

*Altersdepression*

Neue **Kraft**  
**schöpfen!**

*Lundbeck*

UNTERNEHMEN ZNS



Ein Ratgeber für ältere Menschen  
mit Depression und deren Angehörige



<b>Vorwort</b>	<b>3</b>
<b>Neuen Mut fassen!</b>	<b>5</b>
Bin ich allein mit meinem Problem? Jeder Fünfte der über 60-jährigen ist betroffen!	
<b>Den Ursachen auf der Spur</b>	<b>6</b>
Ungleichgewicht von Seele, Körper und Umgebung Die Seele reagiert auf Verluste Auch körperliche Erkrankungen schlagen auf die Seele Stimmungsschwankungen sind normal Wann wird eine Verstimmung zur Krankheit, die behandelt werden muss?	
<b>Die Symptome in Augenschein nehmen</b>	<b>8</b>
Das alles sind Alarmzeichen für eine Depression! Sagen Sie Ihren Angehörigen: „Mir geht es schlecht“	
<b>Gute Aussichten auf aktive Zeiten!</b>	<b>10</b>
Hilfe ist möglich! Was kann Ihr Arzt für Sie tun? Moderne Medikamente sind gut verträglich Welche weiteren Behandlungsmöglichkeiten gibt es?	
<b>Und jetzt das Leben neu erobern!</b>	<b>13</b>
Was können Sie selbst tun? Sie können also viel für sich selbst tun!	

## Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

wenn ältere Menschen längere Zeit unglücklich oder unzufrieden sind, sich mutlos, niedergeschlagen, antriebslos, entkräftet und schlecht fühlen, dann wird oft gesagt, das sei eine normale Folge des Älterwerdens. Dies ist jedoch ein weit verbreiteter Irrtum.

Die Depression ist keine normale Begleiterscheinung des Älterwerdens, tritt jedoch häufig auf. Sie ist – wie bei Jüngeren – nicht nur ein vorübergehendes Stimmungstief, sondern eine echte Erkrankung. Und diese kann, wie jede andere Krankheit, ebenso im höheren Lebensalter sehr erfolgreich behandelt werden!

Das heißt, auch ältere Menschen haben die Fähigkeit, verloren gegangene Lebenskraft neu zu mobilisieren – wenn sie die richtigen Schritte unternehmen!

Wer unter einer unerkannten Depression leidet, trifft leider häufig auf mangelndes Verständnis bei Angehörigen und Freunden. Wahrscheinlich haben Sie auch schon beschwichtigende Sätze wie „Du wirst eben alt“ oder „Im Alter ist das eben so“ gehört. Das hilft im Allgemeinen aber nicht weiter. Wichtiger ist es, dass Sie oder auch Ihre Angehörigen sich genau informieren über Ursachen, Verlauf und Behandlungsmöglichkeiten. Denn so haben Sie die Chance, Ihre seelische Gesundheit wiederherzustellen.



# Neuen Mut fassen!

Die vorliegende Broschüre vermittelt Ihnen und Ihren Angehörigen diese notwendigen Informationen. Sie möchte es Ihnen erleichtern, Mut zu fassen und Ihren Arzt vertrauensvoll zu Rate zu ziehen. Denn nur so geben Sie sich die Chance, neue Kraft zu schöpfen und Ihr Leben wieder aktiv zu gestalten.



Leider können wir nicht alle Formen der Depression beschreiben. Vielleicht fallen Ihnen beim Lesen Fragen ein, die hier nicht beantwortet werden. Für diesen Fall steht Ihnen ein Notizanhang am Ende der Broschüre zur Verfügung. Schreiben Sie Ihre Fragen am besten gleich auf und besprechen Sie diese mit Ihrem Arzt.

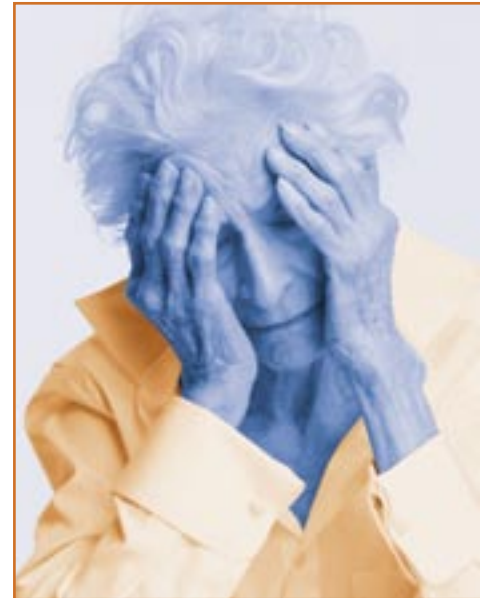
Wir wünschen Ihnen gute Besserung!

