

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 88 (2010)
Heft: 11

Artikel: Wenn die Freude am Leben verloren geht
Autor: Novak, Martina / Reichert, Marion
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-725723>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

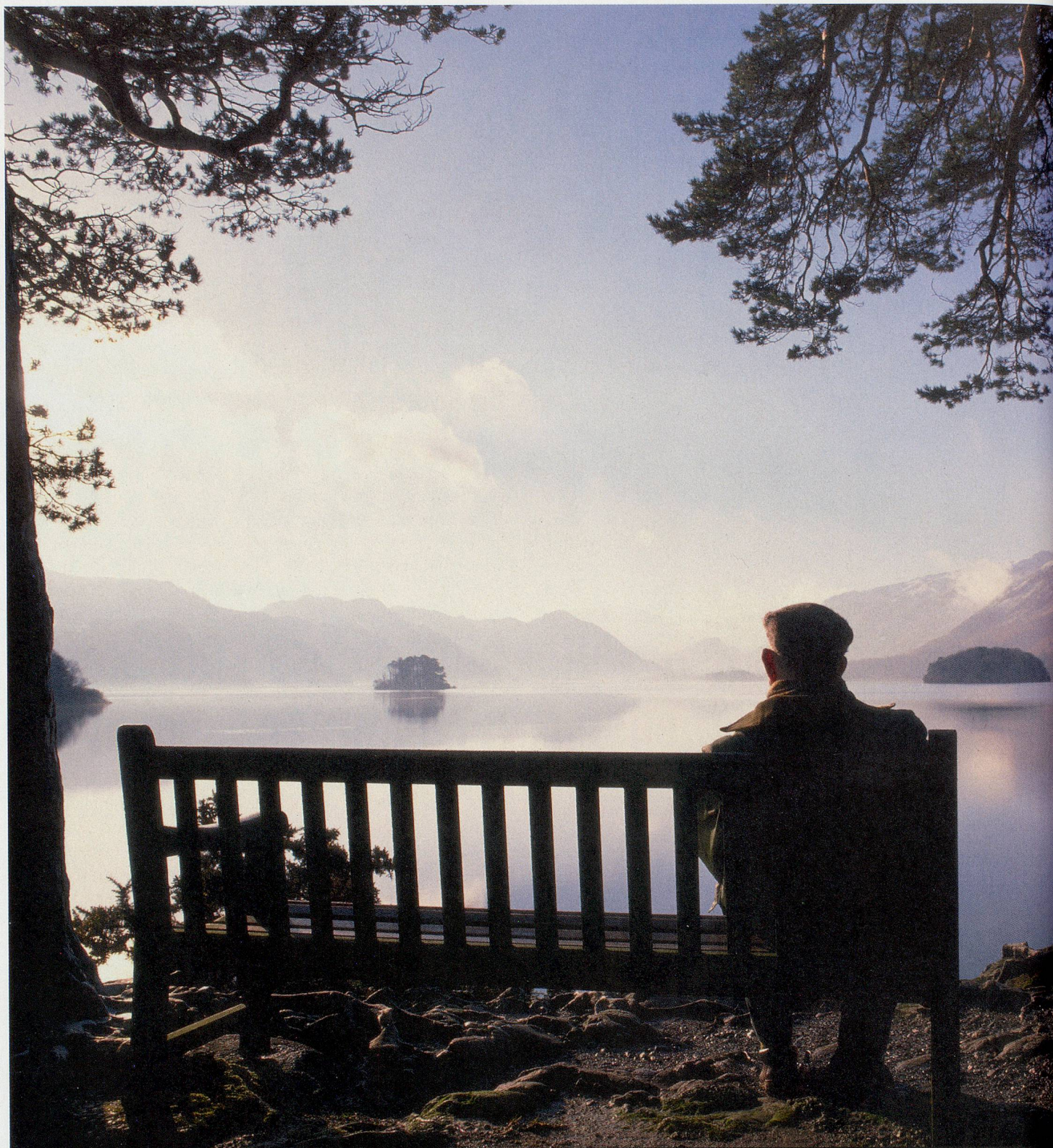
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 19.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Wenn die Freude am
Leben verloren geht

