



# DEPRESSION IM ALTER

Informationen und Hilfsangebote für  
ältere Menschen und Angehörige

## BITTE UNTERSTÜTZEN SIE UNSERE ARBEIT


Unser Verein Seligenstädter Bündnis gegen Depression e.V. ist gemeinnützig und finanziert sich über Spenden. Trotz vieler ehrenamtlich Engagierter brauchen wir finanzielle Unterstützung für unsere Arbeit. Mit Ihrer Geldspende oder Mitgliedschaft leisten Sie einen wichtigen Beitrag für unsere regionale Aufklärungsinitiative.

**SPENDENKONTO:**  
Seligenstädter Bündnis gegen Depression e.V.  
Sparkasse Langen-Seligenstadt  
**IBAN DE95 5065 2124 0000 1309 14**  
BIC HELADEF1SLS



Stehweg 2 63500 Seligenstadt  
info@seligenstadt-depression.de www.seligenstadt-depression.de

 @seligenstadt\_gegen\_depression

 Seligenstädter Bündnis gegen Depression



Gefördert durch:  

## HIER FINDEN SIE HILFE.

### IN DER KRISE

**bei Gefahr für Leib und Seele**  
Rettungsleitstelle: 112 Polizei: 110

**Psychiatrische Notaufnahmen**  
In einem akuten Krisenfall ist die Vorstellung in der nächsten psychiatrischen Klinik jederzeit ohne Termin möglich (s. Kliniken und Institutsambulanzen)

**Telefonseelsorge – ein Service der Senioren-Seelsorge**  
Tel. 0800 1110 111 oder 0800 1110 222  
E-Mail: Beratung unter www.telefonseelsorge.de

**Info-Telefon Depression**  
Tel. 0800 3344533

**Krisentelefon  
Psychosoziales Beratungstelefon**  
Sa, So, Feiertag 8–18 Uhr  
Tel. 0341 9999 0000

**Ärztlicher Bereitschaftsdienst (ÄBD)**  
Kassenärztlicher Notdienst von 00-24 Uhr  
Tel. 116117

### STATIONÄRE VERSORGUNG UND INSTITUTSAMBULANZEN

**Asklepios Klinik Seligenstadt**  
Abteilung Geriatrie und Memory-Klinik  
Tel. 06182 838401

**Asklepios Klinik für psychische Gesundheit Langen**  
Psychiatrische Institutsambulanz  
Tel. 06103 912 4070

**St. Vinzenz Krankenhaus Hanau**  
Abteilung Geriatrie und geriatrische Tagesklinik  
Tel. 06181 272 344

**Ketteler Krankenhaus Offenbach**  
Geriatrie - Klinik für Akutgeriatrie und geriatrische Frührehabilitation  
Tel. 069 8505 404

**Sana Klinikum Offenbach**  
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie  
Tel. 069 8405-3065

Psychiatrisch-psychotherapeutische Institutsambulanz  
Tel. 069 8405-4033

### PSYCHOTHERAPEUTISCHE ANGEBOTE

**Terminservicestelle Psychotherapie der Kassenärztlichen  
Vereinigung Hessen**  
Mo-So & an Feiertagen 00-24 Uhr  
Tel. 116117 oder www.eterminservice.de

**Psychologische – und ärztliche Psychotherapeuten**  
Homepage der Kassenärztlichen Vereinigung:  
www.kvhessen.de - Arztsuche

### SELBSTHILFEANGEBOTE FÜR BETROFFENE UND ANGEHÖRIGE

**Selbsthilfe Paritätische Projekte gGmbH**  
Selbsthilfebüro Stadt und Kreis Offenbach  
Tel. 069 824 162  
E-Mail: selbsthilfe.offenbach@paritaet-projekte.org

**Begegnungszentrum Hanau-Main-Kinzig**  
Tel. 06181 25 55 00  
E-Mail: kontak@bzhanau-main-kinzig.de

**Seligenstädter Bündnis gegen Depression e.V.**  
Für Betroffene und Angehörige in Seligenstadt und Umkreis  
E-Mail: selbsthilfe@seligenstadt-depression.de

### KONTAKT – UND BERATUNGSSTELLEN

**Das Pflgelefon: schnelle Hilfe für Angehörige**  
Montag bis Donnerstag von 9 – 18 Uhr  
Tel. 030 20179131  
E-Mail: info@wege-zur-pflege.de

**Seniorenberatung Stadt Seligenstadt**  
Marktplatz 1  
63500 Seligenstadt  
Tel. 06182 87 5100  
E-Mail: Seniorenberatung@Seligenstadt.de

