

Kath. Frauen- und Mütterverein, Stein

Vortrag vom 13.11.97 über

Depression im Alter

U. Davatz

I. Einleitung

Depression ist die Krankheit der Verlierer. Depression ist auch eine Frauenkrankheit. Warum? Es gibt viele Gründe, sich als Verlierer vorzukommen.

- Erziehung und Beziehung ist Sache der Frau, wird in unserer Gesellschaft aber ganz schlecht honoriert.
- Der Frau wird also eine Aufgabe zugespielt, die nichts wert ist bzw. nichts kosten darf. Kein Wunder, dass die Frau sich als wenig wertvoll vorkommt im Alter und depressiv wird.

II. Die Beziehungsarbeit der Frau in der Ehe

- Von der Frau wird erwartet, dass sie sich anpasst, weil sie das weichere, flexiblere Geschlecht ist, so erzogen wurde.
- Die Frau muss nachgeben können, den Frieden wieder herstellen, die Stille brechen nach einem Streit, kommunizieren, wenn die Kommunikation abgebrochen ist.
- Die Frau muss erfühlen, was im andern vorgeht und entsprechend handeln.
- Die Frau muss sich unterordnen können, dem Manne nicht vorstehen, ihr Licht unter den Scheffel stellen.
- Die Frau muss ausgleichen können, wo etwas fehlt.
- Sie muss attraktiv bleiben können, um dem Mann zu gefallen und ihn zu erfreuen.

III. Erziehungsarbeit der Frau gegenüber den Kindern

- Die Frau als Mutter muss selbstlos geben können, ohne Dank zu verlangen.

- Sie muss streng sein können und doch gütig, Gehorsam erreichen, ohne hart zu sein. Sie ist schuld an der schlechten Erziehung eines Kindes.
- Dienstleistungen erbringen, ohne Gegenleistung zu erwarten.
- Bei Krankheiten verfügbar sein, auch in der Nacht, Pflegerin sein können.

IV. Die Frau als Krankenpflegerin im Familiensystem

- Die Frau muss Spitexdienst leisten bei den betagten Eltern oder Schwiegereltern.
- Muss ein handicapiertes Geschwister pflegen in der Familie.
- Muss das Altersheim organisieren, wenn es soweit ist.
- Die Frau vermittelt zwischen Familienmitgliedern.

V. Die Frau am Arbeitsplatz

- Die Frau übernimmt die Verantwortung für ein gutes Klima.
- Die Frau übernimmt die Konfliktlösung zwischen den Mitarbeitern.
- Die Frau steht zurück, wenn es um Beförderung geht.
- Die Frau bügelt Fehler aus.

VI. Die alte Frau

- sorgt für ihren betagten Ehemann oder für sich selbst.
- opfert sich auf für das Hüten der Grosskinder.

VII. Die Depression im Alter der Frau als Bilanz

- Wenn alle Dinge gut gelaufen sind, hat die Frau aus ihrer Beziehungsarbeit auch viel Befriedigung.
- Wenn die Ehe schief gelaufen ist, die Kinder nicht ganz recht herausgekommen sind, die Eltern mühsam waren zum Pflegen, kommt sich die Frau als Versager vor. Ausser dem schlechten Gewissen hat sie nichts, kein Geld, keine Firma, keine Denkmäler.

.

VIII. Vorbeugung gegen die Depression im Alter

- Nie etwas tun über die eigenen Kräfte hinaus, sich nicht ausbeuten lassen.

- Sich selbst viel Wertschätzung geben, auch wenn es kein Geld gibt für diese Arbeit, die man gemacht hat. Beziehungsverbesserung ist Wertvermehrung.
- Nach der Abgabe der Mutterrolle wieder eine eigene persönliche Aufgabe übernehmen.
- Beziehungen pflegen, bei denen man auch etwas erhält und nicht nur gibt.
- Manchmal auch etwas männliche Konfliktlösungen durchsetzen, d.h. nicht immer nur dem Frieden zuliebe nachgeben, damit man sich nicht immer als Verlierer vorkommt.
- Keine zu hohen Ansprüche stellen an seine Mutterrolle.

Da/kv/er