

Spätschicht



Wenn der Seele die Balance fehlt

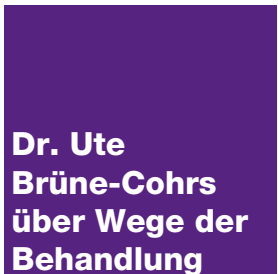


Zuhören ist der erste Schritt gegen Depressionen

4

Werner Posner war Gemeindepfarrer und Krankenhausseelsorger, unter anderem in der Psychiatrie. Er saß zur Tages- und Nachtzeit am anderen Ende der Leitung bei der Bochumer Telefonseelsorge, er leitete eine Beratungsstelle für suizidgefährdete Menschen. Selbst jetzt, im Ruhestand, arbeitet er noch für die geistige Gesundheit – diesmal die anderer Geistlicher und Ehrenamtlicher. Sie besuchen Posner zur Supervision, um Erlebtes

zu mitzuteilen, zu verarbeiten. Aus vielen Gesprächen weiß der 64-Jährige, welche seelischen Probleme Senioren plagen – und wie oft Einsamkeit, Sorgen um Ehepartner oder Verwandte oder die eigene Gesundheit nicht nur auf die Stimmung drücken, sondern sich sogar in einer Depression niederschlagen. Posner kennt aber auch Wege aus der Krankheit und bittet das Umfeld von Senioren, ganz genau hinzusehen.



Dr. Ute Brüne-Cohrs über Wege der Behandlung



7



Marianne Anschütz

Rucksäcke zu schleppen



In diesem Jahr feiere ich einen runden Geburtstag. Dass es nicht der fünfzigste ist, werden Sie meinem Bild entnehmen. Ich selbst merke es eher daran, dass ich auf einmal gefragt werde: Wie lange musst du denn noch?

So Gott will und wir leben, habe ich noch so viele Pläne, auch den, mit meiner gleichaltrigen Freundin auf eine Interrailtour durch Europa zu gehen. Wieder ist damit für ausreichend Gesprächsstoff im Freundeskreis gesorgt, der mit der Frage verbunden ist: Wie wollt ihr denn die Rucksäcke schleppen?

Auch diese besorgten Kommentare werden uns nicht stoppen. Denn wir sind alt geworden, vielleicht auch weise. Wir sind vielleicht sogar durch Schaden klug geworden und freuen uns, das Leben, das uns jeden Tag in die Hand und vor die Füße gelegt ist, zu genießen und zu teilen.

Wir sind dankbar für so viel Gelungenes und für reichlich Segen auf dem Weg. Und wir sind dankbar, dass wir hoffnungsvoll und zuversichtlich sind. Nicht jedem sind die Bedingungen dafür gegeben, viele müssen Brüche und Krisen erfahren, die sie einschränken und krank machen.

Und wenn ich auch ein Sonntagskind bin, ist mein Leben nicht mein Verdienst. „Dass du wieder jung wirst wie ein Adler“ – das ist ein schönes Bild der Hoffnung für mein Älterwerden.

Übrigens wird der Rucksack für die Interrailtour auch nicht so schwer beladen, weil wir uns heute unterwegs den Waschsalon leisten können ...

Ihre Marianne Anschütz
Oberin Diakoniwerk Ruhr Witten

► Fortsetzung von Seite 1

„Gerade bei älteren Menschen werden Depressionen oft verkannt, leider auch von Ärzten“, sagt Posner.

Die Senioren selbst schrecken davor zurück, sich aus eigenem Antrieb Hilfe zu holen. „Sie haben Angst davor, psychisch krank zu sein“, sagt der Pfarrer im Ruhestand. Für Außenstehende wiederum gehöre es zum Altersbild, dass Senioren antriebslos und eventuell traurig sind. „Dabei können das Symptome sein.“ Auch körperliche Probleme wie Schmerzen oder Schlafstörungen können ihren Ursprung in der Seele haben, werden aber meist nicht so behandelt. Schwierigkeiten macht selbst Fachleuten auch die Abgrenzung der Depression zur Demenz, falls Erinnerungslücken oder Konzentrationsprobleme vorliegen.