## Bin ich allein mit meinem Problem?

Gesundheit ist unser höchstes Gut. Das erkennen wir leider häufig erst dann, wenn wir durch eine Krankheit daran gehindert werden, unseren Alltag in gewohnter Weise zu leben. In diesen Momenten empfinden wir das eigene Schicksal natürlich als das schwerste und glauben, kaum einem anderen Menschen gehe es ähnlich schlecht. Dabei besagt die Statistik etwas ganz anderes.

## Jeder Fünfte der über 60-jährigen ist betroffen!

Es wird Ihnen vielleicht helfen zu wissen, dass die Depression bei Menschen in der zweiten Lebenshälfte eine sehr häufige Erkrankung, ja sogar eine der häufigsten seelischen Erkrankungen überhaupt ist: Fast jeder Fünfte der über 60-jährigen Mitbürger ist davon betroffen. Die Ursachen dafür sind vielfältig.





# Den Ursachen auf der Spur

## Ungleichgewicht von Seele, Körper und Umgebung

Unser Körper kann seine Aufgaben nur dann erfüllen, wenn alle Funktionen im Gleichgewicht sind. Jede Leistungsschwäche eines Organs macht früher oder später durch bestimmte Beschwerden auf sich aufmerksam.

Ist das Zusammenspiel zwischen Körper, Geist und Umgebung aus dem Gleichgewicht geraten, so kann sich dies in einer niedergedrückten Stimmung äußern. Es gibt jedoch nicht die eine Ursache für die Depression. Meistens kommen viele verschiedene Dinge zusammen, die zu der anhaltenden seelischen Verstimmung führen.

## Die Seele reagiert auf Verluste



Eine ganz wichtige Rolle spielen dabei die Veränderungen im neuen Lebensalter. Die Kinder sind ausgezogen, als Ruheständler gehört man zum „alten Eisen“ und die ersten Freunde sterben. Zudem fühlen Sie sich vielleicht auch körperlich nicht mehr so fit und spüren die Grenzen Ihrer Leistungsfähigkeit. Kurz gesagt: Sie sehen sich plötzlich einer Reihe von Problemen gegenübergestellt, die Sie überfordern. Innere Leere macht sich breit, Sie fühlen sich überflüssig und nicht mehr gebraucht.

Wo Sie früher aktiv und unternehmungslustig waren, sind Sie nun antriebslos und entmutigt.

## Auch körperliche Erkrankungen schlagen auf die Seele

In manchen Fällen ist die Depression eine Begleiterscheinung bestimmter körperlicher Erkrankungen (z.B. Parkinson'sche Krankheit, Schilddrüsenstörungen, Zuckerkrankheit). Auch bei Menschen, die einen Schlaganfall erlitten haben, tritt häufiger eine Depression auf. Zudem haben einige Medikamente die unerwünschte Nebenwirkung, den psychischen Zustand negativ zu beeinflussen.

## Stimmungsschwankungen sind normal

Kein Mensch ist ständig gut gelaunt. Stimmungsschwankungen gehören zu unserem Leben und sind Ausdruck unseres Menschseins. Wir freuen uns über ein Kompliment oder Erfolgserlebnis und sind schlecht gelaunt, wenn uns Freunde enttäuschen, wenn wir Ärger in der Familie haben oder die Dinge einfach nicht so laufen wie wir es wollen. Doch meist verfliegt die schlechte Laune schon nach kurzer Zeit und wir fühlen uns wieder besser.

## Wann wird eine Verstimmung zur Krankheit, die behandelt werden muss?

Jemand, der sich für kurze Zeit „depressiv“ fühlt, ist nicht krank. Auch wer nach einem schweren Schicksalsschlag trauert, hat deshalb noch kein seelisches Leiden. Doch wenn man aus einem „schwarzen Loch“ überhaupt nicht mehr herauskommt und das Stimmungstief und die Leere anhalten, sollte man professionelle Hilfe aufsuchen.



