

"Depression im Alter"

Jahresveranstaltung des Steinfurter Bündnisses gegen Depression e.V.

Mittwoch, 29. Oktober 2014, 18 Uhr,
in Stroetmanns Fabrik in Emsdetten

Fragen und Beantwortung durch die Gäste der Veranstaltung in Form eines World-Cafés:

1. Wie zeigt sich Depression im Alter?
2. Was kann man bei Depressionen im Alter tun?

1. Wie zeigt sich Depression im Alter? 2. Was kann man bei Depressionen im Alter tun?

<ul style="list-style-type: none">• will Angehörige nicht belasten• Schwierige Lebensereignisse (Ärger mit dem Pächter)• Sorgen um die Familie und das Haus• schlecht drauf• braucht viel Ruhe• morgens schlechte Phase• gerädert sein• frühes Erwachen (4 Uhr)• Männerchor abgemeldet• Kein Spaß an schönen Dingen• Mutlos• Angst vor Dingen, die "schief gehen" können• lustlos• Angst• Misstrauen• Kontrollverlust• suizidale Gedanken• Inaktivität• Körperliche Symptome• Schmerzen• Appetitlosigkeit• Obstipation• Eingeschränkte Sinnesfunktionen Riechen, Schmecken, Fühlen• Mangelndes Selbstwertgefühl• Wut• Aggression• Antriebsarmut	<ul style="list-style-type: none">• Zuhören• Bessere Versorgung psychisch kranker Patienten in somatischen Kliniken• Differenzialdiagnostik• Tiere im Krankenhaus (Therapiehund)• Akzeptanz für die Dauer der Erkrankung• Langsamer Wiederaufbau• Therapie individuell z. B. Genussgruppe etc.• Kontakt knüpfen• Aktivitäten• Haustiere• Häusliche Situation verbessern (ambulante Versorgung)• Angehörige einbeziehen• Mehrgenerationenhäuser• Aufgaben haben• Mehr Ehrenamtliche• Akzeptanz entwickeln• Psychiater kaum erreichbar ambulant• Stricken• darüber sprechen• Aktivitäten• Rausgehen• Sport• Yoga• an frühere Fähigkeiten anknüpfen• Akzeptanz• Ärztliche Hilfe suchen• Informieren• Alte Hobbys aufgreifen• Fachpersonal
---	--

<ul style="list-style-type: none"> • Schlaflosigkeiten • Grübeln • Keine Tagesstruktur • Alltagsbewältigung • Post öffnen • Müll rausbringen • Kochen • Familienkonflikte • Klagen • Unzufriedenheit • Sozialer Rückzug • Freudlosigkeit • Tiefe Traurigkeit • Keine Freude • Lustlosigkeit • Konzentration • Erblich • Lustlos • Sinnlosigkeit • Minderwertigkeitsgefühle • Kein Selbstwertgefühl • Offen darüber reden • Sonne • Depression • Selbstwertgefühle sind am Boden • Freudlosigkeit • Sinn? • Reizüberflutung • Rückzug • Angst vor geistiger Erkrankung/Stigma • Konzentration • Müdigkeit • Angst vor Geisteskrankheit • Sinnlosigkeit • Sich nichts zutrauen • Wegfall der Kraft • Mobilitätsverlust • Flucht in den Alkohol und Medikamente • Altersarmut • Antriebslosigkeit • Keine Pflege des Aussehens • Freundschaften • In sich geschlossen sein • Kein Kontakt erwünscht • Verlust eines Angehörigen • Verlust Arbeitsplatz • Interessenlosigkeit • Betroffenheit • Nachdenklichkeit • Unsicherheit • Mangelnde Konzentration 	<ul style="list-style-type: none"> • Informieren • Kontakt • Tagesplan • An frühere Fähigkeiten anknüpfen • Mehr Fachärzte • Tagesplanung • Kontakte in Gruppen suchen • Frühere Hobbys aktivieren • Handarbeiten • Bewegung • Zeit nehmen • Verständnis zeigen • Zuhören • Akzeptanz • Übergang Arbeit – Rente • Andere, neue Wohnverhältnis • Zur Aktivierung anregen • Austausch mit anderen Betroffenen • Fachärzte-/Psychotherapeutenmangel • Was ist mit denjenigen, die nicht mobil sind? • Hausarzt könnte wichtiger Part sein • Auch Zeitmangel/Druck • Tagesstruktur? • Raus aus der Isolation • Passende Wohnmöglichkeiten • Interessenlosigkeit • Heraus aus der Isolation • Kontakte/Hilfe suchen • Jemandem anvertrauen • Wie wird man aktiv? • Seniorentreff • Strickkreis • Vorleserin in Kita einer Selbsthilfegruppe suchen • Kunst und Musik entdecken • Auf Aufgaben hinweisen • Einsamkeit vorbeugen • Umfeld soll sich trauen, den älteren anzusprechen • Vorurteile überwinden • Zeit investieren • Lebenserfahrung/Belastung einbeziehen • Anerkennung durch den Patienten und der Umgebung • Sport treiben • Musik • Tanzen • Golf spielen • Einsamkeit vorbeugen • Familie oder Ersatzpersonen sind wichtig • Arztbesuch • Hilflosigkeit • Termine machen
--	---