Wenn Menschen sich auf einmal nicht mehr aktivieren, aufmuntern und ablenken lassen und dieser Zustand länger anhält, ist das ein ernstes Alarmzeichen. „Angehörige oder Pflegende sollten die Person dann ansprechen, nachfragen und einführend zuhören, ohne sofort Lösungen vorzuschlagen“, rät Posner. Gleichzeitig sollte es alten Menschen aber auch vergönnt sein, sich zurückzuziehen und um Weggefährten oder verlorene eigene Fertigkeiten zu trauern. „Im Alter wird alles leiser und weniger“, betont Posner.

Depressionen sind Hauptursache für Suizide und über 35 Prozent aller Suizidtoten sind älter als 65. Zugleich sind nur zehn Prozent aller psychotherapeutisch

behandelten Patienten älter als 60. Diejenigen, die Therapien bräuchten, nehmen sie nicht oft genug in Anspruch. Gerade für die Versöhnung mit dem eigenen Leben seien Sitzungen bei einem Psychologen jedoch ein wichtiger Faktor. Der Fachmann entscheide dann auch über eine mögliche Weiterbehandlung mit Medikamenten, erklärt Posner.



Werner Posner im Arbeitszimmer

Aber was ist die beste Vorsorge gegen Depressionen? „Wohl dem, der jemanden hat, mit dem er sich wertschätzend unterhalten kann“, sagt der Supervisor. Soziale Kontakte und die eigene Spiritualität zu pflegen, einen Tagesrhythmus einzuhalten und sich immer wieder zu fragen, was einem genau jetzt Freude machen würde, empfiehlt er. Auf diese Art und mit professioneller Unterstützung hat Posner auch schon eigene seelische Probleme in den Griff bekommen.

Als Gemeindepfarrer in Bochum-Stiepel in den 70ern, erzählt er, hätten ihn psychisch kranke Menschen zunächst erschreckt. „Dann habe ich mich weitergebildet. Inzwischen kenne ich viele Menschen mit seelischen Problemen und begegne ihnen mit großer Achtung.“

■ Felix Ehlert, Redaktion

Gute Stimmung herrschte bei der Rockparty der Offenen Altenarbeit.



Tagespflege schafft Gemeinschaft



Margarethe Mütter (rechts) mit Tagespflege-Leiterin Heike Schoss

Die Einsamkeit nach dem Tod meines Mannes war für mich das Schlimmste“, erzählt Margarete Mütter. Als gesellige und aufgeschlossene Person ist ihr der Kontakt zu anderen Menschen sehr wichtig. Ihr berufstätiger Sohn, der seine Mutter gut versorgt und betreut wissen wollte, kam während eines Kurzzeitpflegeaufenthalts auf die Idee, einen Probetag in der Tagespflege zu vereinbaren. Dort traf Margarete Mütter auf Gäste, die wie sie auch in der eigenen Wohnung bleiben wollen, aber gerne die Leistungen und Angebote einer Altenpflegeeinrichtung in Anspruch nehmen.

In der Tagespflege beginnt der Tag mit einem ausgiebigen Frühstück, das die Gäste, wie die anderen Mahlzeiten auch, gemeinsam zu sich nehmen. In einem lockeren Gespräch erkundigen sich die Mitarbeiterinnen bei den Gästen nach deren Wohlbefinden und Alltagsorgen, sprechen aber auch über erfreuliche Begebenheiten der vergangenen Tage. Ebenso tauschen sich die Gäste untereinander angeregt aus. Es folgen

abwechslungsreiche Betreuungsprogramme als Angebot, wie zum Beispiel das gemeinschaftliche Lesen der Zeitung. Die Gäste sollen über das Tagesgeschehen informiert werden, um an gesellschaftlichen Themen teilhaben und mitdiskutieren zu können. „Hier habe ich viele Menschen um mich, die ich ansprechen und mit denen ich mich über viele Themen unterhalten kann“, sagt Margarete Mütter lächelnd.

Die Leiterin der Tagespflege im Feierabendhaus, Heike Schoss, sagt, dass es wichtig ist, die Angebote den jeweiligen Gästen anzupassen. Jeder benötigt eine individuelle Anregung, die seinen geistigen und körperlichen Fähigkeiten entspricht.

