Zeitschrift: Curaviva : Fachzeitschrift

Herausgeber: Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz

Band: 78 (2007)

Heft: 12

Artikel: Seelische Not im Alter bleibt häufig unbemerkt : "Depressionen werden zunehmen"

Autor: Wenger, Susanne / Bäurle, Peter

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-805139

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 16.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Seelische Not im Alter bleibt häufig unbemerkt

«Depressionen werden zunehmen»

Susanne Wenger

Wenn ältere Menschen sich nutzlos und einsam fühlen, kann das schlimme Folgen haben: Depressionen im Alter sind weit verbreitet, die Suizidrate im Rentenalter ist hoch. Der Thurgauer Psychiater Peter Bäurle plädiert für genaueres Hinschauen und eine «neue Kultur des Miteinander».

Herr Bäurle, Sie sind 57 – haben Sie Angst vor Gebrechlichkeit und Abhängigkeit im Alter?
Peter Bäurle: Nein. Es ist der Gang der Natur, den wir alle zu gehen haben. Die einen etwas früher, die anderen etwas später. Abhängig bin ich jetzt schon von vielen Dingen. Das Leben besteht aus Abhängigkeiten. So gesehen ist es nichts Neues, wenn ich im Alter abhängig bin.

Dennoch gehören Depressionen im Alter zu den häufigsten psychischen Erkrankungen, die Suizidrate steigt. Woher kommt diese grosse seelische Not im Alter?
Bäurle: Die Suizidzahlen variieren je nach Region, sogar innerhalb der Schweiz. In den USA und in Europa sind die Suizidraten bei alten Menschen am höchsten. In anderen Ländern bringen sich die Leute im Alter überhaupt nicht um. Wenn gute soziale Kontakte gepflegt werden und das Alter Wertschätzung erfährt, scheinen Suizide im Alter seltener. Es liegt also ein Stück weit an unserer Kultur und damit auch uns selber, wie wir mit dem Alter umgehen.

Das heisst, dass wir hierzulande schlecht mit dem Alter umgehen können?
Bäurle: Zumindest könnten wir einiges besser machen. Die häufigste altersspezifische Angst ist die Angst vor der Abhängigkeit. Selbständig und unabhängig zu sein, gilt in unserem Kulturkreis als hohes Gut.
Alte Menschen haben zudem oft Angst, nutzlos und damit nicht mehr liebenswert zu sein. Denn Selbstwert und Anerkennung sind bei uns stark an berufliche Tätigkeit und an Leistung gekoppelt. Insbesondere die Verknüpfung von Selbstwert, beruflicher Tätigkeit und dem Gefühl, liebenswert zu sein, muss neu überdacht werden.

Vor allem Männer scheinen im Alter des Lebens überdrüssig zu werden. Warum?
Bäurle: Die Gründe dafür sind vielschichtig und noch nicht endgültig erforscht. Die Generation von Männern, die jetzt ins Alter kommt, hat im Leben noch nicht viele Rollenwechsel vollzogen. Sie sind in einem Beruf gross geworden und haben diesen bis zur Pensionierung ausgeübt. Frauen hingegen kennen den Rollenwechsel. Sie werden Mütter, haben gleichzeitig einen Beruf oder steigen später wieder ins Berufsleben ein. Dazu kommt, dass es Männern in einer Partnerschaft besser geht. Stirbt die Partnerin oder trennt sich das Paar, kommen die Männer aufgrund ihrer Sozialisation mit dem Alleinsein weniger gut zurecht als Frauen. Diese überleben, wenn sie alleinstehend sind, etwas länger. Bei Männern ist häufiger die Komponente des Narzissmus stärker ausgeprägt. Hör- und Sehvermögen lassen nach, man wird vielleicht impotent oder inkontinent. Mit solchen Beschämungen des Alters können Männer weniger gut umgehen als Frauen. Nicht zuletzt finden Frauen noch häufiger Halt im Glauben.

Was kann denn nun konkret eine Depression im Alter auslösen?
Bäurle: Das kann ein Verlustereignis sein – der Verlust des Partners, aber auch der Katze, die einem einsamen alten Menschen ein wichtiger Gefährte geworden ist. Zudem gibt es Fälle von Traumareaktivierungen: Ein altes Trauma kommt wieder hoch. Man hat im Alter Zeit zum Nachdenken und fühlt sich durch altersbedingte Einschränkungen oft hilflos. Diese Hilflosigkeit, die ja auch zum traumatischen Ereignis gehörte, wird nun wieder assoziiert. Zum Beispiel können alten Kriminalkommissaren dann die Leichen hochkommen. Weiter sind die körperlichen Einschränkungen und die Erkrankungen zu nennen, vor allem jene, die den sozialen Radius einschränken. Man kann seine Kollegen nicht mehr besuchen.

