

Gemeindeserie zum Seniorendienst ab 60

23.08.2021

Alt werden in Allschwil und Schönenbuch: Schützen Neugierde und ein aktives Leben vor Altersdepression – und ist diese behandelbar?

In der Interviewserie zum grossen und wichtigen Thema «Altern» gibt uns Dr. Christoph Linnemann, leitender Arzt im Zentrum für Alterspsychiatrie der Universitären Psychiatrischen Kliniken (UPK) Basel, einen Einblick ins Thema Altersdepression. Die Fragen stellt Enrico Bonometti, Vorstandsmitglied des Seniorendienstes Allschwil/Schönenbuch.

Enrico Bonometti: Sind Personen über 60, die traurig sind, altersdepressiv? Oder anders gefragt: Welche Faktoren weisen auf eine Altersdepression hin?

Dr. Christoph Linnemann: Depressivität ist tatsächlich eine kontinuierlich verteilte Symptombdimension, die von kurzfristigen und sehr leichten depressiven Verstimmungen – wie sie nahezu jede Person einmal bei sich feststellt – bis zu anhaltenden und schweren Störungen reicht. Depression ist die häufigste psychische Erkrankung bei älteren Menschen und tritt häufig kombiniert mit anderen psychischen Erkrankungen auf. Sie wird oft nicht richtig diagnostiziert und in der Folge oft nicht richtig behandelt. Gründe dafür sind unter anderem die Ansicht, dass eine Depression ein normaler Bestandteil des Alterns sei oder deren Stigmatisierung. Depressionen im Alter zeigen teilweise ein anderes klinisches Bild: Häufiger treten Gedächtnis-/Konzentrationsstörungen, körperliche Syndrome wie funktionelle kardiale oder Magen-Darm-Beschwerden oder das Gefühl von einem Kloss im Hals mit Schluckbeschwerden auf. Schlafstörungen oder extreme Unruhe können auch dazugehören. Seltener ist das für jüngere depressive Menschen typische Klagen über Traurigkeit. Depression ist ein Hauptrisikofaktor für die hohen Suizidraten im höheren Lebensalter. Die gute Botschaft ist aber, dass die Altersdepression psychotherapeutisch und/oder medikamentös meist gut behandelbar ist, was die Lebensqualität wieder deutlich verbessert.

Gibt es einen Zusammenhang zwischen dem Rückzug aus dem Arbeitsleben und einer aufkommenden Altersdepression oder neigen eher Leute dazu, die schon früher an der Krankheit litten? Welche weiteren Faktoren können eine Altersdepression begünstigen?

Bei der Altersdepression handelt es sich in etwa 70 Prozent der Fälle um Verläufe mit Beginn in früheren Lebensabschnitten, in etwa 30 Prozent der Fälle handelt es sich um Erstmanifestationen im Rentenalter. Es gibt einige psychosoziale Faktoren, speziell im höheren Lebensalter, die das Auftreten einer depressiven Episode begünstigen können. Dazu zählt tatsächlich der von Ihnen genannte Rückzug aus dem Arbeitsleben. Die Aufgabe der Berufstätigkeit kann nicht nur mit finanziellen Einbussen, sondern auch mit dem Wegfall sozialer Kontakte verbunden sein. Weitere altersspezifische Faktoren können die räumliche Trennung von Kindern und Enkelkindern, die Einschränkung der Kommunikation durch Schwerhörigkeit oder Sehbehinderung, aber auch die Einschränkung der sozialen Kontakte durch Immobilität oder schambesetzte Inkontinenz sowie der Verlust durch den Tod von lieben Mitmenschen sein. Die genannten Faktoren können dann Strategie- oder Rollenwechsel

erforderlich machen. Auch hier möchte ich dazu ermutigen, diese anzugehen. Zu den psychotherapeutischen Behandlungsangeboten im Zentrum für Alterspsychiatrie der UPK gehört zum Beispiel auch die sogenannte «interpersonelle Therapie der Depression im Alter», die ältere depressive Menschen bei derartigen Problemen unterstützt.

Es ist wahrscheinlich schon vielen Lesern im eigenen Umfeld aufgefallen, wie ältere Leute aufblühen, wenn sie in guter Gesellschaft und/oder beschäftigt sind. Wie lässt sich das medizinisch erklären?

