



Podcast zum Thema Altersdepression

Sprecher: [00:00:01] Herzlich willkommen zu einem Hörbeitrag der Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz, einer gemeinsamen Initiative zur Strukturentwicklung der Landesregierung und der Träger der Pflegeversicherung NRW.

Katharina Hinzmann-Ehrhard: [00:00:27] Ja, hallo und herzlich willkommen! Mein Name ist Katharina Hinzmann-Ehrhard vom Regionalbüro Ruhr. Wir möchten zur Woche der seelischen Gesundheit, einer bundesweiten Aktionswoche unter dem Motto "Gemeinsam über den Berg - Seelische Gesundheit in der Familie", das Thema Altersdepression besprechen. Dazu begrüße ich ganz herzlich Frau Petra Kolpak, die als Genesungsbegleiterin Erfahrung auf diesem Gebiet hat. Und meine erste Frage, Frau Kolpak wäre auch schon: Was kann mir als begleitenden Person bei einem Klienten denn auffallen, den ich schon länger kenne oder auch neu kennenlernen, zum Thema Altersdepression.

Petra Kolpak: [00:01:12] Ja, vielleicht fällt Ihnen zunächst einmal ein verändertes Verhalten auf. Es kann sich zum Beispiel ausdrücken in Sprachschwierigkeiten, die sich in Stimme und auch Mimik ausdrücken. Vielleicht wird die Stimme auch leiser. In dem Verhalten, vielleicht auf einmal eine körperliche Haltung, die eher gebeugt ist und wo sie einander auch nicht mehr den Augenkontakt suchen. Dieses Schuld- und Minderwertigkeitsgefühl, was sich dann auch ausdrückt in Jammern und Klagen, können auf einmal in den Vordergrund treten. Aber das, was sich sehr ausprägt und was sehr deutlich ist, ist das fehlende Interesse an der Umwelt und der soziale Rückzug. Das ist der Ausdruck einer wirklich starken Antriebslosigkeit, aber auch so Situationen, die man früher super gemeistert hat oder auch die Angst vor der Zukunft, stehen auf einmal im Vordergrund. Und dann gibt es einen Aspekt: Wenn Sie vielleicht Ihre Klienten richtig gut kennengelernt haben und das eingefahrene Ordnungsschema in der Wohnung kennen. Auf einmal liegen Dokumente rum, Briefe sind nicht an ihrem Platz, wie sonst gewöhnlich, oder auch Kleidungsstücke, die auf einmal rumliegen. Naja, und dann - dann gibt es auch dieses Auftreten, das neue oder verstärkte Beschwerden geäußert werden. Das kann sein, dass man auf einmal von Schwindel, von Herzrasen, von Rücken- oder Kopfschmerzen berichtet oder dass einem der Mund trocken sei oder auch sogenannte Verdauungsprobleme. Naja und Einschlaf- und Durchschlaf-Schwierigkeiten. Das ist so, was dann geäußert wird.

Katharina Hinzmann-Ehrhard: [00:02:43] Da haben wir ja schon ganz viele Hinweise. Jetzt sagt man ja, es ist nicht alles unbedingt eine, in Anführungsstrichen, "echte Depression". Kann es auch nur eine Phase sein, vielleicht auch nur ein Ausdruck oder ein Zeichen von Trauer?

Petra Kolpak: [00:02:58] Ja, das Alter ist ein Prozess, bei dem man zurecht Trauern erwarten darf. Denken Sie an Partner-Verluste, Verlust wichtiger Lebenskontexte. Früher hat man hervorragend Gemeinschaft gesucht im Wanderverein, hat Freizeitvergnügen gemeinsam besucht und hat einen Chor, dem man jede Woche besucht hat. Auf einmal ist das nicht mehr da, aber auch so die Performance: Vielleicht ist man gehbehindert und kann nicht mehr. Und vielleicht musste man noch das große Haus verkaufen und hat durch den Wohnortwechsel die Nachbarschaft, die Freunde und auch den Bäcker vor Ort verloren. Das kann betrauert werden und das ist ein Gefühl einer inneren Leere, die mit einem Verlustempfinden einhergeht. Das sind auch Gefühle, die bei einer Depression bestehen. Auf jeden Fall. Aber in der Trauer werden eben diese Gefühle von positiven Gefühlen begleitet. Und das sind schöne Erinnerungen an den Verstorbenen. Oftmals verknüpft mit Anekdoten. Der Humor kommt nicht zu kurz und der Wunsch danach, darüber reden zu wollen. Ja und bei einer Depression: Da empfinden wir Freudlosigkeit und dieses Gefühl eigentlich einer inneren Versteinerung. Das bedeutet, kein Empfinden für Glück oder für Trauer zu haben.

Katharina Hinzmann-Ehrhard: [00:04:12] Das ist ja ein guter Hinweis, dass ich da schon so einen Unterschied ausmachen kann. Wenn ich das jetzt aber bemerke, dass - dass jemand vielleicht doch an einer Depression leidet, wie gehe ich dann als begleitende Person damit um?

