



# Merkblatt – Wege aus der Depression im Alter

## Die Symptome

- Das Alter alleine macht nicht depressiv. Belastende Lebensumstände wie Krankheiten, Verluste, fehlende Lebensaufgaben oder auch frühere Verletzungen können eine Depression auslösen.
- Typische Symptome sind anhaltende Niedergeschlagenheit, Lustlosigkeit, fehlendes Interesse. Bei älteren Menschen stehen oft körperliche Symptome wie Nervosität, Schlafprobleme, Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit und Verdauungsprobleme im Vordergrund.

## Die Diagnose

Der Hausarzt kann die Diagnose stellen und körperliche Krankheiten ausschliessen, die wie eine Depression wirken können. Er kann einen psychiatrischen Facharzt beiziehen.

## Die Behandlung

- Der Weg aus der Depression beginnt mit der Einsicht, dass man eine Depression hat.
- Gespräche beim Hausarzt oder in schwereren Fällen bei einem Facharzt oder Psychotherapeuten helfen, die Hintergründe der Depression zu verstehen.
- Bei hartnäckigen oder schwereren Depressionen können Medikamente, sogenannte Antidepressiva, die Symptome lindern.
- Bei älteren Menschen müssen körperliche Krankheiten in der Behandlung berücksichtigt werden.

## Die Psychotherapie

- In einer Psychotherapie können auslösende Faktoren und begleitende Probleme bearbeitet werden.
- Depressionen können Botschaften vermitteln. Sie weisen Menschen darauf hin, dass sie keine Zeit hatten, einen Verlust zu betrauern, dass die ersehnte Pensionierung unterschätzt wurde. Sie können auch auf ein Unwohlsein in Beziehungen hinweisen, auf ungelöste Konflikte aufmerksam machen. Manchmal müssen Menschen Dinge akzeptieren lernen, die sich nicht verändern lassen.

## Die Prognose

Nach modernen Gesichtspunkten behandelt, haben Depressionen mehrheitlich eine gute Prognose. Eine Auseinandersetzung mit den Themen, die sie aufwerfen, lohnt sich. Ältere Menschen sind in hohem Mass lern- und entwicklungsfähig. Sie verfügen über wertvolle Lebenserfahrung, die in einer Psychotherapie hilfreich ist.

## Was sonst noch hilft

Der Austausch in Freundschaften, Partnerschaft und Familie ist sehr wertvoll. Ein ausgewogener Tagesrhythmus mit sozialen Kontakten, körperlichen Aktivitäten und sinnvermittelnden Aufgaben ist auf dem Weg aus der Depression unterstützend.



Facharzt für Psychiatrie und  
Psychotherapie FMH,  
Facharzt für Innere Medizin FMH,  
Leitender Arzt