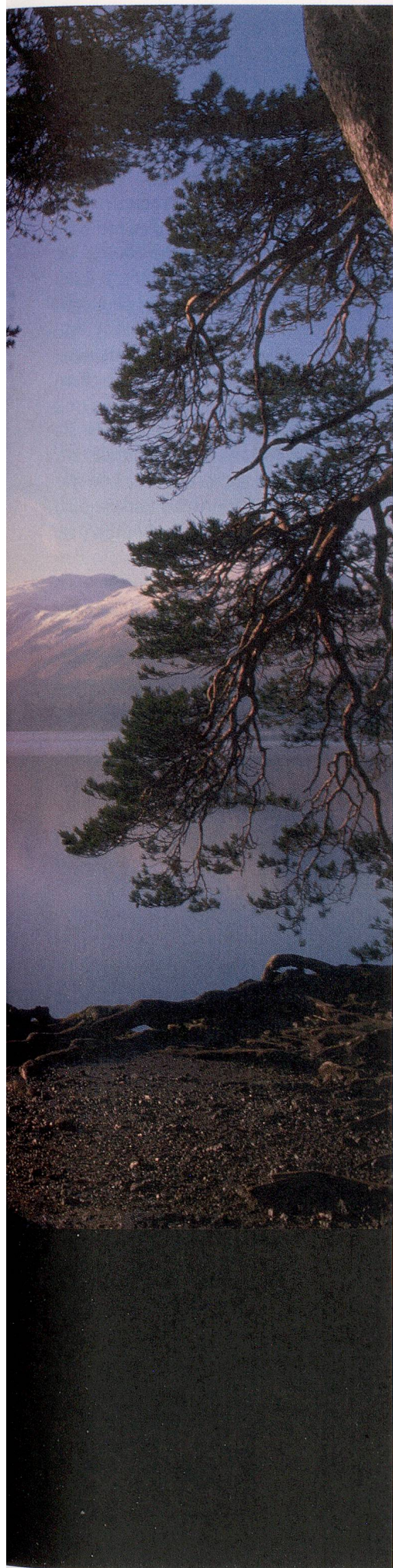


Bild: Prisma

Depressionen stellen die häufigste psychische Erkrankung bei Frauen und Männern im Alter ab 65 Jahren dar. Paradoxerweise wird sie oft nicht erkannt oder nicht richtig behandelt, und die Betroffenen leiden unnötigerweise.

Haben Sie einen schwarzen Hund wie etwa fünf Prozent der Seniorinnen und Senioren in der Schweiz? Damit ist allerdings kein vierbeiniger, schwanzwedelnder Freund wie ein Labrador oder Pudel gemeint. «Black Dog», schwarzer Hund, nannte der englische Staatsmann Winston Churchill seine Depressionen – die treuen, düsteren Begleiterinnen seines Alltagslebens.

«Depressive Erkrankungen sind im letzten Lebensdrittel nicht häufiger als in jüngeren Jahren, aber sie stellen in dieser Alterskategorie die häufigste psychische Erkrankung dar», sagt Marion Reichert, die sich als Leiterin der Alterspsychiatrie und Memory Clinic in Sursee LU intensiv mit älteren Depressionspatienten beschäftigt. Die Gründe, die zum Auftauchen des «schwarzen Hundes» führen können, sind vielfältig und haben oft mit Verlusten oder Veränderungen zu tun: Verlust von Familienangehörigen, der Arbeit oder einer anderen Sinn gebenden Aufgabe, Verlust der Selbstständigkeit und der Mobilität.

