



Wenn die Tränen nicht enden wollen.

Altersdepression. Wie gehe ich damit um und wer kann mir helfen?

„Ich kann es nicht erklären. Diese Traurigkeit, die innere Erschöpfung und Leere waren plötzlich da.“

„Als mich meine Kinder für ein paar Monate zu sich nahmen, weil ich seit dem Tod meines Mannes oft sehr einsam war, begann für mich eine wunderbare Zeit. Doch jeder Besuch geht einmal zu Ende. Und je näher meine Abreise rückte, umso öfter kam die Angst, mich in meiner alten, gewohnten Umgebung nicht mehr zurechtzufinden. Ich bekam Schlafstörungen, verlor zusehends an Gewicht. Den ganzen Tag über plagten mich Schuldgefühle gegenüber meinen Kindern – ich hatte das Gefühl, ich falle ihnen zur Last. Und manchmal wünschte ich mir sogar, morgens nicht mehr aufzuwachen. Was war plötzlich los mit mir?“

Ein Stimmungstief kann jeden treffen.

Ab einem bestimmten Alter setzt sich der Mensch immer öfter mit der Erkenntnis auseinander, dass ein Großteil seines Lebens bereits hinter ihm liegt, es scheint plötzlich nicht mehr attraktiv zu sein. Häufig lösen körperliche Einschränkungen Stimmungsschwankungen aus: Die Beine wollen nicht mehr so wie früher, das Sehvermögen lässt nach und auch der Unterhaltung mit der Familie oder den Freunden kann man nicht mehr so recht folgen. Man fühlt sich einsam und ausgeschlossen. Viele beginnen, sich langsam in ihre eigene Welt zurückzuziehen. Eine melancholische Phase der Entmutigung und Freudlosigkeit zu haben, bedeutet jedoch noch lange nicht, dass Sie depressiv sind. Sollte dieser Zustand aber über mehrere Wochen oder Monate anhalten und ist keine Besserung in Sicht, sollten Sie offen mit dem Arzt Ihres Vertrauens darüber sprechen.

Es gibt verschiedene Ursachen, weshalb aus einer harmlosen Stimmungsschwankung eine ernstzunehmende Depression werden kann.

Körperliche und seelische Belastungen, die Ihr Leben beeinflussen und Neuorientierungen mit sich bringen, können Auslöser für Depressionen sein, wie ein Umzug oder der Übergang ins Rentenverhältnis. Außergewöhnliche Vorfälle wie Krankheit, Trennung oder ein Todesfall in der Familie stürzen vor allem seelisch labile Menschen oft in schwere Depressionen.

Eine Depression kann aber auch körperliche Ursachen haben. Ohne besonderen Anlass fällt man plötzlich in ein tiefes Loch, obwohl man vorher zufrieden und ausgeglichen war. Das hat folgenden Grund: Unser Gehirn besteht aus unzähligen Nervenzellen, die untereinander Informationen austauschen, z.B. Gedanken oder Gefühle. Für diesen Übermittlungsprozess ist die Ausschüttung von Botenstoffen nötig. Wenn aufgrund einer Stoffwechselstörung im Gehirn bestimmte Botenstoffe aus dem Gleichgewicht geraten, verliert der Betroffene mit der Zeit die Fähigkeit, Zufriedenheit, Glück oder Freude zu empfinden; negative Gefühle nehmen überhand – Depressionen entstehen.

Was verändert sich und wie geht man am besten mit der neuen Situation um?

Depressionen haben kein einheitliches Erscheinungsbild, sondern wirken sich bei jedem Betroffenen anders aus. Treten folgende Symptome in verstärkter Form und über einen längeren Zeitraum auf, so sind dies Anzeichen für eine mögliche Depression:

- die Unfähigkeit, Freude zu empfinden,
- negatives Denken,
- vermindertes Selbstwertgefühl,
- Vernachlässigung der Freunde,
- Angstzustände,
- Schuldgefühle,
- Schlafstörungen,
- mangelnder Antrieb und Entscheidungsunfähigkeit,
- Stimmungsschwankungen im Laufe des Tages,
- Selbstmordgedanken.

Der erste Schritt: Sprechen Sie offen mit Ihrem Arzt über Ihre Gefühle.

Gerade bei älteren Menschen wird eine Depression oftmals nicht erkannt. Die Familie führt das veränderte Verhalten auf gesundheitliche Beschwerden zurück und deutet somit die Bedürfnisse des Angehörigen oft falsch. Machen Sie nicht den Fehler, Ihre Probleme herunterzuspielen. Sprechen Sie offen und ehrlich mit Ihrem Arzt über die Ereignisse, die Sie beschäftigen. Teilen Sie ihm nicht nur Ihre körperlichen Beschwerden mit, sondern auch Ihre Sorgen und Ängste. Denn nur wenn Ihr Arzt ganz genau weiß, was in Ihnen vorgeht, kann er Ihnen auch wirklich helfen.

Depressionen sind zu 70–80% heilbar.

Die moderne Therapie besteht aus einer Kombinationsbehandlung: Zum einen wird eine Besserung durch die Verordnung verschiedener Medikamente, sogenannter Antidepressiva, zum anderen mit Hilfe von Psychotherapie – der Heilbehandlung der Seele – erreicht. Je nach Schwere der Depression entscheidet der Arzt, welche Therapieform am sinnvollsten ist und stimmt sie optimal auf die Bedürfnisse des einzelnen Patienten ab. Aber auch die Familie und der Freundeskreis sollten in die Behandlung mit einbezogen werden, denn ein positives Umfeld trägt enorm zur Genesung bei.

Depressionen verschwinden leider nicht so schnell, wie sie aufgetaucht sind. Doch mit der richtigen Therapie und der Hilfe des Arztes hat der Betroffene eine gute Chance, wieder ganz gesund zu werden.