Was wissen Sie über die psychischen Folgen eines Heimeintritts?
Bäurle: Wir kennen aus klinischer

Oft wird Depression bei älteren Menschen nicht als Krankheit erkannt. Foto: Robert Hansen

Sicht vor allem die Situation vor dem Heimeintritt. Da sind Riesenängste vorhanden. Die Patienten wissen, dass es wohl der letzte Umzug ist, der ihnen bevorsteht. Es geht um die Angst vor dem Sterben, um die Auseinandersetzung mit der eigenen Endlichkeit. Dazu kommt, dass nicht alle Heime so ausgestattet sind, dass man gerne hingeht.

■ *Wie erkennen Pflegende, Betreuende und Angehörige, dass eine Depression vorliegen könnte?*

Bäurle: Typisch ist das Stimmungstief, doch beim alten Menschen versteckt sich das Seelische oft hinter dem Körperlichen: Schmerzen, Druckgefühle, Appetit- und Schlaflosigkeit. Die alten Leute sagen auch, sie könnten nichts mehr fühlen oder nicht mehr beten. Oder es folgt der soziale Rückzug: Jemand will seine tägliche Zeitung plötzlich nicht mehr lesen, er will am Morgen nicht mehr aufstehen, nicht mehr essen.

■ *Sind die Institutionen der Altershilfe – Heime, Spitex – genügend sensibilisiert auf die Problematik?*

Bäurle: Sagen wir es so: Es gibt noch Entwicklungsmöglichkeiten. Beim Thema Alter hat man sich in den letzten Jahren auf die Demenz konzentriert, dadurch ist das Wissen um die Depression im Alter etwas in den Hintergrund geraten. Dabei ist beides etwa gleich häufig. Doch immer noch wird ein Grossteil der Betroffenen medikamentös nicht richtig behandelt. Statt Antidepressiva werden Beruhigungsmittel verabreicht, doch diese können bei längerer Einnahme ihrerseits Depressionen hervorrufen.

Wichtig ist es, zwischen leichten, mittelschweren und schweren Depression zu unterscheiden. Leichte und mittelschwere Depressionen können mit Psychotherapie und mit pflanzlichen Heilmitteln behandelt werden. Die Behandlung mit Antidepressiva sollte den schweren Fällen vorbehalten sein. Auch Psychotherapie ist notwendig und sinnvoll.

■ *Was sind die Herausforderungen bei der Psychotherapie im Alter?*
Bäurle: Wichtig ist ein auf Zusammenarbeit ausgerichteter Behandlungsstil. Der Therapeut soll sich nicht in die Position des Überlegenen begeben, sonst nimmt er dem Patienten das Einzige, was dieser ihm voraushat: die Erfahrung. Hilfreich ist der Gebrauch von Metaphern und Geschichten, diese bleiben besser im Gedächtnis haften. Es gilt, neue, sinnstiftende Ziele zu suchen, vielleicht in Richtung Altruismus und Spiritualität: Frieden und innere Ruhe zu finden. Sich mit anderen Menschen, sich selbst und dem bisherigen Leben zu versöhnen. Da zu sein für andere. Es geht auch um die Auseinandersetzung mit der Endlichkeit: Wer reflektiert, dass das eigene Leben ein Ende hat, kann mit der Angst vor dem Tod besser umgehen.

■ *Im Gegensatz zur hohen Suizidrate bei jungen Menschen in der Schweiz sind die vielen Suizide betagter Menschen öffentlich kaum ein Thema.*
Bäurle: Dabei ist die Suizidrate bei den älteren Menschen mehrfach höher als bei den jungen.

■ *Warum nimmt die Gesellschaft diese stillen Alterstragödien einfach hin?*
Bäurle: Sie nimmt sie nicht nur hin, sie fördert sie geradezu. In der aktuellen Diskussion über den durch Sterbehilfeorganisationen begleiteten Suizid geht es vor allem um rechtliche Aspekte: Wo und wie darf das stattfinden? Man fragt nicht, was man tun könnte, damit es gar nicht so weit kommt. Es ist eine völlig falsche Entwicklung im Gang, die man mit dem Begriff «Bilanzsuizid» verharmlost.

