

Häufig übersehen, doch gut behandelbar

Depressionen im Alter stellen eine häufig unterschätzte, jedoch ernst zu nehmende Herausforderung dar. Denn oft werden die Symptome nicht als Ausdruck einer Depression erkannt, sondern als Begleiterscheinung des Alters.

TEXT KERSTIN WÄLTI BILD ADOBE STOCK

Depressionen gehören neben demenziellen Erkrankungen zu den häufigsten psychischen Erkrankungen im höheren Lebensalter. Schätzungen zufolge zeigen bis zu 40 Prozent der über 65-Jährigen in der Schweiz depressive Symptome. Oft bleiben diese Depressionen jedoch unbehandelt. Die häufigen Folgen unbehandelter Depressionen, wie ein Rückgang der Lebensfreude oder die Aufgabe von Hobbys sowie anderen Aktivitäten, werden fälschlicherweise oft als unvermeidbare Alterserscheinungen interpretiert.

Vergleichbare Symptome wie bei Jüngeren

«Depressive Störungen im Alter haben unterschiedliche Gesichter», sagt Markus Guzek, Chefarzt der Alterspsychiatrie im Spital Emmental und Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie mit Schwerpunkt Alterspsychiatrie und -psychotherapie, und fährt fort: «Grundsätzlich treten im Alter vergleichbare depressive Symptome wie bei jüngeren Personen auf.» Dazu gehören unter anderem Verstimmungen, Antriebslosigkeit und Interessesverlust, das Gefühl, keine Kraft zu haben, Anspannung, Freudlosigkeit und Müdigkeit, negative Denkinhalte, Veränderungen des Appetits und fast immer auch Schlafstörungen. Allerdings treten bei älteren Menschen gehäuft auch ande-

re Beschwerden auf, die dominieren können und den Blick auf die Depression oft verschleiern.

Körperliche Beschwerden als Symptome

Ältere Menschen erleben in der Depression häufig körperliche Beeinträchtigungen, aber auch kognitive Einschränkungen, z. B. Konzentrationsstörungen oder Gedächtnisstörungen. «Die Patientinnen und Patienten klagen über körperliche Symptome wie Schmerzen, Beklemmungsgefühle, Schluckprobleme, Magen-Darm-Probleme, Schwächegefühl oder Gangunsicherheit», so der Alterspsychiater. Solche Probleme werden jedoch meist dem Alter und nicht der psychischen Verfassung zugeschrieben, natürlich vor allem deswegen, weil sie auch bei anderen im Alter häufigeren Erkrankungen vorkommen. Mögliche körperliche Auslöser für diese Probleme werden in der Regel rasch ausgeschlossen, an eine Depression als Ursache der Beschwerden wird deutlich seltener gedacht.

Was im Alter ebenfalls zunimmt, sind Ängste, beobachtet Markus Guzek. «Häufig ist es die Angst vor Stürzen, vor Armut, davor, an Demenz zu erkranken. Schwierig wird es dadurch, dass diese Ängste oft einen realistischen Kern haben. Eine

solche Angst kann sich in der Depression verselbstständigen, sodass sie Lebensfreude und eine befriedigende Alltagsgestaltung verhindert, statt vor Gefahren zu schützen. Solche Ängste werden leider lange nicht als Ausdruck einer Depression wahrgenommen. Die Menschen ziehen sich immer stärker zurück, was die Depression verstärkt.»

Ebenfalls typisch für ein höheres Alter sind kognitive Störungen. Verschlechtert sich das Gedächtnis, denken die meisten Betroffenen wohl zuerst an eine Demenz. «Schwierigkeiten beim Denken und Sprechen sowie Konzentrationsstörungen

«Der Übergang in den Ruhestand, der Verlust des Partners oder langjähriger Freunde sowie gesundheitliche Einschränkungen tragen erheblich zum Risiko bei, im Alter eine Depression zu entwickeln.»



Markus Guzek

Chefarzt der Klinik für Alterspsychiatrie, Facharzt FMH für Psychiatrie und Psychotherapie mit Schwerpunkten Konsiliar- und Liaisonspsychiatrie, Alterspsychiatrie und -psychotherapie

können sowohl Symptome einer Demenz als auch einer Depression sein», erklärt Markus Guzek. Aus Angst vor der Diagnose einer Demenz werden Abklärungen vermieden, weshalb oft auch an sich gut behandelbare Altersdepressionen nicht als solche erkannt werden.