Petra Kolpak: [00:04:27] Wenn Sie vermuten, dass Ihre Klientin einer an einer Depression leidet und Sie glauben, sie braucht Hilfe. Überlegen Sie vor allen Dingen zuerst, ob Sie sich in der Lage sehen, ein geeigneter Ansprechpartner zu sein. Und wenn ja, dann machen Sie ein Gesprächsangebot. Versuchen Sie, für dieses Gespräch Zeit mitzubringen. Also nicht so zwischen Tür und Angel und schildern Sie behutsam Ihre Sorgen über Sie. Das kann sein, dass Sie dann sagen "Ich nehme Sie heute so niedergeschlagen wahr". Oder "es geht Ihnen heute nicht so gut, oder?" Oder auch

"Ich bemerke seit geraumer Zeit, dass es ihn gesundheitlich nicht so gut geht". Vielleicht signalisiert Ihnen dann Ihre Klientin oder Ihr Klient ja, sie ist bereit, mit Ihnen zu reden. Und vielleicht bieten Sie dazu eine Tasse Kaffee, Tee oder auch Wasser an. Das wird oft als Angebot empfunden, sich Zeit und Raum für das Gespräch zu nehmen.

Katharina Hinzmann-Ehrhard: [00:05:22] Also das Gespräch ist ganz wichtig, ja? Wichtig ist ja auch das Zuhören, wenn es um Probleme geht.

Petra Kolpak: [00:05:29] Ja, das aktive Zuhören ist hier das Wichtige. Bitte, seien Sie auf eine ganz große Bandbreite an möglichen Reaktionen gefasst: Erleichterung, Gleichgültigkeit, Wut, Leugnen. In allen Gedanken, Gefühlen und Überzeugungen spiegelt das aber die eigene Realität Ihrer Klientin oder Ihres Klienten wider. Akzeptieren Sie das ohne Hinterfragen. Denn das zeigt Respekt und Würde der Klientin gegenüber. Bringen Sie immer wieder mal Unterstützung, und zwar emotionale Unterstützung und Verständnis für Ihre Klienten auf. So im Sinne, "was Sie gerade durchmachen, das muss sehr schwierig sein". Und ja, unterbrechen Sie bitte nicht den Gesprächsverlauf. Mit einem "Achso" oder einem "Ah" halten Sie es im Gang. Bitte haben Sie viel Geduld mit, Menschen mit Depression sprechen nämlich oft sehr langsam, sehr leise und auch oftmals wiederholend. Und ja, vielleicht informieren Sie Ihre Klienten über verfügbare Hilfsangebote, zum Beispiel telefonische Beratungsstellen, wo diese Person dann mit jemand anders noch reden könnte.

Katharina Hinzmann-Ehrhard: [00:06:40] Ja, jetzt will ich als begleitende Person ja auch jemanden, der so sich so verhält, nicht so aufdringlich sein. Wie kann ich mich denn da so, was kann ich da noch tun?

Petra Kolpak: [00:06:52] Denken Sie an die Körperhaltung. Ja, da wär´s, also was er angenehm empfunden wird, wenn die sich im Rahmen des Gesprächs tatsächlich neben die Person setzen und sich ihr zuwenden. Dabei aber nicht unbedingt direkt gegenüber, sondern so nebenan und wenn der körperliche Abstand der Person zu unangenehm ist, dann setzen Sie sich doch einfach über Eck. Dabei halten Sie Blickkontakt in einer angemessenen Form. Starren ist nicht so schön. Und ja, nehmen Sie doch eine offene Körperhaltung an, das wird als angenehm empfunden, denn verschränkte Arme. Das wirkt ablehnend.

Katharina Hinzmann-Ehrhard: [00:07:32] Frau Kolpak, eine Frage habe ich noch. Wenn jetzt jemand gar nicht sprechen will, was mache ich denn dann?

Petra Kolpak: [00:07:39] Dann habe ich das zu akzeptieren.

Katharina Hinzmann-Ehrhard: [00:07:41] Und dann kann ich auch einen Kaffee trinken, ohne was zu sagen.

Petra Kolpak: [00:07:44] Vielleicht ist das dann die Atmosphäre, die vielleicht als Angebot empfunden wird, das Gespräch zu beginnen. Aber erzwingen wäre überhaupt nicht gut.

Katharina Hinzmann-Ehrhard: [00:07:53] Ja, das sind ja schon gute Tipps und Hinweise. Und wie so Verhaltensregeln. Angst, etwas falsch machen zu können, sollte man ja nicht haben. Aber kann ich trotzdem in meiner, in der Kommunikation da irgendwas falsch machen?