Männer verlieren den Boden unter den Füßen sehr oft dann, wenn der Job fehlt, der jahrzehntelang das Denken und Handeln bestimmte. Ob jemand mit 65 Jahren in Pension geht oder vorzeitig pensioniert beziehungsweise entlassen wird, kann gleichermassen einschneidend sein. Paul B.* etwa war seit über 20 Jahren in der gleichen Firma angestellt, als ihn eine Restrukturierungsmassnahme traf: Alle Mitarbeiter über 60 Jahre erhielten die Kündigung. Der Konstrukteur, der in der Firma bis zuletzt wichtige Projekte betreut hatte, fühlte sich ausrangiert, verlor an Selbstvertrauen und hing dunklen Gedanken nach. Nach aussen hin merkte man dem

Introvertierten, damals 62-Jährigen, nichts an. Dass er kaum noch schlief und sich mit heftigen Rückenschmerzen plagte, bekam einzig seine Ehefrau mit.

«Eine Depression beginnt in den seltensten Fällen von einem Tag auf den andern, und es ist nur ganz selten ein einziger Faktor dafür verantwortlich», erklärt Alterspsychiaterin Marion Reichert. «In der Regel kommen viele Faktoren zusammen. Die genetische Voraussetzung ist einer davon.» Bei positiven Lebensbedingungen muss diese Veranlagung nicht zum Tragen kommen. Wenn sich jedoch das persönliche Umfeld verändert, tragische Ereignisse, körperliche Schmerzen oder andere Erkrankungen wie Morbus Parkinson eintreten, kann sich daraus eine Depression entwickeln.

Unterschiedliche Symptome

Die Anzeichen reichen von Konzentrationsstörungen über fehlenden Antrieb, Ängstlichkeit, Schlafstörungen und diffuse Schmerzen bis zu Selbstmordgedanken – je nach Schweregrad der Erkrankung. Weil viele Symptome körperlicher Art sind, glauben viele Betroffene, an etwas ganz anderem zu leiden, und fallen aus allen Wolken, wenn sie die Diagnose ihrer Probleme erfahren.

Als Ellen S.* vom Hausarzt darauf angesprochen wurde, dass sie möglicherweise eine Depression durchmache, war die 78-Jährige entrüstet. «Ich bin doch nicht krank im Kopf! Ich habe lediglich diese Bauchschmerzen, gegen die Sie endlich etwas ausrichten sollten!» Nach dem Tod ihres Mannes, der in den letzten Jahren weder reisen noch sonst etwas unternehmen mochte, wollte sie eigentlich wieder aktiver werden. Empfund sie früher das tägliche Kochen für

ihren Gatten als Einschränkung in ihren Aktivitäten, so fehlte ihr jetzt diese Struktur, und sie konnte sich trotz sehr viel freier Zeit nicht einmal zu einem Stadtbummel aufraffen.

In ihrem schönen Haus vereinsamte sie sozial: Freundinnen und Freunde starben oder wurden pflegebedürftig. Die einzige Tochter kam zwar regelmässig zu Besuch, doch sie war meistens gestresst und konnte der Mutter nicht wirklich das Gefühl des Gebrauchtwerdens vermitteln. Die einst energiegeladene alte Dame zog sich immer mehr zurück. Nicht einmal die geliebte Gartenarbeit bot ihr Trost. Wo sie tagelang hatte schneiden und hacken können, tat ihr plötzlich alles weh. Jemanden für den Garten anstellen mochte sie trotz ausreichender Finanzen aber auch nicht. Sie klagte über dieses und jenes, die Tochter nervte sich und erklärte sich ihr Verhalten als Altersschrulligkeit.

Wie Ellen S. können viele Betroffene die Diagnose Depression nicht gut annehmen. Psychische Erkrankungen tragen noch immer ein Stigma, obwohl sie längst keine Ausnahmeerscheinung mehr sind. Depressiv werden bedeutet verrückt sein, dieses Vorurteil ist zu Unrecht in vielen Köpfen der älteren Generationen verankert. Ältere Menschen sprechen weniger offen über Stimmungsveränderungen als jüngere, beobachtet Marion Reichert.

