

Leitfaden

Depression

**Informationen für Angehörige
und Betreuungskräfte**

Depression

Allgemeines

Eine Depression ist weitaus mehr, als nur eine betrübte Stimmung und auch im Alter eine ernstzunehmende Erkrankung. Zu den üblichen Risikofaktoren wie Lebenswandel oder Krankheit kommen im Alter noch das Gefühl des Verlustes von Selbstbestimmung, aber auch die Konfrontation mit diversen Krankheiten, Einsamkeit oder dem Tod hinzu.

Unterschied Altersdepression & Demenz

Eine Depression ist im fortgeschrittenen Alter häufig schwer von einer Demenzerkrankung zu unterscheiden. Den Seniorinnen und Senioren ist ihr eigener Zustand meistens bewusst und im Gegensatz zur Demenz haben Seniorinnen und Senioren mit einer Depression häufig keine Wortfindungsstörung oder räumliche Orientierungsstörungen. Die Symptome einer Altersdepression beginnen meistens innerhalb von wenigen Wochen.

Arzt oder Psychotherapeuten kontaktieren

Wenn einige der typischen Symptome - wie eine gedrückte Stimmung, verminderter Antrieb, Konzentrationsprobleme, Schlafstörungen oder Interessenverlust - länger als zwei Wochen bestehen oder Suizidäußerungen oder -gedanken auftreten, sollte ein Arzt oder ein Psychotherapeut aufgesucht werden. Zur genauen Abgrenzung zur Demenz kommen hier diverse Tests zum Einsatz.

Es ist möglich, dass Sie bei dem Vorschlag, einen Arzt aufzusuchen, auf Widerstand stoßen. Geben Sie der Seniorin oder dem Senior Zeit, haben Sie ein offenes Ohr, versichern Sie ihm den Beistand und erklären Sie ihm sachlich die Vorteile einer Unterstützung. Die Zustimmung für einen Arztbesuch oder den Therapiestart ist sehr wichtig, damit keine Abwehrhaltung beim Therapieprozess entsteht.

Depression

Therapiemöglichkeiten

Die Psychotherapie ist eine wesentliche Therapieform bei Depression. Hier werden unter anderem die Stressfaktoren thematisiert und ein angepasster Umgang mit diesen erarbeitet.

Auch eine medikamentöse Therapie ist sinnvoll. Die Medikamente werden vom behandelnden Arzt nach gründlicher Überprüfung der Wechselwirkung zu anderen Medikamenten verschrieben. Regelmäßige Gespräche mit dem Arzt sind sehr wichtig, um die Einnahme und mögliche Nebenwirkungen zu überwachen. Der Effekt der Medikamente setzt häufig erst Tage oder Wochen nach der Einnahme ein. Der Arzt kann Sie im Gespräch außerdem über ergänzende Therapieformen wie Lichttherapie oder Ergotherapie aufklären.

Für Heimbewohner gibt es Hürden in der psychotherapeutischen Versorgung. Psychotherapeuten dürfen nämlich häufig nur in ganz seltenen Fällen Sitzungen außerhalb ihrer Praxis anbieten. Der nötige Transport der Seniorin oder des Seniors zum Therapeuten wird erst ab Pflegegrad 3 unter Auflagen gezahlt. Ein Versuch ist es aber in jedem Fall wert, eine Unterstützung zu beantragen.

Tipps zur Psychohygiene von Angehörigen

Damit Sie als Betreuer Ihre eigenen Bedürfnisse nicht vernachlässigen, gibt es auch für Sie einige Tipps:

Ihre eigenen Interessen und Bedürfnisse dürfen ausgelebt werden.
Suchen Sie sich Freiräume, in denen Sie sich um sich selbst kümmern.

Wenn Sie mit den Belastungen überfordert sind, holen Sie sich selbst Hilfe bei Bekannten, einem Arzt oder Psychotherapeuten.

Erinnern Sie sich daran, dass die Seniorin oder der Senior Zurückweisungen nicht gegen Sie persönlich äußert, sondern an solchen Tagen wahrscheinlich mehr Ruhe oder Zeit für sich braucht.

Depression

Externe Unterstützung

Über den Pflegedienst werden diverse Unterstützungen angeboten. Hier gibt es Einkaufsdienste, Putzhilfen oder Unterstützung beim Kochen. Zudem gibt es viele Essenslieferdienste für Seniorinnen und Senioren: "Essen auf Rädern".

Weitere Informationen finden Sie bei dem Pflegedienst in Ihrer Nähe.

Über die Chat-Funktion der Online-Seelsorge oder die Telefonseelsorge (24h erreichbar) ist ein Austausch möglich. Beispiele: 0800/1110111, 116123 oder 0800/1110222; [online.telefonseelsorge.de](https://www.online.telefonseelsorge.de)

Folgende Angebote finden Sie bei ihrer Gemeinde, dem Wochenblatt, dem örtlichen Gesundheitsamt oder über kirchliche Träger in ihrer Nähe:

Selbsthilfegruppen für Angehörige oder Betroffene

→ Austausch unter Gleichgesinnten

Nachbarschaftshilfe → Unterstützung bei technischen Fragen, Erledigungen im Haushalt oder Spieletreffen

Sozialpsychiatrischer Dienst (SpDi) → konkrete Hilfe für Betroffene und Angehörige oder entlastende Gespräche

Psychosoziale Beratungsstellen bspw. über Pro Familia oder die Diakonie

Depression

Tipps für Betreuer

Zuhören

Hören Sie der Seniorin oder dem Senior zu. Das Zuhören tut oft schon sehr gut und vermittelt Gemeinschaft und Verständnis.