Die Kontaktdaten von Tagespflegeeinrichtungen der Diakonie Ruhr finden Sie auf der letzten Seite dieses Heftes.

■ Hayri Bulan, Sozialer Dienst, Altenzentrum am Schwesternpark Feierabendhäuser

AUF EINEN BLICK

Rockparty für Best Ager

Die Coverband Faggots'n'Beer hat den Besuchern der ersten von der Offenen Altenarbeit und der Ev. Kirchengemeinde Bochum organisierten Rockparty für Best Ager eingeeizt. Das Publikum im Alter von 29 bis 92 feierte zu Klassikern wie „Smoke on the water“ und „We will rock you“, aber auch zu „Über den Wolken“. Einige Besucher tanzten auf ihre Art im Rollstuhl, eine Gruppe war extra aus einem Altenheim gekommen. Es war ein Abend voller Lebensfreude.

Sprechstunde in Riemke

Das Seniorennetzwerk Riemke ist ein Zusammenschluss aus dem Seniorenbüro Bochum-Mitte, dem Demenzservicezentrum Ruhr und verschiedenen Akteuren aus dem Stadtteil. Viermal pro Jahr lädt der Kreis Senioren, Angehörige und interessierte Bürger mit Fragen rund ums Älterwerden im Quartier zur Sprechstunde ein. Die nächste findet statt am Samstag, 20. August, von 11 bis 13 Uhr im Gästehaus St. Franziskus in der Tippelsberger Straße 2-12. Schwerpunkt ist der Umgang mit Einsamkeit und Depression. Am 15. Oktober geht es dann um das neue Pflegestärkungsgesetz.

Gospel am Schwesternpark

Mit 134 Besuchern bis auf den allerletzten Platz besetzt war das Café „Am Schwesternpark“ beim Konzert des Chors „Gospel Unlimited“. Mit einem grandiosen Auftritt begeisterten die über 50 Sängerinnen und Sänger unter der Leitung von Wolfgang Steiger das Publikum im Altenzentrum am Schwesternpark Feierabendhäuser, darunter zahlreiche externe Gäste. Für die Darbietung der zum Teil anspruchsvollen Stücke von Gospel bis Pop ernteten die Musiker verdienten Applaus. Als Uraufführung gaben sie dabei „All I have to do is dream“ von den Everly Brothers zum Besten.

*Sympathischer Kontakt:
Der Besuchsdienst
„Entgegen-Kommen“*



Im Alter schrumpft der Kreis der gleichaltrigen Bekannten. Wenn der Körper nicht mehr kann und das Verlassen der eigenen Wohnung immer mühsamer wird, dann ist der Weg aus der Einsamkeit noch schwieriger. Vermehrtes Klagen über Einsamkeit könnte ein Warnsignal für eine Depression sein. Eine Depression beeinträchtigt viele Bereiche des Lebens, die sich gegenseitig beeinflussen. Der Besuchsdienst „Entgegen-Kommen“ der Diakonie Ruhr wirkt daher positiv auf das Denken, das Handeln, auf die Gefühle und die Beziehungen zu anderen Menschen. Er zielt auf Erhalt und Förderung der Gesundheit von Demenzkranken und deren Angehörigen. Ehrenamtliche Helfer besuchen wöchentlich den alten Menschen in der Wohnung. Es wird besonders darauf geachtet, dass sich Senior und Helfer sympathisch sind.

Die Ehrenamtlichen motivieren und helfen Arzt- bzw. Therapeuten-Termine zu vereinbaren, am Leben teilzunehmen oder soziale Kontakte aufzufrischen. Das eigene Äußere zu verbessern oder etwas Schönes anzuziehen, hat auch mit positivem Befinden zu tun. Durch die Besuche sind die Senioren motiviert, etwas zu tun und vom Grübeln abgelenkt.