# Die Symptome in Augenschein nehmen

So, wie es nicht die eine Ursache gibt, gibt es auch nicht das eine typische Symptom (Erkennungsmerkmal) einer Depression. Aber einige deutliche Anhaltspunkte sprechen dafür, dass es sich um mehr als nur ein vorübergehendes Stimmungstief handelt:

- Sie fühlen sich niedergeschlagen, tief verzweifelt und traurig. Die Welt kommt Ihnen grau und verlassen vor, die Zukunft ohne Sinn.
- Auch Weinen ändert nichts an der traurigen Verstimmung. Sie fühlen sich wie versteinert.
- Sie können sich über nichts mehr freuen. Nichts kann Sie aufmuntern, erheitern oder ablenken.
- Auch geliebte Menschen oder Hobbys interessieren Sie nicht mehr. Sie unternehmen nichts mehr und ziehen sich stattdessen zurück.
- Sie haben Schwierigkeiten, einen klaren Gedanken zu fassen und sich auf etwas zu konzentrieren.
- Ihre Entscheidungskraft ist wie blockiert: Sie wissen, was Sie tun müssten, können es aber nicht.
- Sie schlafen nicht mehr gut, sind müde und haben auch keinen Appetit mehr. Zudem leiden Sie häufig unter Kopfschmerzen, Verspannungen im Rücken und Nacken und manchmal auch unter Herzdruck und Herzjagen.
- Sie haben das Gefühl, für alle nur noch eine Belastung zu sein. Manchmal erscheint Ihnen das momentane Leben so unerträglich und sinnlos, dass Sie nicht mehr leben möchten.

## Das alles sind Alarmzeichen für eine Depression!

Ziehen Sie sich in einem solchen Fall nicht weiter zurück, sondern suchen Sie das Gespräch. Das gilt für Ihre Familie und Ihnen nahe stehende Freunde genauso wie für Ihren Hausarzt. Denn als medizinischer Experte kennt er Ihre Situation am besten und kann Ihnen helfen.

## Sagen Sie Ihren Angehörigen: „Mir geht es schlecht“

Wenn Sie bei einem Angehörigen die beschriebenen Alarmzeichen beobachtet haben, sollten Sie ihn – wenn auch behutsam – darauf ansprechen: „Ich habe das Gefühl, dass es dir nicht gut geht.“ Oftmals wirkt es wie eine Erlösung für den Betroffenen, endlich darüber sprechen zu können. Von allein würde er sich nicht trauen, das Thema anzusprechen.

Denn: Nur wenn die Erkrankung vom Betroffenen als solche akzeptiert wird und er sich an einen Arzt seines Vertrauens wendet, hat er die Chance auf eine erfolgreiche Behandlung.





# Gute Aussichten auf aktive Zeiten!

## Hilfe ist möglich!

Eines werden Sie jetzt sicher festgestellt haben: Eine Depression ist keine „normale“ Erscheinung, die zum Älterwerden „nun einmal dazugehört“, mit der Sie sich „abfinden“ müssen und die man nicht behandeln kann.

## Was kann Ihr Arzt für Sie tun?



Wie eine Depression entsteht, weiß man selbst in medizinischen Fachkreisen nicht genau. Jedoch gilt als sicher, dass bei der Depression bestimmte Botenstoffe im Gehirn, die für die Informationsüber-

tragung zwischen Nervenzellen zuständig sind, in zu geringem Ausmaß vorhanden sind. Eine wirksame Behandlung besteht z.B. in der Medikamenteneinnahme. Diese Medikamente werden als Antidepressiva bezeichnet. Sie verbessern die Stimmung und lösen die Angst. Sie machen nicht süchtig und beeinträchtigen weder das Bewusstsein noch den Verstand.

Man unterscheidet verschiedene Arten von Antidepressiva. Welche davon für Sie die richtige ist, wird Ihr Arzt nach einem ausführlichen Gespräch und einer gründlichen Untersuchung entscheiden.