Akzeptieren

Nehmen Sie die Gefühle der Seniorin oder des Seniors ernst. „Ich sehe, es geht dir heute nicht gut. Wie kann ich dir helfen?“

Unterstützen

Bieten Sie Unterstützung an und lassen Sie bei Bedarf selbst wählen.

„Ich bin da, wenn du etwas brauchst.“

Sie können die Seniorin oder den Senior bei leichten Entscheidungsfindungen unterstützen, bspw. indem Sie alle Argumente notieren und ordnen. Schwere Entscheidungen sollten besser beim Abklingen der depressiven Symptome getroffen werden. Begleiten Sie die Seniorin oder den Senior zu Arztbesuchen oder anderen Terminen.

Sie können unterstützend mögliche Hilfen anbieten (zum Beispiel Selbsthilfegruppen, Einzeltherapie, Haushaltshilfe).

Aktivieren

Eine gesunde Schlafroutine sorgt für eine ausreichende Erholung und möglichst viel Energie für den Tag. Körperliche Aktivität und Entspannung tun gut, dabei sind 10 Minuten am Tag oft schon ausreichend. Schauen Sie hierfür doch mal in unsere Mediathek.

Routinen erhalten

Nehmen Sie der Seniorin oder dem Senior nicht alle Tätigkeiten ab. Routinierte Aktivitäten geben Struktur und zudem ein gutes Gefühl. Planen Sie den Tag zusammen und teilen sich eventuell die Tätigkeiten auf.

Keine Vorwürfe

Vermeiden Sie Appelle (bspw. „Jetzt mach doch mal.“, „Schau doch nicht so traurig“). Vorwürfe sind ebenso nicht hilfreich (bspw. „Jetzt liegst du ja schon wieder im Bett“). Diese Aussagen können den Druck und die Schuldgefühle der Seniorin oder des Seniors verstärken.

Positives

Sozialkontakte tun gut. Ein kleines Treffen mit Bekannten ist schön, es reicht aber auch manchmal schon ein kurzer Anruf.

Überlegen Sie sich, was die Seniorin oder der Senior gerne mag und planen Sie diese Aktivitäten gemeinsam und bewusst in den Alltag ein, z.B. einen kleinen Spaziergang zur eigenen Lieblingsbank machen, klassische Musik hören oder ein Fotoalbum anschauen. Aber für all das gilt: Alles in Maßen und ohne Druck.

Ausreichend Beleuchtung und eine warme, gemütliche Raumgestaltung bspw. mit Pflanzen sorgt für Helligkeit und kann für Wohlfühlatmosphäre sorgen.

Quellen

www.hellobetter.de/blog/depression-selbsthilfe/

www.toll-betreuung.de/dauerpflege/pflege-nach-krankheit/bei-altersdepression/

www.test.de/Depression-im-Pflegeheim-Verstecktes-Leid-erkennen-und-richtig-behandeln-5591500-0/

www.pflegebox.de/ratgeber/krankheiten/altersdepression/

www.depressionsliga.de/depression-was-nun/angehoerige/

www.deutsche-depressionshilfe.de/start

Inhalte auf dem Tablet

Mediathek



Bei unseren Entspannungsvideos genießen Sie schöne bewegte Bilder mit passender Musik, um die Gedanken ruhen und an schöne Orte reisen zu lassen. Unsere Bewegungsvideos mit Übungen zu Kraft und Motorik können bei Schlafstörungen in die Abendroutine integriert werden. Unsere breitgefächerte Sammlung an Bildergalerien ermöglicht es den Senioren, mit den Fotos und Infotexten eine schöne Ablenkung zu erleben. Gemeinsames Singen unserer Lieder inklusive Liedtext bringt Freude, besonders als Gruppenbeschäftigung. Wer ganz in andere Welten abtauchen möchte, findet im Tablet unter „Web“ Hörbücher, die Mediatheken von ARD, ZDF & Co sowie verschiedene Radiosender.

Spiele & Bastelanleitungen



Auch ein wenig Gehirnjogging und mentale Aktivierung für Senioren kann als Stimmungsaufheller genutzt werden: dafür haben wir knapp 15.000 Quizfragen und Hunderte von Spielen, die Sie auf andere Gedanken bringen. Bilderrätsel, Klassiker wie Solitaire, Backgammon, Scherzfragen und vieles mehr. Ein weiterer altbewährter Zeitvertrieb ist es, mit den eigenen Händen etwas Kreatives zu erschaffen; Basteln! Auf dem Tablet finden Sie Text- oder Videoanleitungen zum gemeinsamen Kreativwerden zu verschiedenen Themen und Jahreszeiten.