

Ein oft unsichtbares Problem

Viele Seniorinnen und Senioren, die ins Spital eingeliefert werden, leiden an Depressionen. Dennoch wird diese Störung immer noch unterdiagnostiziert und kaum behandelt. Erfahren Sie, wie Psychotherapie zur Genesung beitragen und die Lebensqualität verbessern kann.

Text: Cecilia Fernández Silva

Während die Prävalenz chronischer Erkrankungen bei älteren Menschen zunimmt, werden psychische Störungen wie Depressionen oft nicht erkannt oder falsch diagnostiziert. Dabei sind etwa 4 bis 10% der über 65-Jährigen von diesen Störungen betroffen.

Depressionen weisen bei älteren Menschen spezifische Merkmale auf, die eine Diagnose oft erschweren. Im Gegensatz zu Depressionen bei jüngeren Erwachsenen, bei denen häufig Traurigkeit im Vordergrund steht, treten bei älteren Menschen andere Symptome auf. Bei ihnen stehen somatische Beschwerden wie unerklärliche Schmerzen, Schlafstörungen oder anhaltende Müdigkeit im Vordergrund. Nicht selten wird eine Depression mit einer einfachen «altersbedingten Verlangsamung» oder mit körperlichen Beschwerden im Zusammenhang mit chronischen Erkrankungen verwechselt.

Unbehandelt können Depressionen nicht nur die psychische und physische Gesundheit älterer

«Ich bin zu nichts mehr zu gebrauchen.» Frau W. hatte häufig negative Gedanken.

Foto: Shutterstock



Menschen beeinträchtigen, sondern auch chronische Erkrankungen verschlimmern.

Risikofaktor Krankenhausaufenthalt

Ein Krankenhausaufenthalt stellt für ältere Menschen eine kritische Phase dar. Der Wechsel der Umgebung, der Verlust der Selbstständigkeit und die Einsamkeit verstärken häufig bereits bestehende Depressionen. Auf den Pflegestationen kann es vorkommen, dass das Pflegepersonal zwar auf die körperlichen Aspekte achtet, die psychischen Auswirkungen des Krankenhausaufenthaltes aber unterschätzt.

In meiner Masterarbeit in Psychologie habe ich die Bedeutung der psychotherapeutischen Behandlung von Depressionen bei älteren Menschen am Beispiel von Frau W., 70 Jahre alt, dargestellt, die wegen einer zervikalen Myelopathie ins Spital eingeliefert wurde. Sie hatte ihre Mobilität verloren und litt an Lungenkrebs. Neben diesen körperlichen Belastungen hatte Frau W. auch mit sozialen Schwierigkeiten zu kämpfen. Ohne familiäre Unterstützung war sie isoliert. Ihre Situation ist keineswegs einzigartig. Ältere Menschen, die ins Spital eingeliefert werden, befinden sich oft in komplexen Situationen, in denen sich körperliche, psychische und soziale Gesundheitsprobleme vermischen.

Kognitive Verhaltenstherapien (KVT) haben sich als wertvolles Instrument erwiesen, um älteren Menschen zu helfen, ihr Leben wieder in den Griff zu bekommen. KVTs konzentrieren sich auf die Beziehung zwischen Gedanken, Gefühlen und Verhalten. Sie sollen den PatientInnen beispielsweise

dabei helfen, die negativen Gedanken zu erkennen, die sie in einem depressiven Zustand halten, und sie durch positivere und realistischere Gedanken zu ersetzen. Im Fall von Frau W. bestand der erste Schritt darin, ihr zu erklären, was eine Depression ist. Viele Seniorinnen und Senioren denken, dass Traurigkeit oder Inaktivität im Alter normal sind, dabei handelt es sich dabei oft um Symptome einer Depression. Frau W. lernte so, zwischen ihren körperlichen Beschwerden und ihren Gefühlen zu unterscheiden.

Die Therapie hilft, negative Gedanken zu erkennen und sich mit ihnen auseinanderzusetzen.

Zweitens ermöglichte die Verhaltenstherapie Frau W., wieder Aktivitäten nachzugehen, die ihr Spass machten, wie Spaziergänge oder kreative Workshops im Spital. Diese Rückkehr zu angenehmen Aktivitäten war ein Wendepunkt in ihrer Genesung und gab ihr das Gefühl zurück, Kontrolle über ihr Leben zu haben.

Die Umstrukturierung der Gedanken

Ein weiterer wichtiger Schritt der KVT ist die kognitive Umstrukturierung, die dabei hilft, automatische negative Gedanken zu verändern. Frau W. hatte z. B. häufig Gedanken wie «ich bin zu nichts mehr zu gebrauchen» oder «ich werde meine Selbstständigkeit nie wieder erlangen». In der Therapie lernte sie, diese Gedanken

zu erkennen und sich mit ihnen auseinanderzusetzen. Gemeinsam mit der Patientin wurden positive Alternativen erarbeitet: «Ich kann immer noch Dinge tun, die mir Spass machen», «ich bin in der Lage, mich an meine neuen Lebensumstände anzupassen». Diese Gedankenarbeit hat die depressiven Symptome von Frau W. deutlich gelindert.

Die Behandlung von Depressionen bei älteren Menschen im Spital sollte nicht allein in der Verantwortung des Pflegepersonals liegen. Politik, Behörden und Unternehmen, die im Bereich des Alterns tätig sind, müssen Programme und Richtlinien zur Erkennung und Behandlung dieser Störung einführen. Dazu gehört auch, dass das medizinische Personal darin geschult wird, die Anzeichen einer Depression zu erkennen, und dass der Zugang zu angemessener psychologischer Betreuung, wie z. B. KVT, in Spitälern gefördert wird.

Die KVT bietet einen flexiblen und wirksamen Ansatz zur Behandlung von Depressionen bei älteren Menschen im Spital. Sie reduziert nicht nur die Symptome, sondern verbessert auch die Lebensqualität, indem sie die Seniorinnen und Senioren aktiver macht und sie an ihrer eigenen Genesung beteiligt. ■



Cecilia Fernández Silva

Eidgenössisch anerkannte
Psychotherapeutin, Abteilung für
Rehabilitation und Geriatrie,
Universitätsspital Genf
✉ cecilia.fernandez@hug.ch