Individuelle Therapien

Die behandelnde Ärztin oder der Arzt brauchen daher viel Fingerspitzengefühl und Erfahrung, um die entsprechenden Signale festzustellen und andere hirnorganische Abbauprozesse ausschliessen zu können. Bei Demenzerkrankungen zeigen sich nämlich oft zuerst ebenfalls depressive Anzeichen. Auch wenn es mit

unter schwierig sei, eine länger bestehende und nicht erkannte Depression zu behandeln, sei es dazu aber nie zu spät, ist die Geriatrie-Expertin überzeugt.

Ist die Depression erkannt, muss der oder dem Betroffenen die Notwendigkeit einer Behandlung klargemacht werden. Je nach Schweregrad, das heisst bei fast allen mittleren und schweren Depressionen, sind Medikamente unumgänglich (siehe Kasten). Sie helfen, Negativspiralen im Denken und Fühlen zu überwinden, und mildern auch die damit verbundenen körperlichen Beschwerden. Eine passende Pharmakotherapie zu finden, ist allerdings nicht einfach. Senioren nehmen häufig schon mehrere andere Medikamente ein, es gilt, störende Wechselwirkungen zu beachten.

Auch wirken Antidepressiva erst nach zwei, drei Wochen. Man muss Geduld haben und möglicherweise mehrere Präparate ausprobieren, bis sich eine positive Wirkung zeigt. Und schliesslich sollte man bereit sein, die Antidepressiva über eine längere Zeit einzunehmen, damit die Rückfallgefahr in eine erneute De-

pression gemindert wird. In ganz seltenen Fällen ist eine vorübergehende Einweisung in eine psychiatrische Klinik sinnvoll: wenn die oder der Betroffene weder zur Essensaufnahme noch zur Körperpflege imstande ist oder gar in grosser Suizidgefahr schwebt.

Die medikamentöse Therapie ist sehr wichtig und bietet laufend neue und zum Teil besser verträgliche Mittel. Sie sollte allerdings immer nur einen Teil der Behandlung darstellen. Für Senioren äusserst hilfreich ist die begleitende Psychotherapie, die man sich nicht als langjährige Analyse vorstellen muss, sondern eher als eine Art Lebensberatung mit den Themen: Wie lebt die Person? Ist sie einsam und braucht mehr Kontakt zur Aussenwelt, wie kann sie dies bewerkstelligen? Welche Wünsche und Bedürfnisse bestehen, und wie können sie umgesetzt werden? Wie kommt die Person mit Verlusten und Veränderungen zurecht? Wie lässt sich der Alltag sinnvoll gestalten? Wo braucht es konkrete Unterstützung – kann man die Spitex oder einen Besuchsdienst organisieren,

Wie Medikamente helfen können

Bei mittelgradigen und schweren Depressionen ist fast immer eine medikamentöse Therapie mit Antidepressiva angezeigt. Diese Psychopharmaka wirken hauptsächlich gegen Depressionen, aber auch bei Zwangsstörungen, Angststörungen und Panikattacken, Essstörungen, chronischen Schmerzen, Entzugssyndromen, Schlafstörungen. Während der Akutbehandlung von 6 bis 12 Wochen wird eine weitgehende Symptombefreiung angestrebt, mit der Erhaltungstherapie über 4 bis 9 Monate sollen Rückfälle verhindert werden, und mit der längerfristigen Prophylaxe will man neuen Episoden vorbeugen.

→ Die verschiedenen Gruppen und Präparate von Antidepressiva unterscheiden sich hinsichtlich ihres Wirkungsprofils. Je nach Verträglichkeit (Gewichtung von Wirkung und Nebenwirkung), Handhabbarkeit, früherem Ansprechen und allfälligen weiteren Krankheiten, die medikamentös behandelt werden, wählt der Arzt das passende Mittel für jeden Patienten.

→ **Weiterführende Informationen:** «Swiss Paradise» von Rolf Lyssy, Verlag Rüffer & Rub. www.depressionen.ch (Website von Equilibrium, dem Verein zur Bewältigung von Depressionen), www.sgad.ch (Schweizerische Gesellschaft für Angst und Depression).

Inserat



... wir belohnen Sie mit einem strahlenden Lächeln!