**Seniorenberatung Hainburg, Mainhausen**  
Caritas-Sozialstation  
Kolpingstraße 36  
63500 Seligenstadt  
Tel. 06182 262 89

**Stadt Rodgau Seniorenberatung**  
Tel. 06106 693-1233

**Städt. Seniorenberatung Kreisstadt Dietzenbach**  
Tel. 06074 483490

**Alle Seniorenberatungsstellen Kreis Offenbach unter  
Pflegerstützpunkt Kreis Offenbach**  
Werner-Hilpert-Straße 1  
63128 Dietzenbach  
Tel. 06074 8180 5321  
www.kreis-offenbach.de

**Sozialpsychiatrischer Dienst Kreis Offenbach**  
Tel. 06074 8180 63792

**Sozialpsychiatrischer Dienst Hanau/MKK**  
Tel. 06051/85-11620 oder 11623

**Leistelle Älterwerden**  
Werner-Hilpert-Straße 1  
63128 Dietzenbach  
Tel.06074 8180 5331

### TELEFON- UND ONLINEBERATUNG

**Silbernetz- Gesprächshotline**  
Unter der kostenfreien Rufnummer 0800 4 70 80 90 können ältere, einsame Menschen täglich von 8 bis 22 Uhr für ein Gespräch anonym und vertraulich anrufen. Dort finden diese ein offenes Ohr und Ermutigung auch ohne akute Krise.

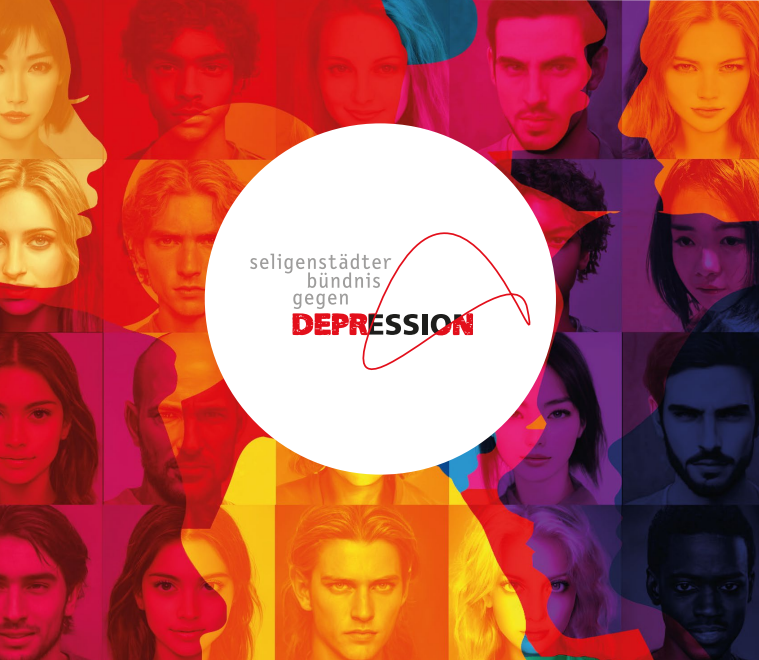
**Telefonseelsorge – ein Service der Senioren-Seelsorge**  
Tel. 0800 1110 111 oder 0800 1110 222  
E-Mail: Beratung unter www.telefonseelsorge.de

**SeeleFon**  
Selbsthilfe-Beratung zu psychischen Erkrankungen  
Tel. 0228 71002424  
E-Mail: seelefon@bapk.de

**Erfahrungsaustausch für Betroffene und Angehörige**  
im Online-Forum:  
www.diskussionsform-depression.de

**Die Versorgungsangebote erheben keinen Anspruch auf  
Vollständigkeit.**





## ANZEICHEN EINER DEPRESSION

Typische Empfindungen einer Depression können Traurigkeit, Verzweiflung, Angst, Hoffnungslosigkeit, aber auch Konzentrations-schwierigkeiten, Reizbarkeit und Suizidgedanken sein. Zudem werden bei einer Depression bestehende Probleme stärker und als bedrohlicher wahrgenommen.

### BESONDERHEITEN EINER ALTERSDEPRESSION

Während bei jüngeren Menschen häufig berufliche Probleme im Fokus stehen, beziehen sich im höheren Alter die Sorgen oft auf bestehende körperliche Beschwerden, wie zum Beispiel Schmerzen oder Schlafprobleme. In vielen Fällen drücken sich negative Emotionen durch körperliche Beschwerden aus. Es kann vorkommen, dass die zugrundeliegenden psychischen Symptome nicht wahrgenommen und beim Arzt nur körperliche Beschwerden genannt werden. Das kann dazu führen, dass eine depressive Episode nicht diagnostiziert wird.

