

# Wenn man keine Träne mehr vergießen kann

Die erste Informationsveranstaltung zum Thema „Depression im Alter“ stieß auf ein ungewöhnlich großes Publikumsinteresse

Wiesloch. (pen) „Vier Millionen Depressive in Deutschland – das kann nicht nur am Fernsehprogramm liegen“, hat Fernsehmoderator Harald Schmidt einmal gesagt und damit ein ernstes Thema auf die kabarettistische Schippe genommen. Nein, nicht nur Fernsehen kann depressiv machen, die Ursachen sind vielfältig, wie Andreas Niestroj in seinem Vortrag am Mittwoch aufzeigte. Das Erstaunlichste an dieser ersten Veranstaltung zum Thema „Macht Alter depressiv?“ war jedoch, dass sie auf ein unerwartet großes Interesse gestoßen ist. Der Bürgersaal in Wieslochs Altem Rathaus platze aus allen Nähten. Viele Besucher mussten stehen, weil sie keinen Platz mehr fanden.

Im Laufe der Veranstaltung zeigte sich dann ein so starker Informations- und Diskussionsbedarf, dass die Organisatoren Vorträge, die für diesen Abend noch geplant waren, auf die zweite Veranstaltung schieben mussten. „Mit so vielen Besuchern haben wir wirklich nicht gerechnet“, erklärte Mitorganisatorin Irene Thomas von der Stadt Wiesloch, die dann noch am gleichen Abend entschied, die kommende Veranstaltung in den Ratssaal des neuen Rathauses zu verlegen. Neben der Stadt Wiesloch sind das Bündnis gegen Depressionen Rhein-Neckar-Süd und das Gerontopsychiatrische Zentrum des PZN Veranstalter.

## „Depressionen können ...

„Depressionen im Alter erkennen und behandeln“, lautete der Titel des Vortrages von Andreas Niestroj, Oberarzt am Gerontopsychiatrischen Zentrum des PZN. Viele depressive Menschen würden nicht ausreichend behandelt, weil die Depression nicht als solche erkannt werde, erklärte er. Vor allem bei älteren Menschen glaube man häufig, dass veränderte Verhaltensweisen einfach zum Alter gehörten. Eine Depression kann dem Experten zufolge viele Gesichter haben. Sie kann die Psyche, den Körper und das Verhalten betreffen. Manche Patienten lassen sich jahrelang erfolglos gegen Rückenschmerzen oder Herzleiden behandeln, bis jemand endlich die richtige Diagnose stellt: Depression.

Bei anderen Menschen ist das Denken und Fühlen massiv beeinträchtigt. „Ich fühle mich so leer. Nicht mehr eine Träne ist in mir drin, die ich vergießen könnte“, habe eine Patientin zu ihm gesagt, berich-



Mit einem solchen Publikumsandrang hatten die Organisatoren nicht gerechnet: Bei der Informations-Veranstaltung zum Thema Depressionen war Wieslochs alter Ratssaal bis auf den letzten Platz besetzt. Foto: Pfeifer

## DEPRESSION IM ALTER

### Vortrag am 2. Februar: Tipps für ein Leben ohne Depressionen

Wiesloch. (pen) Die „helle Seite“, und damit ein Leben ohne Depressionen, ist das Thema am nächsten Dienstag, 2. Februar, um 19 Uhr im Rathaus, Ratssaal. Der Informationsabend beginnt mit einem Vortrag von Professor Manfred Oster (Hochschule Mannheim) über die „Gesundheitsförderung aus der Perspektive der Salutogenese“. Unter den Begriff „Salutogenese“ fällt alles, was den Menschen gesund erhält. Mit der Frage „Was kann ich im Alltag tun, um die Gesundheit zu fördern?“, beschäftigt sich dann

Andreas Niestroj. Eine Depression dauert seinen Worten zufolge im Schnitt vier bis acht Monate. Dass manche Menschen eine Disposition zur Depression hätten, liege am Persönlichkeitsbild. Wer in der Kindheit schlimme Erfahrungen machte, sehr zurückgezogen lebt und kaum soziale Kontakte pflegt, erkrankt leichter an einer Depression als andere Menschen.