Überzeugen Sie sich bei einem Besuch von der Kompetenz unserer qualifizierten Zahnärzte und Dentalhygienikerinnen.

Melden Sie sich jetzt für eine Voruntersuchung in unserer Ausbildungsklinik an.

Careum Dentalhygiene – Prophylaxeklinik
Minervastrasse 99, 8032 Zürich, Telefon 043 311 35 00
www.careum-dentalhygiene.ch

careum Dentalhygiene

Lassen Sie sich beraten ...

oder muss die finanzielle Situation verbessert werden?

Im Gegensatz zu Psychotherapien, die in der Vergangenheit nach Antworten suchen, steht bei Altersdepressionen die praktische Bewältigung des Hier und Jetzt im Vordergrund der auch zeitlich möglichst überschaubaren Beratung. Wenn jemand etwa aus dem Berufsleben in einen weniger strukturierten Alltag wechselt, dann geht es erst einmal darum, eine sinnvolle Beschäftigung zu finden. Nicht jeder Mensch kann sofort ein Hobby aus dem Ärmel zaubern, wenn sie oder er jahrzehntelang nur gearbeitet hat und keine Zeit für anderes hatte.

Wenn Pillen keine Option sind

Während Paul B. auf Drängen seiner Frau mit seinem Arzt schnell einig wurde, dass ihn schlafanstossende Antidepressions-Medikamente vom Grübeln abbringen und seine Schlafprobleme lindern könnten, stiess der zuständige Mediziner bei Ellen S. damit auf Granit. Sie schluckte keine Pillen, stellte sie in der Praxis klar. Hingegen konnte sie sich nach anfänglichem Zögern für den Vorschlag begeistern, an einem Nachmittag in der Woche in der örtlichen Bibliothek auszuhelfen. Sie konnte so nicht nur etwas Nützliches tun, sie fand auch wieder Freude am Lesen. Schliesslich verschwanden auch die unerklärlichen Schmerzen in der Bauchgegend und in den Gelenken, und die Seniorin wagte sich wieder an die Gartenarbeit, wo Sauerstoff und Sonnenlicht zusätzlich ihre Lebensfreude ankurbelten.

Wer einmal eine Depression durchgemacht hat, ist nicht davor gefeit, dass der schwarze Hund wieder auftaucht. Etwa ein Drittel der Betroffenen erleidet selbst nach einer Behandlung weitere Episoden, wie die Krankheitsschübe von den Fachleuten genannt werden. Das ganze soziale Umfeld ist daher gefordert, diese Menschen mit Hilfe zur Selbsthilfe zu unterstützen. Wer schon mit Depressionspatienten zu tun hatte, weiss, wie immens schwer es ist, die richtige Mischung aus Anteilnahme und Rücksicht zu finden. In vielen Fällen bleibt der schwarze Hund bis zum Schluss ein treuer Begleiter. Die Zahl der sogenannten erfolgreichen Suizide ist bei den über 84-jährigen Männern sechsmal höher als im Rest der Bevölkerung.

Martina Novak

*Namen von der Redaktion geändert

Interview mit Marion Reichert,
Spezialistin für Alterspsychiatrie, auf Seite 16.

«Es ging mir noch nie so gut wie seit meiner Depression»

Einer der prominentesten Depressionspatienten im fortgeschrittenen Alter ist Rolf Lyssy. Der 74-jährige Filmemacher und Autor fiel vor 12 Jahren in eine schwere Depression, nachdem seine private Beziehung auseinandergegangen und ein langjähriges berufliches Projekt gescheitert waren.

