

# Ansprechen hilft, Leid zu verhindern

Autor(en): **Fischer, Monika**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Zenit**

Band (Jahr): - **(2009)**

Heft 2

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-820935>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# Ansprechen hilft, Leid zu verhindern

An der Fachtagung von Pro Senectute Kanton Luzern zum Thema «Depressionen im Alter» wurden Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten der weitverbreiteten und im Alter zu wenig wahrgenommenen Krankheit aufgezeigt.

Die Referenten der von Jürg Lauber organisierten Fachtagung in Nottwil waren sich einig: Depressionen werden generell und insbesondere im Alter zu wenig häufig diagnostiziert und behandelt. Deshalb beeinträchtigen sie die Lebensqualität vieler alter Menschen. Rechtzeitiges Erkennen, offenes Ansprechen und eine fachgerechte Behandlung sind oft erfolgreich.

Martin Hautzinger, Diplom-Psychologe und Universitätsprofessor aus Tübingen, zeigte Ursachen für die Entwicklung von Depressionen im Alter auf. Dazu gehören unter anderem soziale, körperliche und ökonomische Einschränkungen, Verluste von nahen Menschen, ein immer geringeres soziales Netz, körperliche Erkrankungen (Schlaganfall, Parkinson und Diabetes). Gemäss dem Referenten können Depressionen im Alter medikamentös und psychologisch durchaus erfolgreich behandelt werden. Wichtig sind in der Therapie das Schaffen von positiven Erfahrungen, die Überwindung von pessimistischem Denken, die Stärkung von Ressourcen, eine veränderte Haltung gegenüber dem Älterwerden usw. Im Alltag kann dies mit Wochenplänen geschehen, in denen gezielt neben belastenden ebenso viele angenehme Dinge eingeplant werden, oder mithilfe von Kärtchen, auf denen persönliche Stärken und positive Gefühle aufgelistet sind.

Anhand eines Fallbeispiels einer 79-jährigen Patientin zeigte Hausarzt Paul Bühlmann (Sempach) die Schwierigkeiten der Diagnose einer psychiatrischen Krankheit auf, da oft körperliche Beschwerden im Vordergrund stehen. Schwierig sei auch die Abgrenzung von

Depressionen zu demenziellen Erkrankungen. Das lange dauernde Vertrauensverhältnis zum Hausarzt sei eine gute Grundlage für eine erfolgreiche Therapie. Pflegefachfrau Vreny Birrer-Schmid berichtete zudem vom Praxisalltag der psychiatrischen Spitex Sursee. Im Sinne einer Hilfe zu Selbsthilfe gelte es, die Lebensqualität der Menschen mit einer Depression zu verbessern und sie so zu unterstützen, dass sie das Leben zu Hause wieder bewältigen können. Neben einer vertrauenswürdigen, offenen Beziehung sei es wichtig, da zu sein, Zeit zu haben und Verständnis zu zeigen.

## Leiden lindern dank Früherkennung

Anhand von Fakten zeigte Markus Dürr, Vorsteher des Gesundheits- und Sozialdepartements des Kantons Luzern, die Auswirkungen der Depressionen als häufigste psychiatrische Krankheit auf den einzelnen Menschen und die Gesamtkosten des Schweizer Gesundheitssystems (16 bis 17 Prozent) auf. Das «Luzerner Bündnis gegen Depression» möchte deshalb mit einer besseren Früherkennung und einer optimierten Behandlung das mit Depressionen verbundene grosse Leid, die hohen Kosten sowie die Suizidalität senken.

Eindrücklich schilderte Reinhard Rolla, Hochdorf, in dem von Andrea Willimann, Chefredaktorin der «SurseerWoche», moderierten Podiumsgespräch seine leidvollen Erfahrungen mit Depressionen und rief den Anwesenden zu: «Gebt um Himmels willen depressiven Menschen keine Ratschläge! Nehmt sie vielmehr an der Hand und geht mit ihnen spazieren!»

Monika Fischer