



„Es geht nicht nur darum, dass jemand ein möglichst hohes Alter erreicht. Es geht auch um Lebensqualität und Würde eines Menschen.“

Caritas-Direktor Paolo Valente



„Senioren sind eine zentrale Säule einer Gesellschaft. Die Politik ist gefordert, laufend Maßnahmen in ihrem Interesse zu setzen.“

SVP-Landtagsabgeordneter Helmuth Renzler

TAG DER DEPRESSION – TAG DER ÄLTEREN MENSCHEN

Wenn die Freude am Leben im Alter zerbricht

VERSTECKTE KRANKHEIT: Depressionen werden bei älteren Menschen häufig gar nicht oder zu spät erkannt – Primar Wenter: Psychotherapie noch wenig etabliert

MERAN. Depressionen sind in keiner anderen Lebensphase so häufig wie im Alter, und sie nehmen nach dem 65. Lebensjahr exponentiell zu. Darauf weist der Primar der Geriatrie-Abteilung am Krankenhaus Meran, Dr. Christian Wenter, hin. „7 von 10 Suiziden begehen Menschen, die älter als 60 Jahre alt sind – und meist sind es Männer.“



„Ältere Menschen haben aufgrund der Depression sehr häufig vordergründig körperliche Beschwerden, für die sonst keine Erklärung gefunden wird.“

Primar Dr. Christian Wenter

„Dolomiten“: Herr Primar, was charakterisiert Depressionen von Menschen über 65 Jahren? Primar Dr. Christian Wenter: Solche Depressionen werden häufig gar nicht oder spät erkannt. Und: Sie werden zu wenig behandelt – auch zu wenig medikamentös behandelt. Zudem ist Psychotherapie im Alter noch sehr wenig etabliert. Solche Depressionen werden häufig durch körperliche Grunderkrankungen begünstigt. Da besteht ein sehr komplexes Zusammenspiel.

„D“: Können Sie Beispiele nennen? Wenter: Patienten mit Diabetes, Herz- und Kreislauferkrankungen haben deutlich höhere Raten von depressiven Störungen. Zudem ist es leider auch erwiesen, dass depressive Störungen die Prognose von körperlichen Erkrankungen verschlechtern. Wenn ein Patient einen Herzinfarkt hatte, und dann in der Phase nach dem Infarkt auch eine Depression auftritt, dann erhöht dies das Komplikations- und das Sterberisiko. Gleiches gilt für andere Krankheiten wie Schlagan-

fall und Tumorerkrankungen: Der Ausgang einer Tumorerkrankung hängt häufig auch vom Vorliegen einer Depression ab – die Prognose leidet, wenn gleichzeitig auch eine Depression vorliegt.

„D“: Kommt es aufgrund von Depressionen bei älteren Menschen häufiger zu einem Suizid als bei jüngeren Menschen? Wenter: Grundsätzlich kann man sagen: Bei alten Menschen gibt es häufiger Rückfälle bei Depressionen. Und bei alten Menschen werden Depressionen auch häufiger chronisch. Keinen Zweifel gibt es auch daran, dass eine Depression im Alter auch häufiger mit einer Selbsttötung endet. Die Suizidneigung bei älteren Menschen ist so hoch wie in keiner anderen Altersklasse. 7 von 10 Suiziden begehen Menschen, die älter als 60 Jahre alt sind – und meist sind es Männer. Das Suizid-

risiko nimmt nach dem 60. Lebensjahr stark, ja exponentiell zu. Wenn sich ältere Männer das Leben nehmen, dann meist mit harten Methoden. Dagegen sehen wir bei alten Menschen wenige Suizidversuche. Suizidale Handlungen bei älteren Männern sind sehr häufig gut geplant und gut vorbereitet, sodass sie ihr Ziel erreichen. Wir sprechen hier von den offiziell festgestellten Suiziden. Man kann davon ausgehen, dass es im hohen Lebensalter auch noch eine Dunkelziffer an Suiziden gibt, die gar nicht als solche erkannt werden.

„D“: Was macht den Umgang mit depressiven älteren Menschen so schwierig? Wenter: Der ältere Mensch zeigt nicht diese typische depressive Stimmung wie ein Erwachsener, der sagt: „Ich will nicht mehr leben – ich pack es nicht mehr“. Ältere Menschen haben aufgrund der Depression sehr häufig vordergründig körperliche Beschwerden, für die sonst keine Erklärung gefunden wird – wie Rückenschmerzen oder Bauchschmerzen. Ganz häufig haben solche Menschen Schlafstörungen: Einschlafschwierigkeiten oder – noch häufiger – sehr frühes Aufwachen und Nicht-mehr-einschlafen-Können. Zudem haben solche Menschen ein übersteigertes Schmerzempfinden. Sie machen alle möglichen Untersuchungen, Schmerztherapien – und es wird trotzdem nicht besser, bis man dann irgendwann auch diese psychosomatische Komponente sieht. Ältere Menschen tun sich weiters auch schwer, darüber zu sprechen, wie



Nachdenklich und traurig: Bei älteren Menschen werden Depressionen oft gar nicht oder erst spät als solche erkannt. shutterstock

es ihnen psychisch geht.

