

Und wie geht es der Seele?



I n h a l t

In diesem Kapitel:

Depressive
Stimmungen
und
Depression 135

Anzeichen
einer
Depression..... 135

Sich helfen
und unterstützen
lassen 136

Und wie geht es der Seele?

Älter werden ist auch seelisch eine Herausforderung. Der Körper verändert sich. Das eine oder andere geht nicht mehr so gut wie früher. Äussere Zeichen der Schönheit schwinden. Die Kontakte und Bestätigungen durch Arbeit und Beruf fallen weg. Krankheiten treten auf. Nahe und liebe Menschen sterben.

Die einen können besser und schneller damit umgehen und solche Herausforderungen als Anlass nehmen, um neue Möglichkeiten von Lebendigkeit zu entdecken. Andere lassen sich davon niederdrücken, ziehen sich zurück, verschliessen sich dem Leben. Bereits bestehende körperliche Einschränkungen können sich verstärken.

Bei den meisten Menschen wechseln sich solche Stimmungslagen ab. Das ist ganz normal. Wie alles in der Natur ist auch unser seelischer Zustand Auf- und Abschwüngen unterworfen.

Die seelische Befindlichkeit eines Menschen hat also primär nichts mit seinem Alter zu tun. Die Depression als Krankheit im engeren Sinn ist im Alter demnach nicht häufiger, aber depressive Anzeichen (einzelne Anzeichen einer Depression) können häufiger auftreten. Auch andere psychische Krankheiten können im Alter auftreten und das seelische Befinden oder das Verhalten betreffen.

Wer Altersjahre geniessen möchte, tut gut daran, auch zu seinem seelischen Wohlbefinden Sorge zu tragen.

Depressive Stimmungen und Depression

Die Ursachen sind vielfältig und die lebensgeschichtlichen Hintergründe von einem Menschen zum andern verschieden.

Es ist auch nicht einfach, es sich selber einzugestehen. Und noch schwieriger, anderen davon zu erzählen. Wo man doch ohnehin schon wenig Energie und keinen Mumm mehr hat... Viele Menschen schämen sich und fürchten das Geschwätz, wenn sie sagen: «Mir geht es psychisch schlecht. Ich fühle mich seelisch krank. Ich brauche Hilfe von aussen.» Aber gerade das ist der erste und wichtigste Schritt zu einer Besserung.

Anzeichen einer Depression

Woran merken Sie, dass Sie in eine Depression hineingeraten?

- Dauernde Müdigkeit (z.B. Mühe, am Morgen aufzustehen);
- gestörter Schlaf;
- Appetitlosigkeit, Abnehmen ohne Grund;
- körperliche Beschwerden wie Bauch- oder Kopfschmerzen;
- nichts freut oder interessiert Sie mehr;
- keine Lust, keine Kraft, irgendetwas zu unternehmen; sich zurückziehen;
- Unfähigkeit, zu entscheiden, auch in Kleinigkeiten;
- Gefühlschaos, schwarz sehen;
- dauernd starke Ängste;
- Schuldgefühle;
- sich nicht mehr auf etwas konzentrieren können;
- Suizidgedanken.

Aber auch andere Anzeichen wie Unzufriedenheit, Gereiztheit und Aggressivität können darauf hindeuten, dass das seelische Gleichgewicht gestört ist. Es ist möglich, dass Sie selber diese Anzeichen (es müssen nicht alle Anzeichen auf Sie zutreffen) anders einschätzen oder übersehen und dass sich Angehörige oder Freunde um Sie sorgen und Sie eventuell auf Ihr Anderssein ansprechen, vor allem dann, wenn dieser Zustand über längere Zeit besteht.

Habe ich solche seelischen Zustände selber schon erlebt oder an andern beobachtet?

Wie ist mein seelisches Befinden im Moment, wenn ich es ganz ehrlich betrachte?

Haben mich Angehörige, Freunde schon mehrmals auf meinen Zustand angesprochen?

Auf wen kann ich im Notfall und über längere Zeit zählen? Wer könnte mich begleiten und unterstützen?

Sich helfen und unterstützen lassen

Eine depressive Stimmung oder eine Depression sollten Sie ernst nehmen, gerade auch im Alter. Sich beraten und unterstützen zu lassen, allenfalls eine psychologische und medikamentöse Behandlung in Anspruch zu nehmen, ist wichtig. Und es braucht meistens Zeit.

Ihre erste Anlaufstelle ist der Hausarzt oder ein Arzt, zu dem Sie Vertrauen haben. Zusammen mit Ihnen oder/und Ihren Angehörigen wird er einen Behandlungsplan erarbeiten.

Es gibt auch Selbsthilfegruppen, wo Sie während dieser Zeit wertvolle Unterstützung finden können. Der **Verein zur Bewältigung von Depressionen, Equilibrium**, kann über solche Gruppen Auskunft geben.

Hilfreich ist es, wenn Sie Ihr Partner / Ihre Partnerin, ein Freund / eine Freundin in Ihrer Alltagsgestaltung sowie den sozialen Kontakten unterstützt, bis Ihre Kraft gestärkt ist und Ihr Interesse wieder erwacht, sich Neuem zuwenden zu können.

Gibt es in meiner näheren Umgebung eine Selbsthilfegruppe?