■ Wieslawa Wloczek, Besuchsdienst „Entgegen-Kommen“

Fast alle Menschen möchten so lange wie möglich in ihrer eigenen Wohnung bleiben. Wenn doch ein Umzug ins Pflegeheim ansteht, ist das meist mit negativen Gefühlen verbunden. Nicht selten erleben wir jedoch, dass sich Senioren ganz bewusst einen Einzug in ein Pflegeheim wünschen, um der Einsamkeit und der Isolation in der eigenen Wohnung zu entfliehen. Manchmal haben sie sie für Wochen oder sogar Monate nicht verlassen. Das kann passieren, wenn



Leiterin Monika Rieckert im Beratungsgespräch bei den Diakonischen Diensten Bochum

die körperlichen Einschränkungen zu stark werden oder die Wohnung baulich ungünstig ausgestattet ist, beispielsweise das Haus keinen Fahrstuhl hat oder der Eingang nur über Treppen zu erreichen ist. Auch reduziert sich die Anzahl der Freunde und Bekannten, weil einige versterben oder ebenfalls pflegebedürftig werden.

In diesen Fällen führt das Leben in der eigenen Wohnung zum Alleinsein und schließt vom sozialen Leben aus, was wiederum das Entstehen einer Depression begünstigt. Hier bietet ein Heim große Vorteile. Bauliche Barrierefreiheit und ständige Gelegenheit zum Erleben von Gemeinschaft helfen, einer Depression vorzubeugen.

■ Bettina Hahne-Amt, Sozialer Dienst
Elsa-Brändström-Haus

Alter ist eine Lebensphase mit vielen Gesichtern, die jeder Mensch individuell erlebt. Im Vordergrund steht aber, dass Menschen bis ins hohe Alter selbständig und selbstbestimmt leben wollen – auch vor dem Hintergrund von Pflege- und Hilfebedürftigkeit. Für viele Senioren werfen das Alter und das Alleinsein viele Fragen auf. Nicht jeder hat noch Familienangehörige oder soziale Kontakte, die ausreichende Unterstützung leisten können oder wollen.

Die Mitarbeitenden der Einzelfallhilfe orientieren ihre Arbeit an den Bedürfnissen älterer Menschen ab dem 60. Lebensjahr. Ziel ist es, sie in ihren jeweiligen Lebenssituationen zu unterstützen und das Wohnen in ihrer Häuslichkeit trotz Einschränkungen zu ermöglichen und ihnen unabhängig



Geselligkeit im
Elsa-Brändström-Haus

Zuhören

Wie unsere Einrichtungen und Dienste gegen Depressionen bei Senioren arbeiten

von Herkunft, Einkommen, Geschlecht, Lebensformen und Religion Hilfe zu leisten und sie entsprechend zu begleiten.

Im Bedarfsfall erarbeiten die Mitarbeitenden der Einzelfallhilfe mit sozialen Dienstleistern ein ausreichendes Unterstützungsangebot, um Hilfe und Pflegebedürftigkeit zu begegnen und aufzufangen. Gemeinsam werden Rahmenbedingungen geschaffen, die es ermöglichen, weiterhin eigenverantwortlich im gewohnten Umfeld zu leben. Die Angebote und Unterstützung der Einzelfallhilfe sind so ausgerichtet, dass eine Unter-, aber auch eine Überversorgung vermieden wird.

Wie verfahren die Diakonischen Dienste Bochum mit depressiver Verstimmung oder Depressionen bei ihren Patienten? Solange nicht ein bedrohlicher Zustand das Team zu schnellem Handeln zwingt, sind Geduld und Einfühlungsvermögen zum Aufbau einer Pflegebeziehung gefragt: Die Pflegekräfte erhalten mit der Zeit einen sicheren Eindruck des Patienten. Es entwickelt sich meist ein Vertrauensverhältnis, auf dessen Grundlage Patienten und – wenn sinnvoll und gewünscht – Angehörige beraten werden können: Im Rahmen einer Fallbesprechung erörtert das Team seine Eindrücke. Auf Basis dieser Einschätzung entsteht ein Konzept zur Beratung. Besonders bei Patienten mit vielen Erkrankungen und erhöhtem Unterstützungsbedarf sind ambulante Pflegekräfte oft wichtige Ansprechpartner von Angehörigen. Aber auch umgekehrt beziehen die Mitarbeitenden die Angehörigen gerne ein.