„D“: Haben ältere Menschen oft auch mit mehr Stressfaktoren zu kämpfen? Wenter: Ja – mit Stressfaktoren und Verlustereignissen. Partner, Angehörige und Freunde sterben. Auch die Pensionierung macht zu schaffen, der Verlust der sozialen Rolle, die Sorge, sich den Lebensstandard nicht weiter leisten zu können, die Sorge, zu vereinsamen oder von anderen abhängig zu werden. Das sind alles Gründe, die die Depressionen mit begünstigen.

„D“: Sind ältere Menschen oft

zu hart zu sich selbst und tun sie sich schwer damit, sich bei Problemen zu öffnen? Wenter: Ja, zum Teil sind sie auch verschlossen. Es ist oft schwierig für sie, überhaupt gehört und angehört zu werden – ernst genommen zu werden mit ihren Sorgen und Nöten. Und: Es ist nicht schick, wenn es einem psychisch schlecht geht. Über einen Herzinfarkt redet man leichter – das ist eine „Managerkrankheit“. Ich denke mir oft: Die Senioren müssten sich untereinander viel mehr unterstützen. Dabei wäre es für sie leichter, sich zu öffnen und sich auszutauschen. Die medikamentösen Behandlungsmöglich-

keiten werden immer besser. Die gängigen Antidepressiva können auch alten Menschen gegeben werden. Sie sind relativ gut verträglich. Ältere Menschen nehmen meist viel zu viele Tranquillizer – Beruhigungs- und Schlafmittel, die es meist nicht braucht. Fast überhaupt nicht zur Anwendung kommen im Alter bisher die nicht-pharmakologischen Ansätze wie Psychotherapie, Verhaltenstherapie und Milieuthérapie.

Int.: Stephan Pfeilhofer

© Alle Rechte vorbehalten

BILDER auf abo.dolomiten.it

„Menschen brauchen Nähe“

CARITAS: Senioren nicht einfach wegsperren aus Sorge um Corona-Ansteckung

BOZEN. „Wir dürfen ältere und pflegebedürftige Menschen nicht einfach wegsperren, um sie vor Krankheit oder Tod zu schützen. Sie brauchen Begegnung, Nähe und Gemeinschaft.“ Diesen Appell lanciert Direktor Paolo Valente im Namen der Caritas anlässlich des heutigen Internationalen Tages der Senioren.

„Wir als Caritas, insbesondere die Caritas-Hospizbewegung, machen häufig die Erfahrung, dass ältere und pflegebedürftige

Menschen niemanden zur Last fallen wollen und deshalb zurückhaltend sind, ihre Anliegen mitzuteilen und auszusprechen“, sagt Valente. Eben deshalb wolle die Caritas für sie die Stimme erheben und Sprachrohr sein. Die Corona-Pandemie habe gezeigt, dass die Gesellschaft hilflos sei im Umgang mit pflegebedürftigen und älteren Menschen. Man habe versucht, sie vor einer Ansteckung zu schützen. Ihnen Besuche zu ver-

weigern oder sie stark einzuschränken, habe aber „nicht unerhebliche Auswirkungen auf ihr seelisches Wohlbefinden“, so Valente. „Der pflegebedürftige oder ältere Mensch muss bei der Lösungsfindung an erster Stelle stehen. Es geht nicht nur darum, dass jemand ein möglichst hohes Alter erreicht. Es geht auch um Lebensqualität und die Würde eines Menschen – Werte unserer christlichen Gemeinschaft“, unterstreicht Valente.

Senioren überall einbeziehen

STELLUNGNAHME: Laut Helmuth Renzler „zentrale Säule der Gesellschaft“

BOZEN. Die Menschen im Alter über 65 Jahre machen ein Fünftel der Südtiroler Bevölkerung aus. Und in den nächsten Jahren wird ihr Anteil weiter steigen. „Senioren sind eine zentrale Säule einer Gesellschaft. In Zeiten des kontinuierlichen Wandels ist auch die Politik gefordert, laufend Maßnahmen im Interesse der Senioren zu setzen“, schreibt der Landtagsabgeordnete und stellvertretende Landesvorsitzende der SVP-Senioren, Helmuth Renzler,