■ *Soll man es nicht als Entscheid respektieren, dass sich ein alter Mensch etwa nach einer schlimmen Krankheitsdiagnose das Leben nimmt?*
Bäurle: Grundsätzlich sollten wir alle Entscheidungen älterer Menschen respektieren. Wenn wir aber so etwas idealisieren, so könnte dahinter auch die Abwehr des eigenen Alters stehen. Es sind unsere unbewussten Ängste vor Hilflosigkeit, vor Pflegebedürftigkeit. Aber nochmals: Zu denken, wir

PR'B
LSE SYSTEM
Rostwasser?
Sanieren
der Leitungen statt ersetzen – ohne Aufbrechen von Wänden und Böden.
Günstig. Sauber. Schnell.
ISO-Zertifiziert.
1987-2007
20 Jahre
Erfahrung
Lining Tech AG
8807 Freienbach SZ
Seestrasse 205, Telefon 044 787 51 51
Büro Basel: Telefon 061 723 86 38
www.liningtech.ch
Lining Tech
Die Nr. 1
für Rohr-Innensanierung

SIE
haben das fachspezifische, theoretische Wissen,

WIR
bieten Ihnen die Ausbildung zur praktischen Anwendung an.

Seminare am bodensee
Fachseminar für kreatives Handwerken, Ferienseminare in Italien und Frankreich, «malwerchstatt» und offene «MalAteliers», Kunsttherapie
Analisa Meyer und Partner, Postfach 34, 8280 Kreuzlingen 3
www.seminare-bodensee.ch

Fachseminar für kreatives Handwerken

Für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Aktivierung, der Kunsttherapie, sowie Sozialpädagogen, Spielgruppenleiter/Innen, Betreuerinnen und Betreuer im Altersbereich, Behindertenbereich oder anverwandte Berufe mit einem entsprechenden theoretischen Wissen und Berufspraxis.

Fachfrauen und -männer bieten Ihnen einen Ausbildungslehrgang in folgenden Handwerkstechniken:

Filzen, Malen, Tonbearbeitung, Steinbearbeitung, Herstellung von Handpuppen

Die Seminarteilnehmer/Innen können das erworbene Wissen im kreativen Handwerken in ihren Berufsalltag fachspezifisch Einsetzen und sind in der Lage ihre Klientel ressourcenorientiert anzuleiten, ihnen handwerkliche Arbeiten anzubieten in denen unter anderem die Motorik gefördert, ihre Sinne angesprochen und das Training des Gedächtnisses unterstützt werden.

Beginn des Lehrganges: März 2008

Kosten für den Lehrgang: 3800.– Fr. inkl. Seminarmaterial und Dokumentationen

Fordern Sie weitere Informationen an.
www.seminare-bodensee.ch oder Telefon 079 602 21 22.

seien im Leben je autonom, ist Quatsch. Wir sollten vielmehr wieder stärker eine Kultur des Miteinander entwickeln.

■ *Was heisst das konkret?*
Bäurle: Bei der afrikanischstämmigen Bevölkerung in den USA beträgt die Suizidrate nur einen Bruchteil von jener der Weissen. Da gibt es offensichtlich eine Kultur, die dem Alter nicht nur mehr Wertschätzung entgegenbringt, sondern in der auch die familiären und sozialen Kontakte ausgeprägter sind. Wir müssen nicht das alte Grossfamilienmodell hervorholen – es wird in unserer heutigen Zeit nicht mehr funktionieren. Aber die Gleichaltrigen untereinander, die müssen sich unbedingt etwas überlegen. Die 68er-Generation hat schon einiges revolutioniert in unserer Gesellschaft – ich bin überzeugt, dass sie auch das Wohnen im Alter revolutionieren und neue Formen des Zusammenlebens im Alter entwickeln wird.

■ *Das Bundesamt für Gesundheit hat festgestellt, dass in der Schweiz Suizidpräventionsangebote für ältere Menschen fehlen. Was wäre sinnvoll?*
Bäurle: Präventionskampagnen sind schon recht. Es reicht aber nicht, ein Schild aufzustellen, auf dem steht: Bring dich nicht um. Es braucht eine sehr differenzierte Analyse der Situation und hochindividualisierte Angebote für verschiedene Zielgruppen. Das bisher Wirksamste ist zweifellos, mit gefährdeten alten Menschen Kontakt zu halten. Auch telefonischer Kontakt hat sich als wirksam erwiesen.

