

Depression im Alter – Wege aus der Depression

Informationsveranstaltung vom 19. Oktober 2015 im Kirchgemeindehaus Münchenbuchsee

Am 19. Oktober 2015 fand im Kirchgemeindehaus Münchenbuchsee der traditionelle „**Informationsabend Leben nach 60**“ zum Thema „**Depression im Alter- Wege aus der Depression**“ statt. Der Seniorenverein Münchenbuchsee, das Forum 60 plus, der Gemeinnützige Frauenverein Münchenbuchsee, die SPITEX Grauholz, die katholische und die reformierte Kirchgemeinde sowie die Einwohnergemeinde Münchenbuchsee durften sich über einen sehr guten Besuch ihrer gemeinsamen Veranstaltung freuen. Der Saal des Kirchgemeindehauses war voll besetzt, was wiederum das grosse Interesse der älteren Bevölkerung an diesem Thema zeigte.

Depression ist eine Krankheit, die im Alter besonders häufig auftritt. Jede vierte Person über 65 Jahre leidet an dieser Krankheit. Ursache für diese schwierigen Lebenssituationen sind, wie Frau Daniela Lutz-Beck, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, in ihrem Einführungsreferat festhielt, vor allem Reaktionen auf Verlusterlebnisse wie z.B. der Verlust eines Lebenspartners, die abnehmende körperliche oder geistige Leistungsfähigkeit oder nachlassendes Gedächtnis. Symptome dieser Entwicklung sind vermindertes Selbstwertgefühl und das Gefühl, nicht mehr gebraucht zu werden. Hinzu kommen Ängste, die eigene Unabhängigkeit zu verlieren oder im Alter zu verarmen.

Depressionen sind aber nicht Schicksal, dem wir hilflos ausgeliefert sind, sondern können – im Gegensatz zur Demenz – psychotherapeutisch und/oder medikamentös verbessert oder sogar geheilt werden. Damit könne auch, wie die Referentin ausführte, das mit Depressionen häufig verbundene Suizidverhalten positiv beeinflusst werden. In der dem Impulsreferat folgenden Podiumsdiskussion, an der ein Hausarzt, ein Pfarrer, eine Vertreterin der Psychiatriespitex sowie eine betreuende Angehörige ihre Erfahrungen mit depressiven Patienten austauschten, kamen vor allem praktische Hilfsmöglichkeiten zur Sprache.

Als wesentlich wurde von den Experten angesehen, die krankhafte Entwicklung frühzeitig und offen anzusprechen sowie eine diagnostische Erklärung beim Haus-

arzt zu erwirken. Auch der Einbezug der auf Psychiatrie spezialisierten Spitex kann rasch Klärung bringen, wie mit einer erkannten Depressionen unter Einbezug der Angehörigen zweckmässig umgegangen werden kann.

Eine wichtige Ansprechperson kann auch der Seelsorger sein, der mit Gesprächen und Hinweisen auf Angebote der Kirche die Suche nach dem Lebenssinn wieder stärken kann.

Die Teilnehmer an dieser Veranstaltung waren sich einig, dass die gesellschaftliche Stigmatisierung der psychisch erkrankten Personen und die Tabuisierung psychischer Erkrankungen immer noch gute Lösungen in diesem Bereich erschweren. Umso mehr müsse auf Aufklärung in der Öffentlichkeit und auf Prävention, wie z.B. soziale Einbindung und aktives Engagement im persönlichen Umfeld sowie körperliche Aktivitäten, gesetzt werden.

Die Veranstaltung zum Thema Depression war hier ein wichtiger Beitrag zum besseren Verständnis einer psychischen Krankheit, die jeden von uns treffen kann.

Das Bündnis gegen Depression kann mit seinen Informationen über Hilfsangebote im Kanton Bern sehr wertvolle Dienste leisten.

www.berner-buendnis-depression.ch

Die beteiligten Vereine danken Claudia Kammermann (Hauptverantwortliche für die Organisation) und allen Mitarbeitenden für die gute Zusammenarbeit. Ebenfalls bedanken sich die Veranstalter für die Sponsorenbeiträge und Spenden; Die Organisatoren werden alles daran setzen auch 2016 wieder eine interessante Veranstaltung anzubieten.

Münchenbuchsee, den 30. Oktober 2015, Michael Hohn