Nachträglich betrachtet, hatten nicht nur diese offensichtlichen Ursachen zur Depression geführt: «Ein lebenslanger übertriebener Perfektionsanspruch, zunehmende materielle Ängste und meine nicht aufgearbeitete Biografie führten zu meiner schlimmsten

Krise.» Sie zwang den meist erfolgsverwöhnten Regisseur von Spiel- und Dokumentarfilmen wie «Die Schweizermacher» oder «Leo Sonnyboy», 1998 während sechs Monaten «durch die Hölle zu gehen». Nur dank einer konsequenten medikamentösen Therapie sowie mithilfe eines temporären Klinikaufenthaltes fand er ins Leben zurück. Heute geht es dem Zürcher gut. Einen Rückfall hat er nie erlebt, und er glaubt, dass ihn ein solcher auch niemals mit der gleichen Heftigkeit ereilen könnte. Dank einer längeren Psychotherapie im Anschluss an die Depression hat Rolf Lyssy gelernt, alles gelassener zu nehmen. Berufliche oder private Enttäuschungen kann er besser abpendeln als früher. Und seit er die AHV-Rente be-

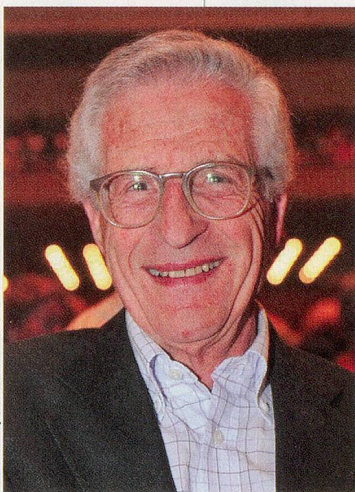


Bild: RDB/Sabine Wunderlin

Auch der bekannte Filmregisseur Rolf Lyssy litt an einer Depression.

zieht, quälen ihn auch keine existenziellen Sorgen mehr.

Rolf Lyssy hat seit seiner Depression eine Stabilität gefunden, die er vorher nicht besass. Mit gesunder Ernährung, regelmässiger Bewegung und genügend Schlaf sowie dem Vermeiden von Stress versucht der Hobbymusiker zudem, den unausweichlichen Altersprozess des Körpers etwas zu verlangsamen. Was es heisst, die Beweglichkeit zu verlieren, musste er letzten Winter anlässlich einer akuten Hüftarthrose mit operativem Gelenkersatz erfahren. Das sei auch nicht lustig gewesen. Aber für ihn als Kopfmenschen weit weniger schlimm als die Depression, die sein ganzes Denkvermögen lähmte.

Aus seiner psychischen Erkrankung machte Rolf Lyssy nie ein Geheimnis. Schon wenige Monate nach der Depression begann er mit der Niederschrift seiner Erfahrungen, die 2001 unter dem Titel «Swiss Paradise» als Buch erschien. Seither hat er unzählige Lesungen zum Thema durchgeführt und Vorträge gehalten. Die vielen Zuschriften von hilfesuchenden Menschen füllen zwei Ordner. «Ich habe alle Schreiben persönlich beantwortet und fühlte mich dabei manchmal selbst wie ein Therapeut. Aber helfen konnte ich wohl kaum – denn jede Depression, jeder Depressionsbetroffene ist anders.»

«Ältere Menschen haben meist mehr Mühe, über ihre Psyche zu sprechen»

Kommen Depressionen im Alter häufiger vor als in jüngeren Jahren? Depressionen sind in jedem Alterssegment häufig und gemäss Weltgesundheitsorganisation WHO im Zunehmen begriffen. In der Altersgruppe ab etwa 65 Jahren stellen Depressionen die häufigste psychische Erkrankung dar.

Unterscheiden sich Depressionen bei älteren Menschen in Diagnose und Behandlung von solchen jüngerer Personen? Grundsätzlich verlaufen depressive Erkrankungen in jedem Alter ähnlich, auch die Behandlung erfolgt nach dem gleichen Prinzip. Im Alter stehen oft körperliche Symptome wie Schmerzen oder Übelkeit oder Probleme mit dem Gedächtnis im Vordergrund. Veränderungen der Stimmung und des Antriebs sind dagegen weniger stark ausgeprägt. Daher werden Depressionen bei älteren Patienten oft erst spät erkannt. Dies erschwert die Behandlung, weil sie dann vielfach schon chronisch geworden sind.