In der Forschung ist man immer wieder bestrebt, Medikamente, die wirksamer und besser verträglich sind, zu entwickeln. Heute gibt es viele Möglichkeiten, eine Depression zu behandeln, wobei Ihr Arzt Ihnen nur dann effektiv helfen kann, wenn Sie ihm vertrauen und Geduld mitbringen. Denn es dauert wahrscheinlich eine Weile, bis er die richtige Behandlungsform für Sie gefunden hat, und Sie werden sich auch nicht von heute auf morgen besser fühlen. Gegen die Krankheit Depression gibt es z.B. die sogenannten selektiven Serotonin-Wiederaufnahmehemmer, die gezielt in den Stoffwechsel von Botenstoffen eingreifen und so in der Lage sind, das biologische Gleichgewicht wiederherzustellen. Für ältere Patienten sind besonders gut solche Substanzen geeignet, die keinen Blutdruckabfall verursachen und zugleich die Wirkung anderer Medikamente nicht beeinflussen.

## Moderne Medikamente sind gut verträglich

Wichtig ist die regelmäßige Einnahme der Medikamente. Unbedingt zu bedenken ist dabei, dass die Wirkung nicht sofort eintritt, sondern meist erst nach 4 bis 6 Wochen. Üben Sie sich also bitte in Geduld!

Vielen Patienten geht es bereits wenige Wochen nach Beginn der Einnahme eines gut wirksamen Medikaments wieder besser.





# Und jetzt das Leben neu erobern!

Vielleicht geht es Ihnen ja auch so. Manchen stellt sich da natürlich die Frage: Muss ich es dann überhaupt noch weiterhin nehmen?

Hier lautet die Antwort: Bitte beenden Sie auf keinen Fall eigenmächtig die Medikamenteneinnahme, wenn es Ihnen wieder besser geht! Sprechen Sie mit Ihrem Arzt! Er wird mit Ihnen gemeinsam entscheiden, wie lange die Behandlung notwendig ist.

## Welche weiteren Behandlungsmöglichkeiten gibt es?



Es kann sein, dass Ihr Arzt Ihnen neben der Medikamenteneinnahme noch zu einer begleitenden Psychotherapie rät. Eine solche Therapie kann helfen, bestimmte Verluste und Lebenskrisen besser zu bewältigen. Es gibt verschiedene Arten der Psychotherapie – z. B. die Gesprächs- oder

die Verhaltenstherapie, die zur Behandlung einer Depression unterstützend eingesetzt werden können. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber, welche Therapie für Sie geeignet ist.

Sobald es Ihnen wieder besser geht, sollten Sie Ihr neues Lebensgefühl aktiv stabilisieren.

## Was können Sie selbst tun?

Wenn das dunkle Tal durchschritten ist und Sie und Ihre Seele wieder Land sehen, heißt es, aktiv zu werden. So gewinnen Sie Ihre Lebensfreude wieder und verhindern einen Rückfall.

Überlegen Sie, wie Sie Ihr Leben wieder positiv gestalten können: Was hat Ihnen vor der Erkrankung Spaß gemacht? Was wollten Sie schon immer einmal tun?

- Nehmen Sie Einladungen an und treffen Sie sich mit Freunden oder Verwandten. Oder laden Sie doch wieder einmal nette Freunde zu sich nach Hause ein! Wie wär's mit einem Ausflug mit den Enkelkindern? Kurz: Pflegen Sie Ihre Kontakte, denn Einsamkeit macht unglücklich.
- Frischen Sie Ihre alten Freizeitaktivitäten auf oder entdecken Sie neue. Vielleicht haben Sie ja früher gern gekegelt oder hatten Spaß am Tanzen. Solche Aktivitäten machen Freude und stärken das Selbstbewusstsein.
- Sie haben sich immer schon für die alten Ägypter interessiert oder wollten immer schon ein Buch schreiben? Warum das Interesse nicht in einem Kurs der Volkshochschule vertiefen oder an der Universität? In vielen Städten ist das Angebot für ältere Menschen mittlerweile sehr umfangreich.







**Lundbeck GmbH**

Karnapp 25 • 21079 Hamburg  
Telefon: 0 40/2 36 49-0  
Telefax: 0 40/2 36 49-255  
E-Mail: [info@lundbeck.de](mailto:info@lundbeck.de)  
[www.lundbeck.de](http://www.lundbeck.de)