Zeitschrift: Zenit
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Luzern
Band: - (2009)
Heft: 2

Artikel: Ansprechen hilft, Leid zu verhindern
Autor: Fischer, Monika
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-820935

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: 17.07.2025

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

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 Fallbeispieles 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