

Inhalt

Einleitung

| | | |
|----------|---|-----------|
| 1 | Wie ist Altersschwermut zu erkennen? | 10 |
| 1.1 | Schwermut als Lebensgefühl Älterer | 10 |
| 1.2 | Altersschwermut als Krankheit – Welche Anzeichen sind häufig? | 11 |
| 1.2.1 | Erste Orientierungsfragen zur Selbstdiagnose | 11 |
| 1.2.2 | Psychische Klagen | 12 |
| 1.2.3 | Körperliche Klagen | 15 |
| 1.2.4 | Die Diagnose Depression | 17 |
| 1.2.5 | Soziale Folgen | 21 |
| 1.3 | Wie ist Altersschwermut abzugrenzen? | 21 |
| 1.3.1 | Schwermut als Krankheit und Trauer | 21 |
| 1.3.2 | Schwermut und Abhängigkeit | 24 |
| 1.3.3 | Schwermut und Demenz | 24 |
| 1.3.4 | Altersschwermut und andere Störungen | 26 |
| 1.4 | Welche Depressionsformen unterscheidet die Medizin? | 27 |
| 1.4.1 | Alte, ursachenbezogene Einteilung | 27 |
| 1.4.2 | Neue beschreibende Einteilung der affektiven Störungen nach ICD 10 | 30 |
| 1.4.3 | Häufige Probleme bei Altersschwermut | 37 |
| 2 | Wie häufig ist Altersschwermut? | 40 |
| 3 | Wie ist Altersschwermut zu verstehen? | 42 |
| 3.1 | Unmittelbar auslösende Faktoren | 42 |
| 3.2 | Welche Faktoren machen Altersschwermut verständlich? | 43 |

| | | |
|----------|---|-----------|
| 3.2.1 | Individuelle Faktoren | 44 |
| 3.2.2 | Interaktionelle Bedingungen: Ansteckung | 54 |
| 3.2.3 | Schwermut-Ursachen in Familie oder Station, systemische Entstehungsbedingungen | 57 |
| 3.2.4 | Soziale Entstehungsfaktoren | 64 |
| 3.2.5 | Depressionsfördernde Umwelt | 67 |
| 3.2.6 | Multifaktorielle Entstehung von Schwermut | 67 |
| 3.3 | Wie verläuft eine Altersschwermut? | 68 |
| 3.4 | Wie ist die Heilungsaussicht (Prognose)? | 72 |
| 3.5 | Welche Gefahren drohen bei Schwermut im Alter? ... | 72 |
| 3.5.1 | Wahnhaftes, psychotisches Depression | 72 |
| 3.5.2 | Chronifizierung bei Therapieresistenz | 75 |
| 3.5.3 | Rückfälle | 76 |
| 3.5.4 | Wie ist Verzweiflung im Suizid zu verhindern? | 77 |
| 4 | Wie ist schwermütigen Älteren zu helfen? | 89 |
| 4.1 | Umgang mit alten Schwermütigen | 89 |
| 4.1.1 | Ziele des Umgangs: personenzentrierter Umgang | 89 |
| 4.1.2 | Therapeutische Grundhaltung | 90 |
| 4.1.3 | Hilfreicher Umgang mit Altersschwermütigen | 90 |
| 4.1.4 | Wie sollten Sie mit Schwermütigen nicht umgehen? .. | 91 |
| 4.1.5 | Fragen zur Selbsterfahrung der Helfer | 92 |
| 4.1.6 | Wie können Helfer mit Schwermütigen kommunizieren? | 93 |
| 4.1.7 | Gute Beziehung als Heilmittel für Schwermütige | 93 |
| 4.2 | Welche ganzheitlichen Hilfen gibt es? | 94 |
| 4.3 | Psychotherapie bei Altersschwermut | 95 |
| 4.3.1 | Kognitive Verhaltenstherapie | 97 |
| 4.3.2 | Interpersonale Psychotherapie | 109 |
| 4.3.3 | Familien- und Paartherapie | 110 |
| 4.3.4 | Psychodynamische Fokalthherapie | 110 |
| 4.3.5 | Andere psychotherapeutische Verfahren | 112 |
| 4.3.6 | Wann ist Psychotherapie ungeeignet? | 112 |
| 4.3.7 | Spirituelle Hilfen bei der Sinnfindung | 112 |
| 4.3.8 | Hilfen der Seelsorge für alte Schwermütige | 115 |

| | | |
|----------|---|------------|
| 4.4 | Soziotherapie | 116 |
| 4.4.1 | Sozialpsychologische Ansätze | 116 |
| 4.4.2 | Milieuthherapie: Sozialökologischer Ansatz | 118 |
| 4.4.3 | Begleitung der Angehörigen | 118 |
| 4.4.4 | Aufgaben der Sozialarbeiter für Depressive | 122 |
| 4.4.5 | Wann ist Klinikeinweisung notwendig? | 123 |
| 4.5 | Körperbezogene Behandlung (Somatotherapie) | 124 |
| 4.5.1 | Entspannungstherapie | 124 |
| 4.5.2 | Bewegungs- und Beschäftigungstherapie | 125 |
| 4.5.3 | Pharmakotherapie mit Antidepressiva | 126 |
| 4.5.4 | Schlafentzug, Wachtherapie | 131 |
| 4.5.5 | Lichttherapie | 132 |
| 4.5.6 | Elektrokrampftherapie | 132 |
| 4.5.7 | Andere Therapien | 132 |
| 4.5.8 | Internistische Begleitbehandlung | 133 |
| 4.5.9 | Warum widersetzen sich Ältere einer Hilfe? | 133 |
| 4.6 | Rehabilitation Depressiver | 134 |
| 5 | Selbsthilfe in Schwermut, Hoffnungs- und Sinnlosigkeit | 137 |
| 6 | Wie ist Schwermut im Alter vorzubeugen? | 141 |
| 6.1 | Primärprävention | 141 |
| 6.1.1 | Körperliche Primärprävention | 141 |
| 6.1.2 | Psychische Primärprävention | 142 |
| 6.1.3 | Soziale Primärprävention | 143 |
| 6.1.4 | Ökologische Primärprävention | 143 |
| 6.2 | Sekundärprävention | 143 |
| 6.2.1 | Körperliche Sekundärprävention | 143 |
| 6.2.2 | Psychologische Sekundärprävention | 143 |
| 6.2.3 | Soziale Sekundärprävention | 144 |
| 6.3 | Tertiärprävention | 144 |
| 7 | Sterbebegleitung bei Altersdepressiven | 145 |

| | | |
|---------------|---|------------|
| 8 | Wie können Helfer eigene Schwermut verhindern? ... | 148 |
| 8.1 | Burnout und Schwermut | 148 |
| 8.2 | Welche Hilfen brauchen Helfer? | 150 |
| 8.2.1 | Hilfen durch Verantwortliche und Politiker | 150 |
| 8.2.2 | Selbstsorge der Helfenden | 150 |
| Anhang | | 152 |
| | Inventar depressiver Symptome (IDS) | 152 |
| | An wen können Sie sich wenden? Wichtige Adressen | 158 |
| | Literatur | 160 |
| | Sachregister | 166 |