

## **Kranken- und Gesundheitsschwestern**

**Innerschweiz, Luzern**

Vortrag vom 03.10.89 über

### **Depressionen im Alter**

---

U. Davatz, www.ganglion.ch

#### **I. Einleitung**

Jeder Mensch gelangt in eine Depression, wenn er sich über längere Zeit, d.h. chronisch ausbeutet, indem er sich überanpasst an seine Umwelt und dadurch verausgabt an seine Umwelt.

#### **II. Was ist das Besondere an der Depression im Alter?**

- Alte Menschen stehen vor dem Abschluss des Lebens, sie haben nicht mehr die Möglichkeit, ihr Leben gross zu verändern oder zu verbessern oder gar neu aufzubauen.
- Die Erkenntnis, etwas im Leben verpasst zu haben, sich zu sehr für die anderen verausgabt zu haben, ohne einen Profit für sich selbst daraus erlangt zu haben, ist deshalb umso häufiger.
- Ausserdem lassen die Kräfte nach, man kann weniger gut Verpflichtungen des Lebens nachgehen und dadurch täglich Befriedigung erlangen.
- Falls man sich an erster Stelle für die Kinder verausgabt hat und diese nun auf eigenen Beinen stehen und einem nicht mehr benötigen, fühlt man sich umso mehr unnütz auf dieser Welt.
- Falls man sich für den Ehepartner verausgabt hat und dieser nun nur noch krank und gebrechlich ist, kann man auch nichts von ihm zurückverlangen, man kann sich allenfalls an ihm rächen.

#### **III. Depression als Rache**

- Unter der Depression versteckt sich oft eine starke Aggression und Rache an der Umwelt.
- Depressive Menschen können ihre Umwelt deshalb oft aggressiv machen mit ihrem passiven Widerstand.

- Der depressive Mensch kann seine Umwelt zur Verzweiflung treiben durch die Ohnmacht, die er in jedem aufkommen lässt, der hilfreich sein möchte.
- Der Depressive isoliert sich selbst und leidet gleichzeitig unter dieser Isolation.

#### **IV. Ein paar Ratschläge für den Umgang mit Altersdepressiven**

- Sich die Lebensgeschichte erzählen lassen und herausfinden, wo sie überall schief gelaufen ist.
- Auch wenn das Leben nicht neu begonnen werden kann, so kann man es doch neu erzählen.
- Sich nicht scheuen, mit den Menschen zu fantasieren was sie, wenn sie's wiederholen könnten, anders machen würden.
- Nicht davor Angst haben, die Leute mit der Realität zu konfrontieren, auch alte Leute können noch lernen.
- Keine falsche Schonhaltung gegenüber den alten Menschen, diese isoliert sie nur, Konfrontation mit der Realität des Lebens erhält jung.
- Eventuell noch Konfliktlösung anbieten, falls solche in der Familie vorhanden sind.
- Nicht zu schnell zu Hilfestellungen und Hilfsangeboten greifen mit Tat und Wort, sondern zuerst herausfinden, woher die Depression kommt.
- Sich selbst nicht anstecken lassen von der Depression des Patienten.