Nachdem er die Erscheinungsformen

auch der zweite Vortrag. Welche vielfältigen Möglichkeiten es in Wiesloch gibt, um auch im Alter aktiv zu bleiben, erläutert Irene Thomas von der IAV-Beratungsstelle in Wiesloch. Nach einer Podiumsdiskussion gibt es Musik vom Jazz-Duo Amann & Hornung. Das ausführliche Programm zur Veranstaltungsreihe „Macht Alter depressiv?“ liegt im Rathaus Wiesloch, den Ortsverwaltungen, dem Gerontopsychiatrischen Zentrum, der Stadtbibliothek sowie an vielen anderen öffentlichen Stellen in Wiesloch aus. Weitere Informationen gibt es bei der IAV-Beratungsstelle der Stadt Wiesloch, Irene Thomas, Telefon 0 62 22/84 383.

depressiver Störungen dargelegt hatte, ging der Referent auf die Behandlungsmethoden ein. Depressive Patienten werden mit Medikamenten oder einer Therapie behandelt, meist mit einer Kombination aus beidem. Auch mit pflanzlichen Wirkstoffen wie Johanniskraut könnten bei leichten bis mittelschweren Depressionen gute Erfolge erzielt werden. Bezüglich der Behandlung mit Antidepressiva kursierten in der Bevölkerung noch viele

Vorurteile. Die Medikamente verändern aber weder die Persönlichkeit noch machten sie abhängig, betonte Andreas Niestroj. Bei einer Psychotherapie arbeiten Patient und Therapeut gemeinsam an einem Weg, um wieder Freude und Glück zu empfinden. Nur etwa zwei Prozent der Menschen ab 60 Jahren ließen sich jedoch bei einer Depression psychotherapeutisch behandeln. Aus diesem Grund fehlten den Therapeuten auch die Erfahrungen mit älteren Menschen.

Was kann man tun, wenn man glaubt, dass ein Mensch aus dem Verwandten- oder Freundeskreis an einer Depression erkrankt ist? Auf keinen Fall heimlich hinter dem Rücken des Betroffenen etwas unternehmen, sondern offen und zugleich feinfühlig das Thema ansprechen, so der Rat des Arztes. Gleichzeitig sollte man Hilfe anbieten. Auch sollte man das Thema weder bagatellisieren noch dramatisieren. Die wichtigste Botschaft des Vortrages von Andreas Niestroj lautete: „Depressionen im Alter sind Krankheiten, die erkannt und erfolgreich behandelt werden können.“

## ... erfolgreich behandelt werden

Mit dem kurzen Rollenspiel „Dialog“ zeigte Franz Kolbenschlag vom Sozialdienst am Gerontopsychiatrischen Zentrum auf, wie sich depressive Menschen und ihre Angehörigen fühlen. Danach eröffnete sein Kollege Klaus Mathuse die Diskussionsrunde. Viele Zuhörer erzählten aus ihrem persönlichen Leidensweg, der sie meist erst nach vielen Jahren zur richtigen Therapie geführt hat. Andere berichteten von negativen Erfahrungen mit Ärzten, die Depressionen nicht erkannt hätten. Auch die Problematik von Nebenwirkungen bei Antidepressiva wurde angesprochen.

Irene Thomas wies darauf hin, dass die kassenärztliche Vereinigung einen Infodienst hat, über den man sich die Adresse von Psychotherapeuten am Wohnort besorgen kann. Um einen Psychotherapeuten aufzusuchen, brauche man keine Überweisung vom Hausarzt, erklärte sie.

Eigentlich sollte es an diesem Abend noch um die Unterstützung von Betroffenen und ihren Angehörigen im Alltag durch Beratungsstellen und Pflegedienste gehen, da jedoch die Diskussionsrunde zu lange gedauert hatte, wurde das Thema auf die nächste Veranstaltung am 2. Februar verschoben (siehe Kasten).