Petra Kolpak: [00:08:09] Ja, der Zustand einer Depression wird von den Menschen ganz oft als selbstverschuldet empfunden. Und Menschen mit einer Depression haben auch eine ganz starke Hoffnungslosigkeit. Und da wäre es ziemlich respektlos, wenn dann noch bestimmte Reaktionen kommen, die dieses Empfinden verstärken. Also bitte spielen Sie die Probleme und Gefühle nicht herunter, so nach dem Motto "Na ja, so schlimm wirds schon nicht sein". Auch eine pauschale Beruhigung ist nicht geeignet, so dass sie sagen wollten "Na, am Besten bringen Sie sich jetzt nicht so auf". Dieses Diagnostizieren "ja, ich weiß ja, wo die Ursache ist, warum sie so depressiv sind". Das sollte eigentlich immer ein Mediziner erstellen und "warum haben Sie das denn so gemacht?" - ich glaube, das überlassen wir lieber den Psychotherapeuten. Natürlich möchten wir gerne gute Ratschläge geben, aber die sind auch nicht immer zielführend. Ja, "Sie sollten jetzt nicht so jammern und ach, lachen Sie doch mal, da geht es doch bestimmt wieder bald besser". Ja, das ist auch nicht zielführend. Und auch wenn es ganz wichtig ist, einen Arzt hinzuzuziehen: das Dirigieren zum Arzt, das ist keine gute Idee. Also bitte sagen Sie nicht, "ich schlage jetzt mal vor, Sie gehen zum Arzt". Und ein ganz wichtiger Aspekt ist, wenn jetzt auf einmal sogar suizidale

Absichten geäußert werden, ist ein Moralisieren absolut unangebracht. Hier heißt es dann sogar, dass sich eine Krise anbahnt. Dann suchen Sie bitte Unterstützung.

Katharina Hinzmann-Ehrhard: [00:09:40] Also, das heißt also, ich kann auch richtig in schwierige Situationen während eines Besuches kommen mit jemandem. Wenn, wenn mich das jetzt so als begleitende Person allzu sehr belastet, was kann ich dann machen?

Petra Kolpak: [00:09:55] Sie sollten immer gut auf sich achtgeben. Eine Depression ist eben nicht wie so ein Schnupfen, der so nach 10 Tagen auskuriert ist. Seien Sie sich bewusst, dass Wochen ins Land gehen, bevor sich überhaupt eine Besserung zeigt. Bleiben Sie geduldig. Geben Sie immer wieder Hoffnung auf Genesung und bieten Sie nur dann anhaltende Unterstützung an, wenn Sie sich dazu wirklich in der Lage fühlen. Einen an einer Depression erkrankten Menschen zu begleiten gelingt nur, wenn es einem selbst gut geht. Denken Sie dabei an Ruhepausen oder hat Zeit für sich. Denn wenn Sie Ihre eigenen Grenzen nicht gut kennen, dann können Sie sie sehr schnell überschreiten und geben dann nicht genügend auf sich. Acht. Wenn es irgendwie möglich ist, dann nehmen Sie während der Begleitung auch Unterstützung an.

Katharina Hinzmann-Ehrhard: [00:10:41] Ja, wenn ich das alles weiß und auch für mich gemacht habe und trotzdem dann Unterstützung suche, wo bekomme ich da - wo bekomme ich da Unterstützung und Hilfe?

Petra Kolpak: [00:10:52] Für mich war immer die erste Anlaufstelle das Info-Telefon Depression. Unter der Telefonnummer 0 800 33 44 5 33, da gibt es eine ganze Reihe von Möglichkeiten zur Information. Sie haben Gesprächspartner mit demnen Sie sich austauschen können.

Katharina Hinzmann-Ehrhard: [00:11:09] Ja, das ist ja schon mal ein sehr guter Hinweis. Und ich möchte noch ergänzen: Diese und weitere Anlaufstellen sind auch auf der Internetseite der Regionalbüros verlinkt. Ja, Frau Kolpak, zum Schluss möchte ich Sie noch fragen: Gibt es noch etwas, was Sie den begleitenden Menschen mitgeben möchten? Was Persönliches oder auch noch einen ergänzenden Rat?

Petra Kolpak: [00:11:32] Ich möchte immer darauf hinweisen, dass Sie gut auf sich selbst achtgeben müssen. Wenn Sie die Möglichkeit haben, jemanden zu begleiten und fühlen sich dazu in der Lage. dann ist es trotzdem etwas, was Ihnen Kraft und Energie abverlangt. Und deswegen geben Sie gut auf sich acht, dass es ähnlich wie mit den pflegenden Angehörigen, wenn Sie jemanden zugeneigt sind und sich in der Lage fühlen zu begleiten: immer gut auf sich achtgeben.

Katharina Hinzmann-Ehrhard: [00:11:58] Dann wollen wir diesen Rat auch mitnehmen und uns zu Herzen nehmen. Und ich bedanke mich ganz herzlich für das Gespräch, Frau Kolpak und sage erst einmal: bis dahin und vielen Dank für die ganz vielen Informationen und hilfreichen Tipps, die Sie uns gegeben haben. Dankeschön!

Petra Kolpak: [00:12:16] Ich bedanke mich sehr herzlich für das Interview. Vielen Dank, Frau Hinzmann-Ehrhard!

Sprecher: [00:12:21] Vielen Dank fürs Zuhören. Weitere Informationen zum Thema und unsere Ansprechpartner in Ihrer Region finden Sie auf unserer Internetseite www.Alter-Pflege-Demenz-Nrw.de.