Ein weiterer, häufiger Grund für das Nicht-Erkennen einer Altersdepression ist, dass die älteren Menschen sich seltener beklagen und nicht über ihre Gefühle und psychische Beschwerden reden. «Depressionen gehören zu den wichtigsten Ursachen von Suiziden, sie werden nicht selten erstmals nach einem Suizidversuch festgestellt. Im Alter steigt das Suizidrisiko steil an, gerade bei Männern. Dies, obwohl die Ursache – hier die Depression – behandelt werden kann, wodurch das Risiko wieder sinkt.»

Suche nach Auslösern

Die Ursachen für Depressionen im Alter sind vielfältig. Sie reichen von Veranlagung, biochemischen Veränderungen im Gehirn, körperlichen Auslösern bis hin zu sozialen und psychologischen Faktoren. Typischerweise spielen alle diese Elemente eine Rolle. «Der Übergang in den Ruhestand, der Verlust des Partners oder langjähriger Freunde sowie gesundheitliche Einschränkungen tragen erheblich zum Risiko bei», erklärt Markus Guzek. Körperliche Erkrankungen wie Herzprobleme, Diabetes oder chronische Schmerzen erhöhen die Wahrscheinlichkeit einer Depression zusätzlich, ebenso wie Hormonveränderungen. «Bei älteren Menschen muss man daher herausfinden, weshalb sie eine Depression entwickelt haben und warum zu diesem Zeitpunkt ihres Lebens, was sich in ihrem Leben geändert hat.»

Ambulant oder stationär?

Viele Altersdepressionen können gut ambulant behandelt werden. Oft geht es darum, dass die Betroffenen ermuntert werden, etwas Neues auszuprobieren und neue Strategien zu erlernen, mit denen sie ihre Depression mindern können. Sie sollen negative Denkmuster erkennen und verändern. «Manchmal reichen wenige Anpassungen im Alltag, dank derer die Betroffenen

ihre Bedürfnisse wieder besser befriedigen und ihre Lebensqualität verbessern können.» Dafür kann eine Psychotherapie, in der Regel eine kognitive Verhaltenstherapie, hilfreich sein. Auch medikamentöse Behandlungen haben einen wesentlichen Stellenwert. «Diese müssen sorgfältig ausgewählt werden, weil ältere Menschen in der Regel mehrere Medikamente einnehmen, die zueinander in Wechselwirkung stehen», bemerkt Markus Guzek. Eine grosse Bedeutung kommt auch den Angehörigen zu: «Die soziale Einbettung spielt eine wichtige Rolle: Die Angehörigen können die Erkrankten motivieren und unterstützen.»

In manchen Fällen reicht die Betreuung im ambulanten Rahmen jedoch nicht aus. «Wenn die älteren Menschen zu Hause den Alltag nicht mehr bewältigen können, nicht mehr in der Lage sind, einzukaufen, sich richtig zu ernähren, dann braucht es eine stationäre Behandlung.» Dort erhalten die Betroffenen ein sicheres und strukturgebendes Umfeld sowie die notwendige medikamentöse und therapeutische Betreuung. Eine stationäre Behandlung wird oft auch dann notwendig, wenn die für eine Behandlung der Depression erforderliche aktivierende Tagesstruktur nicht mehr selbstständig aufrechterhalten werden kann. Dies gelingt auf einer Station zusammen mit anderen Betroffenen und dem Behandlungsteam in der Regel deutlich besser. «Das Therapieziel ist, dass die Seniorinnen und Senioren so stabil sind, dass sie in ihr bisheriges Lebensumfeld zurückkehren und die Therapie dort fortführen können.»

Gute Aussichten

«Depressionen im Alter lassen sich in der Regel gut behandeln, auch wenn der Behandlungsprozess langsamer verläuft als in jungen Jahren», sagt Markus Guzek und fährt fort: «Oft haben ältere Menschen ein grösseres Erfahrungsrepertoire, auf das sie zurückgreifen können. Sie haben in der Vergangenheit bereits erfolgreiche Strategien zur Lösung von Problemen angewandt, die sie mit der entsprechenden therapeutischen Hilfe wieder nutzen können.»