in einer Aussendung. Ohne die Mithilfe vieler Seniorinnen und Senioren würde die Bewältigung des Familienalltags in der bekannten Form gar nicht existieren, meint Renzler. „So funktioniert die Vereinbarkeit von Familie und Beruf in vielen Familien nur deshalb, weil die Großeltern die Betreuung ihrer Enkel übernehmen.“ Häufig gingen Senioren noch einer beruflichen Tätigkeit nach, „aber leider ist der Arbeitsplatz im zunehmenden Alter

nicht immer den Bedürfnissen angepasst“, so Renzler. „Es muss daran gearbeitet werden, den noch berufstätigen Senioren zu ermöglichen, ihre Leistungen bestmöglich zu erbringen, in dem ihre Arbeitsplätze dem Alter angepasst werden.“ Renzler hofft nun auf den Pachtplan für Senioren, der auf seinen Beschlussantrag hin ausgearbeitet wird und ein Instrument für eine mehrjährige Planung von seniorengerechten Maßnahmen sein soll.

Seelisch leiden an über 200 Tagen im Jahr

TAG DER DEPRESSION: Chronische Krankheiten und finanzielle Nöte als mitentscheidende Ursachen – Primar Pycha: Teufelskreis mit Psychotherapie durchbrechen

BOZEN. Der Leidensdruck von manchen depressiven Menschen in Südtirol ist enorm: Sie fühlen sich über 200 Tage im Jahr seelisch leidend, und an über 140 Tagen im Jahr kommen körperliche Beschwerden dazu. 3 Monate jährlich sind sie nicht arbeitsfähig und arbeitsunfähig. Darauf weist der Primar der Psychiatrie-Abteilung des Krankenhauses Brixen, Dr. Roger Pycha, anlässlich des heutigen Tages der Depression am 1. Oktober hin.

Erfreulich ist laut Pycha, dass in Südtirol die Zahl der depressiven Erwachsenen zwischen 18 und 69 Jahren bei nur 3,5 Prozent

liegt; dies habe die PASSI-Studie ergeben. Der staatliche Durchschnitt liege bei immerhin 6 Prozent. „Dies ist wahrscheinlich auch Frucht der 15 Jahre dauernden Aufklärung der Bevölkerung und Schulung der Fachkräfte“, meint Pycha.

„Ursachen der Depression sind, wie wir aus der Forschung wissen, ein Bündel aus erblichen Veranlagungen, unbewussten Erfahrungen aus der frühen Kindheit, der Lerngeschichte von bewusst erlebten Erfolgen und Misserfolgen und der aktuellen Belastung durch beeinträchtigende Ereignisse wie Verluste oder

Konflikte“, sagt Pycha. Die PASSI-Studie 2015-2018 habe Einflussfaktoren für depressive Beschwerden erhoben, die als Auslöser wirken: in 21,4 Prozent große finanzielle Schwierigkeiten, in 7,1 Prozent Einsamkeit, in 6,3 Prozent niedriger Bildungsstand mit alleinigem Grundschulabschluss, in 6,1 Prozent Leiden an mindestens einer chronischen Krankheit, in 5,6 Prozent Arbeitslosigkeit.

Eine weitere Erhebung, welche die Bevölkerung über 65 Jahre betraf, zeige einen deutlichen Anstieg der Depressivität in höherem Alter in Südtirol (siehe auch



„Die körperliche Krankheit verstärkt das seelische Leiden und dieses die Wahrnehmung von Schmerzen und Beeinträchtigung.“

Primar Dr. Roger Pycha

Interview oben): 9,5 Prozent aller Menschen über 65 wirken depressiv, typischerweise Frauen (12 Prozent) doppelt so häufig wie Männer (6,3). „Der soziale und finanzielle Status scheint auch da entscheidend zu sein“, erklärt Pycha. „Nur 7,3 Prozent

der Südtiroler ohne finanzielle Sorgen, aber 28,9 Prozent der Mitbürger mit schweren Geldproblemen wirken depressiv“, betont der Primar. „Auch chronische Krankheiten machen verständlicherweise eher depressiv. Nur 6 Prozent der Senioren ohne

chronische Krankheit, aber 18 Prozent der Älteren mit 2 oder mehr chronischen Krankheiten sind depressiv. Dieselbe Entwicklung besteht bei Erwachsenen: 2,5 Prozent von ihnen sind depressiv, ohne an einer chronischen Krankheit zu leiden, aber 22 Prozent jener, die an 2 oder mehr Krankheiten laborieren. Dabei entsteht häufig ein Teufelskreis, den es mit Psychotherapie und Medikamenten zu durchbrechen gilt. Sonst verstärkt die körperliche Krankheit das seelische Leiden und dieses die Wahrnehmung von Schmerzen und Beeinträchtigung“, so Pycha.