Menschen sind soziale Wesen. Es gibt umfangreiche wissenschaftliche Untersuchungen, die nachweisen, dass Einsamkeit negativen Stress darstellt und einen erheblichen Einfluss auf die Entstehung von verschiedenen Krankheiten und die Sterblichkeit hat. Eine positive soziale Rückmeldung wie Lob löst im Gehirn die Freisetzung von Nervenbotenstoffen wie Serotonin und Dopamin aus, welche Wohlbefinden oder Euphorie auslösen kann. Bei sozialer Isolation oder gar Mobbing hingegen werden Hirnareale aktiviert, die auch für die Wahrnehmung körperlicher Schmerzen wichtig sind. Eine gute soziale Integration, gerade auch durch die Dienstleistungen Ihres Seniorendienstes, begünstigt die Widerstandsfähigkeit (Resilienz). Auf diesen Sachverhalt wird auch in den UPK grosser Wert gelegt; bei der Behandlung depressiver Menschen, aber natürlich auch bei den Mitarbeitenden.

Corona hat vorübergehend ganze Generationen beflügelt, kranken oder gefährdeten Personen zu helfen, Einkäufe zu machen usw. Was müsste getan werden, damit diese Denkhaltung, für andere da zu sein, Bestand hat? Helfen macht doch glücklich?

Das ist richtig. Ich finde es wichtig, die von Ihnen angesprochene Denkhaltung aus der Pandemie in die Zeit nach der Krise hinüberzuretten. Es ist beruhigend und schön zu wissen, dass soziale Unterstützung die Helfenden und Hilfeempfangenden glücklich macht, wie ich oben ausgeführt habe.

Der Seniorendienst will nicht nur Hochbetagten unter die Arme greifen, sondern Menschen ab 60 ein Forum bieten, eigene Anliegen vorzubringen und gebraucht zu werden. Gibt uns die Wissenschaft recht in unseren Bemühungen?

Ja, die Vermeidung von Einsamkeit stellt einen Schutzfaktor dar, um körperlich und psychisch gesund zu bleiben. Umfangreiche wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass dadurch das Immunsystem gestärkt und Entzündungen im Organismus verhindert werden können.

Ihr abschliessender Tipp, einer Altersdepression aus dem Weg zu gehen?

Regelmässige körperliche Aktivität, eine gute Tagesstruktur, eine gesunde Ernährung und das Pflegen oder Wiederaufnehmen sozialer Kontakte, zum Beispiel durch aktives Mittun in einer sozialen Organisation, sind sehr hilfreich. Wenn man von einer depressiven Episode im Alter betroffen ist, sollte man sich keinesfalls scheuen, sich Hilfe zu holen, bei Bedarf auch professionelle Hilfe. Zum Beispiel gern ambulant oder stationär im Zentrum für Alterspsychiatrie der Universitären Psychiatrischen Kliniken Basel. Eine Altersdepression ist grundsätzlich gut behandelbar. Sie erreichen uns via Telefon 061 325 53 51 oder per E-Mail unter zap@upk.ch.

Herr Linnemann, wir danken Ihnen für das Gespräch.

Reden Sie mit

Haben Sie Anregungen, was Ihre Gemeinde für Leute ab 60 an zusätzlichen Serviceleistungen anbieten soll, wo Bedürfnisse schlummern? Oder möchten Sie sich selber engagieren?

Schreiben Sie Ihren Kommentar dazu oder zum Interview auf der Webseite des Seniorendienstes unter www.sendias.ch. Dort sehen Sie auch, welche Aktivitäten vom Mahlzeitendienst über medizinische Vorträge bis zum Gedächtnistraining schon angeboten werden. Und merken Sie sich das Datum des 1. Stammtischs für Leute ab 60 am 26. Oktober um 19 Uhr in der Alten Post an der Oberwilerstrasse 3 in Allschwil.

Dr. Christoph Linnemann, leitender Arzt im Zentrum für Alterspsychiatrie der Universitären Psychiatrischen Kliniken (UPK) Basel.

<http://www.allschwil.ch/de/aktuelles/meldungen-news/Seniorendienst-ab-60.php>