■ *Wer ist da gefordert?*
Bäurle: Es ist eine gesellschaftliche Aufgabe, aber auch eine Aufgabe der Medizin. Eigentlich der Hammer! Man weiss genau, Kontakt zu halten, wäre wirksam, aber man tuts einfach nicht. Und die alten Leute sitzen irgendwo allein und haben ein Problem.

Trauriger Trend

Depression und Demenz sind bei Menschen im Alter die zwei häufigsten psychischen Krankheiten. Bei den über 65-Jährigen leiden rund fünf Prozent an einer behandlungsbedürftigen Depression. Die Erkrankung kommt bei älteren Menschen zwar nicht häufiger vor als bei jüngeren, doch sie ist schwieriger zu erkennen. Denn Depression im Alter präsentiert sich häufig hinter einer Maske aus körperlichen Symptomen. Eine gedrückte Stimmungslage schreiben Betroffene und ihre Umgebung häufig einfach den Altersbeschwerden zu. Die Depression wird nicht als Krankheit erkannt und behandelt. Das kann schlimme Folgen haben: Besonders bei schweren Depressionen besteht ein hohes Suizidrisiko. Dieses steigt mit zunehmendem Lebensalter.

In den letzten 15 Jahren haben die Selbsttötungen alter Menschen in der Schweiz zugenommen, wie das Bundesamt für Gesundheit (BAG) 2005 in seinem Suizidbericht festhielt. Von den 1269 Personen, die sich im Jahr 2003 in der Schweiz selbst töteten, waren 428 älter als 65 Jahre. Jeder dritte Suizid betraf also eine Person im Rentenalter. Einen deutlichen Einfluss hat der Zivilstand: Für allein lebende, geschiedene und verwitwete Personen ist das Suizidrisiko zweimal höher als für Verheiratete. Am stärksten gefährdet sind ältere Männer: Ab 75 Jahren steigt bei ihnen die Suizidrate steil an. Ein Ende des traurigen Trends ist vorläufig nicht abzusehen. Mit der demografischen Alterung, so das BAG, «werden in den nächsten Jahrzehnten bei den Suiziden der über 65-Jährigen auch die absoluten Zahlen deutlich ansteigen». *(swe)*

■ *Was kann man selber im Leben vorkehren, um im Alter nicht depressiv zu werden?*
Bäurle: Wichtig ist soziales Eingebundensein, Kollegen und Freunde zu haben, auch jüngere. Dann natürlich die Gesundheitsprävention: Sport, Bewegung, Ernährung. Wichtig sind auch immer wieder Ziele im Leben. Heute lebt ein Grossteil nicht mehr in den traditionellen religiösen Werten, die ein Stück weit suizidpräventiv wirken. Es braucht also auch neue spirituelle Ziele. Wie diese genau aussehen, ist individuell natürlich ganz unterschiedlich.

■ *Es kommt nun die Babyboomer-Generation ins Rentenalter, sie ist rüstig und kaufkräftig, eine Zielgruppe der Werbung. Das kontrastiert auffällig mit dem Bild der depressiven Alten, das Sie zeichnen.*
Bäurle: Es wird zweifellos eine neue Generation Alte auf uns zukommen, sie steht jetzt an der Schwelle. Sie wird nicht mehr so bescheiden sein wie die jetzige Generation der Älteren. Ihre Ansprüche an Komfort und Unterbringung werden nicht mehr so einfach zu befriedigen sein.

■ *Werden mit den selbstbewussteren Alten auch die Depressionen wieder abnehmen?*
Bäurle: Vorläufig nicht, im Gegenteil. Die bisherigen Untersuchungen zeigen, dass Depressionen bis zum Jahr 2020 zunehmen werden. Ein Grund dafür ist, dass die heutige mittlere Generation relativ häufig von Depressionen betroffen ist und dann ins Alter kommt. ■

Zur Person:
Peter Bäurle ist leitender Arzt des Bereichs Alterspsychiatrie und Alterspsychotherapie der Psychiatrischen Dienste Thurgau an der Klinik Münsterlingen und Lehrbeauftragter der Universität Zürich. Er trat unter vielen anderen am Kongress der Schweizerischen Gesellschaft für Gerontologie (SGG-SSG) vom 8. und 9. November in Bern auf. Den Kongress zum Schwerpunktthema «Alterswelten – Arbeitswelten» besuchten an beiden Tagen je über 300 Personen.