Der ambulante Pflegedienst darf keine Diagnosen stellen und ebenso wenig kann und darf er in Bezug auf die Wahl des geeigneten Arztes konkrete Empfehlungen geben. Bei den meisten Betroffenen ist aber bereits eine ärztliche Betreuung vorhanden. Im Idealfall sollte auch hier ein Vertrauensverhältnis bestehen, auf dessen Grundlage der Arzt seine Einschätzung vornehmen kann. Außerdem ist es Sache des Arztes, Ursachen für eine Depression oder depressive Verstimmung abzuklären. Wenn notwendig und gewünscht, kann der Pflegedienst im Anschluss die Durchführung, Überwachung und Einschätzung ärztlich verordneter Maßnahmen unterstützen. Er kann helfen, dass Patienten Freizeitangebote wahrnehmen und anschließend mit ihnen darüber sprechen.

Ich treffe in der Offenen Altenarbeit oft Menschen, die gerade in einer Phase der Neuorientierung sind. Manchen macht das richtig Spaß, sie tun endlich, wozu sie vor ihrem Ruhestand keine Zeit hatten. Doch andere erleben eine Krise, zum Beispiel dadurch, dass der Partner plötzlich nicht mehr da ist. Oder dadurch, dass körperliche Einschränkungen, Krankheiten, finanzielle Grenzen dafür sorgen, dass Hobbys von früher nicht mehr funktionieren. Ein Umzug sorgt dafür, dass alte Bekanntschaften nicht mehr gepflegt werden können. Und im höheren Alter scheint es immer schwieriger, neue Menschen kennen zu lernen. Da bleibt man lieber zu Hause. Irgendwann stellt sich das Gefühl ein, niemandem zur Last fallen zu wollen, auch den eigenen Kindern nicht.

Doch heute muss niemand zuhause bleiben, wenn er allein ist – oder körperlich nicht mehr so beweglich. Bei der Offenen Altenarbeit gibt es Gruppen und Veranstaltungen, bei denen jeder vorbeischaun und ausprobieren kann, ob es ihm dort gefällt. Viele kommen erstmal allein und finden schnell neue Bekannte. Sehr beliebt sind unsere Kochclubs 60plus. Der erste entstand, weil es immer wieder hieß: „Früher habe ich gerne gekocht. Aber heute für mich alleine habe ich keine Lust mehr.“ Im September gibt es einen neuen Kochclub, der dann neue Mitglieder sucht!

Zweimal im Jahr erscheint das Veranstaltungsprogramm der Offenen Altenarbeit, das wir Interessierten gerne zuschicken. Das Angebot reicht von kulturellen über Bildungsveranstaltungen bis zur Förderung des Ehrenamtes. Gerne beraten wir telefonisch unter 0234/61 04 791 oder per E-Mail: brandt@diakonie-ruhr.de

■ Angelika Dieckmann,
Seniorenbüro Bochum-Mitte

■ Andrea Steinhoff, Pflegecoach
Diakonische Dienste Bochum

■ Doris Brandt, Offene Altenarbeit



Zu Fuß durch Hofstede

AUF EINEN BLICK

Stadtteilspaziergänge ausgeweitet

Nach Altenbochum, Ehrenfeld, Riemke und Hamme hat nun auch eine Gruppe aktiver Senioren in Hofstede eine wöchentliche Runde gestartet. Die gut gelaunte Truppe spazierte bei sonnigem Wetter mit Christine Drücke vom Seniorenbüro Bochum-Mitte und Quartiersmanagerin Heike Rößler sowie zwei ehrenamtlichen Paten durch Hofstedes Straßen und Parks. Die Stadtteilspaziergänge in Hofstede starten montags um 11 Uhr am Johanneshaus in der Hordeler Straße 3, Ecke Dorstener Straße.

Syrer im Erzählcafé

„Das ist mein Heimatdorf Rael im Nordosten Syriens. Dort lebten 5000 Menschen, alle miteinander verwandt“, strahlt Azeddin Darmach (67) und erntet die ersten Lacher an diesem Nachmittag im Bochumer Erzählcafé. Seit 2013 lädt die Offene Altenarbeit der Inneren Mission Bochum viermal im Jahr Bochumer Zeitzeugen ein, die persönliche Geschichten aus ihrem Leben erzählen. Im Mai berichteten Azeddin Darmach, pensionierter Englischlehrer, und Khaled Al Rifai, 22 Jahre alt und gerade in einer Berufsschulmaßnahme, von der Flucht aus ihrer Heimat Syrien und ihrem Leben in Bochum. Darmach hatte Fotos mitgebracht, zeigte seine alte Schule auf einem grünen Hügel, die Schafherden, die Dorf-Moschee und Weizenfelder.

