressionen grundsätzlich nicht anders als in jüngeren Jahren. Obwohl auch für Ältere gute Behandlungsmethoden zur Verfügung stehen, werden diese häufig nicht genutzt. Hierfür gibt es eine Reihe von Gründen:

- Der Lebenspartner stirbt, der Kontakt zu den Kindern bricht ab, Krankheiten machen das Leben schwer: Depressionen bei älteren Menschen werden oft als unvermeidlich hingenommen. Betroffene und Angehörige neigen dazu, die von der Depression bedingte Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit vorschnell als „nachvollziehbare Reaktion“ auf körperliche Beeinträchtigungen, erlittene Verluste oder andere schmerzliche Erlebnisse des Alters zurückzuführen. Dies ist insofern problematisch, da die Depression dann als eigenständige Erkrankung weder erkannt noch ernst genommen – und somit auch nicht konsequent behandelt – wird.

Das darf aber nicht akzeptiert werden. Man kann älteren Menschen die Lebensfreude zurückbringen!

- Im höheren Alter liegen neben der Depression oft noch andere Erkrankungen vor. Diese können die Depression überlagern und verdecken. Schlafstörungen, Erschöpfungsgefühle, Appetitstörungen und andere Krankheitszeichen der Depression werden dann als Folge dieser anderen Erkrankungen gesehen, aber nicht als Zeichen einer eigenständigen Depression.
- Die Behandlung mit Antidepressiva gestaltet sich oft komplizierter. Viele ältere Menschen nehmen bereits mehrere Medikamente ein, somit müssen Wechselwirkungen und Verträglichkeitsprobleme beachtet werden. Psychotherapeutische Angebote erreichen ältere Menschen zudem deutlich seltener als Jüngere.

Eine Depression bedeutet zudem Stress für den ganzen Körper. Sie hat einen negativen Einfluss auf viele andere Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes mellitus. Zu bedenken ist auch, dass eine Depression mit einer hohen Suizidgefahr einhergeht. Diese nimmt – besonders deutlich bei Männern – mit höherem Alter zu.

Im Zuge des demografischen Wandels und des kontinuierlichen Anstiegs der Lebenserwartung wird sich die Anzahl älterer Menschen stark erhöhen. Das bedeutet, dass die Herausforderungen für eine sachgerechte Versorgung von Altersdepressionen zunehmen werden. Daher ist es wichtig, betroffene Menschen und ihre Angehörigen auf wirksame Behandlungs- und Hilfsangebote hinzuweisen und ihnen Mut zu machen, diese zu nutzen. Das Wissen über die Erkrankung und ihre Behandelbarkeit trägt auch dazu bei, eine Depression frühzeitig zu erkennen und zu behandeln und damit unnötiges Leid zu vermeiden.

Quellen

- Weyerer S. (2017). *Epidemiologie der Altersdepression*.
In: Fellgiebel A., Hautzinger M. (eds), *Altersdepression*. Berlin, Heidelberg: Springer Verlag.
- Hautzinger, M. (2016). *Depression im Alter: Psychotherapeutische Behandlung für das Einzel- und Gruppensetting* (2. Aufl.). Weinheim: Beltz.
- Hautzinger, M. (2006). *Wenn Ältere schwermütig werden. Hilfen für Betroffene und Angehörige*. Weinheim: Beltz/PVU.
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA): *Depression im Alter - Gesund & aktiv älter werden*. Abgerufen von www.gesund-aktiv-aelter-werden.de.