### FOLGEN EINER DEPRESSION IM ALTER

Eine Depression im Alter kann zu sozialem Rückzug und Immobilität führen. Auch Bettlägerigkeit, unter anderem durch ungenügende Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme, kann eine Folge sein. Damit einher geht eine eingeschränkte Lebensqualität. Ebenso kann es zu Suizidalität und einer erhöhten Sterblichkeit an körperlichen Begleiterkrankungen kommen.

## ABGRENZUNG DEPRESSION VON ANDEREN ERKRANKUNGEN

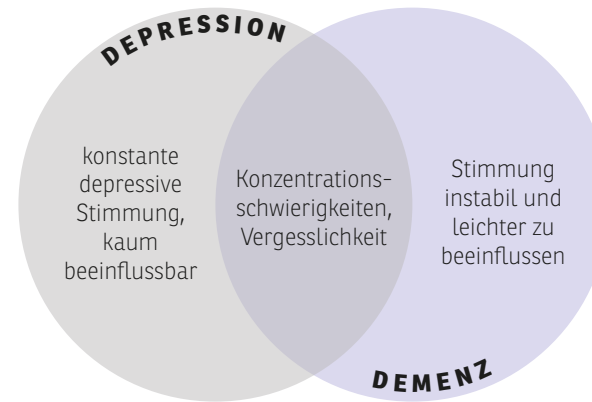
Die Abgrenzung einer Altersdepression insbesondere von Demenz, körperlichen Erkrankungen und Trauerreaktionen kann schwierig sein.

### ABGRENZUNG DEPRESSION VS. ALZHEIMER-DEMENTZ

Die Symptome einer Depression können bei älteren Menschen einer Demenz ähneln. So kann das Denken und Sprechen bei einer Altersdepression verlangsamt sein und Konzentrations-schwierigkeiten auftreten, sie sind aber nicht verwirrt. Im Gegensatz dazu sind Menschen mit einer Demenz verwirrt und haben Schwierigkeiten sich hinsichtlich Zeit und Ort zu orientieren. Zudem verspüren Menschen mit einer Depression einen Leidensdruck, wohingegen

Menschen mit einer Demenz ihre Beschwerden oft bagatellisieren. Außerdem haben depressiv Erkrankte eine konstante und kaum beeinflussbare Stimmung. Demgegenüber sind an einer Demenz Erkrankte schwingungsfähiger und von ihren Stimmungen ablenkbar.

### WIE UNTERSCHIEDEN SICH DEPRESSION UND DEMENZ?



Die genaue Diagnose kann man in der Gedächtnissprechstunde oder allgemein in einer psychiatrischen Institutsambulanz durch eine Fachkraft abklären.

### ABGRENZUNG DEPRESSION VS. KÖRPERLICHE ERKRANKUNG

Mit dem Alter können die körperlichen Erkrankungen zunehmen. So kommt es vor, dass viele ältere Menschen mehrere Krankheiten haben. Diese können die Entstehung oder den Verlauf einer Depression beeinflussen. Daher ist es wichtig, eine Depression von körperlichen Erkrankungen, wie chronischen Schmerzzuständen, Morbus Parkinson, Krebserkrankungen, kardiovaskuläre Krankheiten oder Schlaganfällen abzugrenzen

Für genauere Informationen zur Behandlung und Differenzialdiagnose siehe Gerontopsychiatrie oder Institutsambulanzen der Kliniken.

### ABGRENZUNG DEPRESSION VS. TRAUERREAKTION

Die Trauer z.B. nach dem Verlust eines geliebten Menschen und eine Depression weisen Ähnlichkeiten auf. Folgende Kriterien helfen bei der Unterscheidung: depressiv Erkrankte haben eine anhaltende negative Stimmung und fühlen sich dieser ausgeliefert, wohingegen Trauernde stimmungsfähiger sind, den Schmerz und ihre Stimmung regulieren können und so auch positive Emotionen erleben. Zudem leiden Menschen mit einer Depression an Selbstzweifeln und Selbstabwertung. Demgegenüber haben Trauernde ein intaktes Selbstwertgefühl.

## SUIZIDALITÄT IM ALTER

Suizidalität beschreibt einen Zustand, in welchem die Gedanken und ggf. das Handeln der Betroffenen darauf ausgerichtet sind, den eigenen Tod selbst zu verursachen. Das Suizidrisiko steigt mit dem Alter: 35% aller Suizide werden von Menschen über 65 Jahren begangen. Besonders häufig betroffen sind Männer. So ist das Suizidrisiko für ältere Männer fünfmal so hoch wie in der Durchschnittsbevölkerung. Zudem bleiben »stille« Suizide, wie das Verweigern von Nahrung oder Medikamenten, häufig unentdeckt und werden in der Statistik nicht erfasst.