Unsere Sommerfeste

Der Gute Hirte, 5.7., 15 Uhr
Elsa-Brändström-Haus, 24.6., 14.30 Uhr
Ev. Altenzentrum Lünen, 14.8., 14 Uhr
Feierabendhäuser Witten, 25.6., 11 Uhr
Fritz-Heuner-Heim, 24.6., 14.30 Uhr
Jochen-Klepper-Haus, 1.7., 15 Uhr
Katharina-von-Bora-Haus/Martin-Luther-Haus, 6.7., 14.30 Uhr
Matthias-Claudius-Haus, 26.8., 14.30 Uhr

Gesprächsangebot für alle Mitarbeitenden



Die Beratung findet am Westring 26 statt und ist für alle kostenlos.

Jeder von uns kann in Lebenssituationen kommen, in denen die Kraft zur Bewältigung der Anforderungen nicht mehr reicht, in denen die bisherigen Lösungsversuche nicht mehr greifen. „Die Belastungsgrenze ist dann irgendwann überschritten“, sagt Manuela Sieg, Leiterin des Ev. Beratungszentrums (EBZ).

Vor allem wenn Probleme am Arbeitsplatz und Krisen in der Familie zusammenkommen, ist ein achtsamer Umgang mit den eigenen Ressourcen angeraten.

Deshalb bietet die Diakonie Ruhr nicht nur allen Bochumer Bürgern, sondern ausdrücklich auch den eigenen Mitarbeitenden schnelle, niederschwellige Hilfe an. So können Einrichtungsleitungen ihren Mitarbeitenden ein solches Gespräch vorschlagen, aber es ist auch wichtig, dass der Kontakt aus eigenem Antrieb geschieht, findet Manuela Sieg. „Wir bemühen uns dann, einen Berater bereitzustellen, mit dem es möglichst keine dienstlichen Berührungspunkte gibt.“ Ein

erstes Klärungsgespräch im EBZ kann schon helfen, die Situation zu sortieren und Potentiale zu erkennen. „Vielen Menschen tut es gut, mit einer neutralen, außenstehenden Person zu reden“, betont die Diplom-Psychologin. Dies ist auch anonym möglich. Die Beratungsgespräche sind streng vertraulich und für alle kostenlos.

In akuten Krisensituationen am Arbeitsplatz kann meist innerhalb von drei Tagen ein Gespräch stattfinden. Je nach zeitlicher Flexibilität warten die Ratsuchenden sonst etwa zwei bis vier Wochen auf ein Erstgespräch. Das EBZ verzeichnet durchschnittlich 100 Neuanmeldungen pro Monat. Es ist Anlaufstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche, Paare und einzelne Erwachsene unabhängig von Herkunft, Nationalität, Konfession, Weltanschauung oder sexueller Orientierung.

Kontakt EBZ: 0234/9133-391

■ Felix Ehlert, Redaktion

„Das Alter ist die Zeit der geringen Selbstwertschätzung“

Dr. Ute Brüne-Cohrs arbeitet in der Ambulanz für psychische Erkrankungen im höheren Lebensalter der Bochumer LWL-Universitätsklinik. Die Ärztin für Psychiatrie und Psychotherapie behandelt oft Senioren, die an einer Depression erkrankt sind.

Wie erkenne ich, ob ein älterer Mensch gerade nur traurig oder wirklich depressiv ist?

Bei einer Depression geht es gar nicht so sehr um Traurigkeit. Die Patienten sind stimmungseer, können genauso wenig trauern und weinen, wie sie sich freuen können. Das geht einher mit Schlafstörungen und Veränderungen des Appetits. Trauernde Menschen erreiche ich in einem Gespräch und bemerke hinterher eine Entlastung. Depressive Menschen ruminieren, das heißt, sie können die pessimistischen Gedanken nicht abstellen, auch wenn man ihnen das Gegenteil aufzeigt. Das ist für Angehörige oft sehr belastend.

Warum trifft die Krankheit Senioren?