<ul style="list-style-type: none"> • Schlaflosigkeit • Rückzug • Hilflosigkeit von nicht Betroffenen • Antrieb – Müdigkeit • Erschöpfung • Rückzug • Angst • Verunsicherung • Schmerzen • "Ich fühle mich nicht wohl" – Unsicherheit • Zwischenmenschliche Irritation • Lustlosigkeit • Erkenntnisbereitschaft nicht da? • Reizbar • Entscheidungsunfähig • Schlechte Erfahrung • Lustlosigkeit • Depression/Charakter? • Perspektivlosigkeit • Wo ist die Grenze zwischen Trauer über nachlassende Ressourcen und Depression? • Großes Problem ist Fachärztemangel • Nachlassende Ressourcen – Depressionsbedrohung • Zunehmende Einsamkeit ist Problem • Hausärzte überweisen oft nicht an Fachärzte • Hausärzte sollten oft genauer diagnostizieren, erkennen Depression oft nicht • Lange Wartezeit auf Termine bei Fachleuten • Rückzug • Aktiv bleiben • Stimmungsschwankungen • Lustlosigkeit, Perspektivlosigkeit • Alles ist negativ, fallen in ein tiefes Loch • Angst-/Panikattacken • Flucht aus der Wirklichkeit – ständig unterwegs • Unzufriedenheit mit dem Ich • Mangelnde Eigenwertschätzung • Nörgelndes Verhalten gegenüber Mitmenschen, reizbar • Langer Zeitraum, bis erkannt und mit Thema auseinandersetzen • Verdrängen • Antriebsverlust (zö. B. kein Interesse am Kuchen backen, an 	<ul style="list-style-type: none"> • Walken, körperlich betätigen • Versuchen zu helfen • Selbsthilfegruppen • Hobby´s gemeinsam • Ehrliches Interesse anderer hilft • Selbsthilfegruppe stärkt • Klinikaufenthalt • Menschen fragen und genau zuhören, wie es ihnen geht • Klar benennen wie es einem geht, damit der Arzt dich auch versteht u. nicht das Falsche verschreibt ("Luftveränderung") • Struktur des Lebens • Gemeinsame Aktivitäten in Gruppe • Gartenarbeit hebt Stimmung enorm • Mit anderen sprechen, sich verstanden fühlen • Regelmäßige Termine, verbindliche Termine • Seniorengruppe wie in Ladbergen hilfreich und gut – "Ladbergener Modell" • Ein Tier hilft • Gemeinsame Aktivitäten • Gemeinsam Lachen • Sofort am Anfang der Depression sportlich aktiv werden • Laufen, frische Luft ganz hilfreich • Neue Dinge ausprobieren • Personen mit gleichen Interessen finden • Vielleicht ein Haustier, man ist nicht allein, man muss raus. • Eigeninitiative ergreifen. • Dinge aus Freude machen • Sich motivieren, vor die Tür zu gehen • Ablenkung, Sport, Gruppen beitreten, Kontakte suchen • Bestätigung suchen • Außenstehenden mitteilen, dass es einem schlecht geht • Selbsthilfegruppen • Darüber reden • Ratschläge annehmen • Struktur in den Alltag bekommen • Kontakte suchen • Mit anderen Betroffenen sprechen • Feste/regelmäßige Termine • Dinge/Menschen finden, die das Leben lebenswert machen • Sport ist hilfreich – draußen • Ladbergener Modell (1/2-Stelle von der Gemeinde) • Aktiv sein, bleiben – geistig und sportlich • Ortsnähere Versorgung in Beratungszentren • Völlige Überfüllung bei niedergelassenen Ärzten, sensible Hausärzte
---	--