### ALARMZEICHEN:

- Suizidankündigungen
- Große Hoffnungslosigkeit »Irgendwann muss auch mal Schluss sein...«
- Äußerungen wie »Ich kann nicht mehr.«, »Ich will nicht mehr.«
- Verweigern der Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme
- Angelegenheiten ordnen und Abschied nehmen

### WAS WICHTIG IST:

- Suizide sind oft Folge einer psychiatrischen Erkrankung, meistens einer Depression.
- Die Behandlung einer Depression verringert das Suizidrisiko.
- Hinweise auf suizidale Gedanken oder Handlungen sind immer ernst zu nehmen.
- Erfragen Sie Suizidgedanken und hören Sie geduldig und aufmerksam zu. Dies entlastet die Betroffenen und verstärkt nicht ihre Suizidimpulse.
- Nehmen Sie professionelle Hilfe durch Psychotherapeut\*innen oder Ärzt\*innen in Anspruch.

## ALTERDEPRESSION BEHANDLUNG

Die Behandlung von Depressionen ist bei älteren Menschen genauso wichtig wie bei jüngeren. Fälschlicherweise geht man immer noch davon aus, dass es normal sei, wenn sich Menschen im Alter zurückziehen, schlechter schlafen, ihre Hobbys aufgeben oder weniger Freude am Leben empfinden.

Dabei ist das Gegenteil der Fall: Studien zeigen, dass die Lebenszufriedenheit im Alter eher ansteigt. Ältere Menschen besitzen die Fähigkeit, trotz eingeschränkter Möglichkeiten zufrieden zu sein. Vor dem Hintergrund des gesamten Lebens können ältere Menschen das Erreichte und Erlebte betrachten und Gefühle besser kontrollieren.

Bei der Behandlung von Depressionen haben sich zwei Verfahren als wirksam erwiesen:

- Medikamentöse Behandlung
- Psychotherapeutische Verfahren

### ALTERSDEPRESSION MIT MEDIKAMENTEN BEHADELN

Manchmal funktioniert das Gehirn von Menschen, die an einer Depression erkrankt sind, nicht mehr so wie vorher. Die Ursache liegt häufig in einem hormonellen Ungleichgewicht im Gehirn. Durch die Einnahme von Medikamenten wie Antidepressiva kann das Gleichgewicht wiederhergestellt werden. Eine medikamentöse Behandlung sollte immer in Absprache mit den behandelnden Ärzten erfolgen.

### ALTERSDEPRESSION MIT PSYCHOTHERAPIE BEHADELN

Die Psychotherapie hat sich für ältere Menschen als sehr wirksame Methode bei der Behandlung von Depressionen erwiesen. Dabei werden z.B. Lebensthemen wie Angst vor Behinderung, Einsamkeit, Abhängigkeit, Pflegebedürftigkeit und Wegfall von Alltagsstrukturen besprochen. Die Behandlung wird individuell angepasst und sollte von einem psychologischen oder ärztlichen Psychotherapeuten durchgeführt werden.

Weitere Informationen für Betroffene und Angehörige unter: [www.pflege.de](http://www.pflege.de) > Krankheiten > Altersdepression

## ALTERSDEPRESSION

Depression gehört neben Demenz zu der häufigsten psychischen Erkrankung bei älteren Menschen. Von einer Altersdepression spricht man bei Menschen ab dem 65. Lebensjahr. Eine Depression kann nach einem Trauerfall oder einer anderen Belastung, aber auch ohne einen bestimmten Auslöser auftreten. Zwar erkranken im höheren Lebensalter nicht mehr Menschen an einer Depression als in anderen Altersgruppen, aber die Krankheit wird seltener erkannt und behandelt. Am häufigsten treten leichte bis mittelschwere Depressionen auf. So haben 7% der über 75-Jährigen eine klinisch bedeutsame Depression und 17% eine subklinische Depression, bei der nicht alle Symptome vorliegen. Auch leichte Depressionen beeinträchtigen die Lebensqualität und die Gesundheit. Zudem steigt das Suizidrisiko mit dem Alter, vor allem bei Männern.

### WARUM IST EINE DEPRESSION IM HOHEN ALTER GEFÄHRLICH?

- Symptome wie Interessenverlust, sozialer Rückzug oder Konzentrationsstörungen sowie nicht zuordenbare körperliche Beschwerden werden als Alterungserscheinungen eingeschätzt und nicht als depressive Erkrankung erkannt.
- Depressionen bei älteren Menschen werden häufig gar nicht oder nur unzureichend behandelt.
- Hohes Suizidrisiko