Das Alter ist die Zeit der negativen Selbstwertschätzung. Man sieht nicht gern die alterungsbedingten Veränderungen im Spiegel, hat viele Aufgabe abgeben müssen, die junge Welt dreht sich vermeintlich auch alleine weiter. Hinzu kommen eventuell Schmerzen und auch körperliche Veränderungen, auch des Gehirns, die eine Depression begünstigen können.

Wie lassen sich Demenz und Depression abgrenzen?

Wer depressiv ist, ist räumlich und zeitlich orientiert und kann alltägliche Dinge wie Kaffeekochen noch bewerkstelligen. Beiden Krankheiten gemein sind Konzentrations- und Merkfähigkeitsschwierigkeiten, eventuell Sprachverarmung, Antriebsschwäche, sozialer Rückzug. Diese Symptome können so ausgeprägt sein, dass



Dr. Ute Brüne-Cohrs ist Ärztin für Psychiatrie und Psychotherapie in der LWL-Klinik.

eine Unterscheidung der zugrunde liegenden Erkrankung schwer fällt.

Was sind die ersten Schritte, wenn ich bei einem Angehörigen Depressionen vermute?

Der erste Ansprechpartner ist meistens der Hausarzt. Er überweist dann in der Regel zum Facharzt – oder auch in unsere Ambulanz. Wichtig ist, dass körperliche Ursachen ausgeschlossen werden: Bei älteren Menschen bewirken eine Schilddrüsenunterfunktion oder bestimmte Medikamenten Symptome wie bei einer Depression.

Wie geht es weiter, wenn die Diagnose Depression feststeht?

Je nach Schweregrad der Erkrankung kann eine medikamentöse Behandlung sinnvoll sein. Niemand muss sich davor sorgen. Moderne Antidepressiva machen nicht abhängig, nicht müde und sind nicht wesensverändernd. Begleitend kann man Ergotherapie oder Musiktherapie anbieten. Vielen macht es in der Gruppe Spaß. Auch im Alter ist eine Psychotherapie noch sinnvoll, um das Defizitmodell aufzuweichen. Der Patient soll erkennen, was er noch alles kann, wie ihm seine Erfahrung hilft.

Die Wartezeiten für Psychotherapie sind lang.

Leider. Wir leisten in der LWL-Ambulanz keine fortlaufende Psychotherapie, aber immerhin Diagnostik und Behandlungsstart innerhalb von vier Wochen. Ausführliche aufklärende und unterstützende Gespräche gehören dazu.

Wie hoch ist die Erfolgsquote?

Die gewünschten Prozesse im Körper mit Medikamenten in Gang zu setzen, dauert etwa zwei Wochen. Einige Patienten berichten, dass es ihnen nach drei Wochen Therapie bereits deutlich besser geht. Das hängt maßgeblich von den körperlichen Begleiterkrankungen ab, zum Beispiel ob das Gehirn gut durchblutet ist. Insgesamt geht es 70, 80 Prozent der Patienten nach einer Therapie deutlich besser.

Wie können Senioren einer Erkrankung vorbeugen?

Wir sind nunmal Herdentiere und brauchen Menschen um uns herum. Senioren sollten geistig und körperlich aktiv bleiben. Das Schlimmste ist, im Sessel zu sitzen und die Welt vorbeiziehen zu lassen.



Sabine Schemmann

Hilfe bei Depressionen ist nah

Lähmende Erschöpfung, Antriebslosigkeit, gedrückte Stimmung, Interessenverlust, unerklärliche Traurigkeit, bleierne Sinnlosigkeit, Konzentrationsprobleme, Gedankenkreisen, Schlafstörungen, Verlust von Selbstwert und Selbstvertrauen, Mutlosigkeit, Hoffnungslosigkeit, Todes- und Suizidgedanken: Machen sich solche Symptome hartnäckig bemerkbar, wird an das Vorliegen einer eigenständigen psychischen Erkrankung wie der Depression oft nicht gedacht, weil körperliche Krankheiten dem Denken näher sind.