<p>früheren Hobbys und Kochen)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rückzug in kleinste Gemeinschaft/Kontakt • Erschrecken über herablassende Beurteilung von Depressionen • Schamgefühl • Niedergeschlagenheit • Lustlosigkeit • Verluste • Sich nicht eingestehen wollen, dass Hilfe benötigt wird. • Gefühl der Perspektivlosigkeit • Mutlosigkeit • Innere Kraftlosigkeit • Körperliche Beschwerden werden verkannt • Isolation • Einsamkeit • Interessenverlust • 75 von 100.000 der > 80-jährigen Menschen Suizid • Rückzug • Appetitlosigkeit • Fehlende Krankheitsakzeptanz • Fehlende Früherkennung • Krankheitseinsicht • Zurückgezogenheit • Stille • Altersarmut • Vereinsamung • Lösung CV, Johanniter • Schmerzen • Psychosomatische Schmerzen • Dunkelziffer • Symptome werden dem Alter zugeschrieben • Mutlosigkeit • Unterschied: Männer/Frauen – keine Schwäche zeigen • Vereinsamung durch Armut • Bei früher Erkrankung Kenntnisstand noch nicht soweit • Vorwürfe, falsche Entscheidungen getroffen zu haben • Wertloses Gefühl durch Wegfall der Arbeit • Rückzug • Appetitlosigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> • Zu lange Wartezeiten, Zeitnot bei Fachärzten sowie Psychotherapeuten • Mehr Zuwendung • Man soll sich helfen lassen • Angehörige sollen Verantwortung übernehmen • Angehörige u. Umfeld sollen Symptome erkennen • Freunde u. Freundeskreise erhalten • Bewegung erhalten, selbst in kleinster Form u. geistig • Bei Altersarmut besonders z. B. durch Einladungen etc. unterstützen • Eigene Selbsthilfegruppen aufbauen? • Mehr Sensibilisierung von Arbeitgebern u. Führungskräften • Bei Depressionen bei älteren Arbeitnehmern Gesundheitsamtskräfte in die Betriebe? – Aufklärung • Weg zum Hausarzt • Psychotherapie • Kontakte pflegen • Ehrenamtliche Aufgabe suchen • Bewegung • Kontakte • Entlastung schaffen durch Familie wenn Kräfte nachlassen • Alltag • Normalität • Sensible Hausärzte • Rausgehen • Frische Luft • Tageslicht • Austausch mit Freunden • Fachärzte haben keine Zeit • Schnellere Termine bei den Fachärzten u. Psychologen • Aufklärungsarbeit • Selbsthilfegruppen zum Reden • Informationsveranstaltungen wie heute • Hausarzt des Vertrauens
---	---