Warum lassen sich die Betroffenen nicht früher abklären? Ältere Menschen haben meist mehr Mühe, über ihre psychische Befindlichkeit zu sprechen. Zudem sind die Anzeichen von Depressionen oft schlecht von denjenigen einer körperlichen Erkrankung oder einer Demenz zu unterscheiden. Demenz wie Depression beeinträchtigen zum Beispiel beide das Gedächtnis. Deshalb kann es auch sein, dass die Ärzte zunächst in eine falsche Richtung behandeln.



Marion Reichert, Leiterin Alterspsychiatrie und Memory Clinic in Sursee LU.

An wen sollen sich Menschen mit Depressionsanzeichen wenden? Sicher an den Hausarzt oder die Hausärztin. Diese kennen die Patienten über Jahre und geniessen in der Regel ein Vertrauensverhältnis. Kommt der Hausarzt wegen des Schweregrades der Erkrankung nicht weiter, kann er den Patienten oder die Patientin an einen Psychiater oder ein psychiatrisches Ambulatorium weiterleiten, wohin man sich übrigens auch direkt wenden kann.

Können Hausärzte überhaupt depressive Menschen behandeln? Die Hausärztinnen und Hausärzte in der Schweiz verfügen meist über ein beachtliches Wissen, was Depressionen betrifft, und sind durchaus in der Lage, die Behandlung sicherzustellen. Diese sollte sich allerdings nicht nur auf die Abgabe von angstlösenden Medikamenten beschränken. In seltenen Fällen kann es vorkommen, dass ein

Hausarzt die depressive Erkrankung seines langjährigen Patienten unterschätzt.

Besteht dieses Risiko auch bei den Angehörigen? Ja, sicher. Auch erwachsene Kinder denken nicht in erster Linie an Depressionen, wenn die Mutter oder der Vater über Müdigkeit und Frustrationen klagt. Sie sollten bei solchen Äusserungen aber aufhorchen und sich die Probleme anhören. Falls nötig, sollten sie die Eltern zu einer Abklärung auffordern oder sie dorthin begleiten.

Sind gewisse Menschen besonders anfällig für Depressionen? Neben der erblichen Veranlagung führen bestimmte Persönlichkeitszüge eher zu einer depressiven Erkrankung. Menschen, die sehr perfektionistisch und sehr genau sind und an sich wie an ihr Umfeld hohe Ansprüche stellen, sind stärker gefährdet. Einen grossen Einfluss haben auch die Lebensgeschichte, die Erfahrungen und die Lebenssituation.

Wie hoch ist die Erfolgsquote bei der Behandlung? Zwei Drittel sprechen darauf an, schon kleine Veränderungen bewirken manchmal viel. Wichtig ist, dass ältere Menschen nicht meinen, im Alter müsse es einem ja ohnehin schlecht gehen. Eine Trauerphase nach einem Todesfall ist zum Beispiel richtig, aber wenn sie nicht mehr aufhört, dann wird es gefährlich. Deswegen sind Depressionen nicht normal und sollten unbedingt behandelt werden.

Inserat

Eulen-Award 2011 Mehr Lebensqualität im Alter



Gewinnen Sie mit Ihren Ideen!

Projekte zu folgenden Themen sind gefragt:

- «Mobil im Alter – Fahrgast bis 100» (Schwerpunktthema)
- Gesundheitsförderung im Alter
- Kreative Ansätze für Betreuung und Pflege
- Konzepte zur beruflichen Neuorientierung nach dem 50. Altersjahr
- Altersgerechte Kommunikations- und Begegnungsformen
- Sicherheit im Alter

Die Projekte sind bis **30. Juni 2011** an die Eulen-Award-Jury einzureichen:

François van der Linde, MD, MPH
Facharzt FMH für Prävention und Gesundheitswesen
Forchstrasse 405, CH-8008 Zürich
Tel./Fax +41 (0)43 497 90 77, E-Mail f.vanderlinde@postmail.ch

Auf unserer Website www.stiftung-generationplus.ch erfahren Sie mehr zur Ausschreibung und können sich direkt anmelden.