Dies zu ändern und aufzuklären, Depression zu entstigmatisieren, Behandlungsmöglichkeiten aufzuzeigen, Akzeptanz zu erreichen und die Suizidrate zu senken, hat sich das 2009 gegründete Bochumer Bündnis gegen Depression e. V. (BBGD) zum Ziel gesetzt. Mit monatlichen Vortragsangeboten und Öffentlichkeitsarbeit sensibilisiert der Verein dafür, Veränderungen an sich oder anderen wahr- und ernst zu nehmen, um frei von Hemmungen Hilfsangebote ausloten und ärztliche wie psychotherapeutische Behandlung in Anspruch nehmen zu können.

Die frühzeitige Auseinandersetzung mit einer möglichen Depression ist deshalb wichtig, weil sich negatives Denken, Fühlen und Handeln gegenseitig bedingen und negativ verstärken. Die effektive Befreiung aus dieser Abwärts-spirale, die in sozialem Rückzug,

Isolation, Suizidversuchen und schlimmstenfalls Suizid mündet, ist in der Regel nur mit professioneller Hilfe möglich. Behandelt werden kann medikamentös, durch Psychotherapie oder in Kombination, wobei die in Deutschland als Mittel der Wahl geltende Kognitive Verhaltenstherapie immer sinnvoll ist, da sie die Entstehung beleuchtet, zur Änderung ungünstiger Denk- und Verhaltensweisen verhilft, Methoden der Selbsthilfe vermittelt und Erkrankte in die Lage versetzt, aktiv zur Besserung der Situation beizutragen und künftige Krisen im Alltag zu handhaben.

Das BBGD ist ein gleichberechtigter Zusammenschluss von Experten, Betroffenen und Angehörigen. Der Verein trifft sich an jedem 1. Dienstag der ungeraden Monate von 19.30 bis 21 Uhr im Haus der Begegnung, Alsenstraße 19a, um über seine Veranstaltungen zu beraten. Interessierte Bürger und neue Mitglieder sind jederzeit willkommen.

www.bochumer-buendnis-depression.de

■ Sabine Schemmann,
Vorsitzende Bochumer Bündnis
gegen Depression

bochumer
bündnis
gegen
DEPRESSION

WEITERE INFORMATIONEN

Seniorenwohnungen

Bochum: S. Sonnenschein, 0 23 02/175-5233
wohnenmitservice@diakonieruhr.de

Witten: Petra Neumann, 0 23 02/1 75-1750
fah@diakonieruhr.de

Ambulante Pflege

Monika Rieckert
Bochum: 02 34/50 70 20

Bochum-Wattenscheid: 0 23 27/994 72 70
ambulant@diakonieruhr.de

Heimplatzvermittlung und Beratung

Bochum: 02 34/91 33-283
heimplatzvermittlung@diakonieruhr.de

Witten: Margareta Menne, 0 23 02/175-17 82
menne@diakonieruhr.de

Kurzzeitpflege

Bochum: Alexandra Krol, 02 34/9 50 26-53
krol@diakonieruhr.de

Witten: Margareta Menne, 0 23 02/175-17 82
menne@diakonieruhr.de

Tagespflege

Bochum: Anke Fuhrmann, 02 34/9 50 26-61
fuhrmann@diakonieruhr.de

Witten: Heike Schoss, 0 23 02/175-1703
tagespflege-witten@diakonieruhr.de

Seniorenbüro Bochum-Mitte

Ilka Genser, Christine Drüke, 02 34/5883 6225
genser@diakonieruhr.de

Offene Altenarbeit Bochum

Doris Brandt, 0234 / 610 4791
brandt@diakonieruhr.de

Abonnement Spätschicht

Wollen Sie die Spätschicht regelmäßig lesen?
Wir schicken Ihnen gern ein Exemplar zu.

IMPRESSUM

Diakonie Ruhr Pflege gemeinnützige GmbH
Westring 26, 44787 Bochum

Telefon: 02 34/91 33-181
E-Mail: spaetschicht@diakonieruhr.de
Internet: www.diakonieruhr.de
 facebook.com/diakonieruhr

Geschäftsführer: Reinhard Quellmann
V.i.S.d.P.: Reinhard Quellmann
Fotos: Tabea Bongert, Felix Ehlert, Karlheinz Engler,
Jens-Martin Gorny, Bettina Hahne-Amt, Sabine Schemmann,
Wieslawa Wloczek, Barbara Zabka