

Aufbau der Online-Schulung

1. Was ist eine Depression und woran erkenne ich sie, speziell bei Älteren?
2. Was sind Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten der Depression?
3. Depression im Pflegealltag: Was kann ich tun bei Verdacht? Was sollte ich bei der Pflege depressiv Erkrankter beachten?
4. Wie gehe ich mit Suizidgedanken bei Älteren um? Wie spreche ich Suizidalität an?

Wissenschaftlich fundiert

In einer durch den Bund geförderten Studie mit ambulanten Pflegekräften wurde die Online-Schulung wissenschaftlich getestet. 96 % der Pflegekräfte gaben dabei an, dass sie das Angebot weiterempfehlen würden. Mithilfe der Angaben der Pflegekräfte wurde die Online-Schulung optimiert, um sie noch besser an die Bedingungen der Pflege anzupassen.

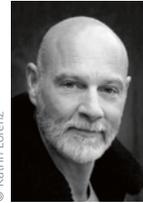
www.deutsche-depressionshilfe.de/online-schulung-altersdepression

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Warum ich die Stiftung Deutsche Depressionshilfe unterstütze ...



© Katrin Lorenz

»Ich möchte daran mitarbeiten, dass wir offener und mit mehr Sachverstand mit Depressionen umgehen – und eine gesellschaftliche Atmosphäre schaffen, in der Menschen ganz selbstverständlich professionelle Hilfe in Anspruch nehmen.«

Simon Licht, Botschafter der Stiftung Deutsche Depressionshilfe, der der Online-Schulung zu Altersdepression seine Stimme geliehen hat.

Unser Anliegen: Depression erforschen, Betroffenen helfen, Wissen weitergeben

Ziel der 2008 gegründeten Stiftung Deutsche Depressionshilfe ist es, einen wesentlichen Beitrag zur besseren Versorgung depressiv erkrankter Menschen und zur Prävention von Suiziden und Suizidversuchen in Deutschland zu leisten. Vorstandsvorsitzender und Initiator ist Prof. Dr. Ulrich Hegerl. Neben Forschungsaktivitäten bietet die Stiftung Betroffenen und Angehörigen vielfältige Informations- und Hilfsangebote.



© Jim Rakete

Von Beginn an ist der Entertainer und Schauspieler Harald Schmidt als Schirmherr der Stiftung Deutsche Depressionshilfe tätig. Öffentlichkeitswirksam unterstützt er die Stiftung in ihrem Ziel, die Situation depressiv Erkrankter zu verbessern.

Harald Schmidt, Schirmherr der Stiftung Deutsche Depressionshilfe

Kontakt und Informationen zur Online-Schulung

Sollten Sie noch Fragen haben, wenden Sie sich bitte an:
pflegeschulung@deutsche-depressionshilfe.de

Stiftung Deutsche Depressionshilfe

Goedelerring 9, 04109 Leipzig
Telefon: 0341 223874-0
info@deutsche-depressionshilfe.de
www.deutsche-depressionshilfe.de

Büro Frankfurt/M.:
c/o Universitätsklinikum Frankfurt
Klinik für Psychiatrie
Heinrich-Hoffmann-Straße10
60528 Frankfurt



facebook: DeutscheDepressionshilfe
twitter: depr_hilfe
Instagram: stark_gegen_depression

Depression im Alter

Das sollten Pflegekräfte und pflegende Angehörige wissen



Online-Schulung



80 Prozent
der 4,1 Millionen
Pflegebedürftigen
werden zu Hause
versorgt

Depression bei älteren pflegebedürftigen Menschen

Eine Depression ist keine normale Begleiterscheinung des Alters oder Reaktion auf schwierige Lebensumstände. Sie ist eine Erkrankung, die jeden treffen kann. Aber sie ist gut behandelbar – auch im Alter.

Pflegende beim Erkennen der Altersdepression besonders wichtig

Sie als Pflegende spielen für pflegebedürftige Menschen eine Schlüsselrolle – auch beim Erkennen der Depression. Sie haben die Menschen regelmäßig im Blick und können Veränderungen im Verhalten bemerken und Ihre Vermutung kommunizieren. Dies ist besonders wichtig, da Depression im Alter oft übersehen und damit nicht behandelt wird.

Warum ist eine Depression im Alter schwer zu erkennen?

Ältere Betroffene nehmen seltener professionelle Hilfe in Anspruch. Gründe sind u.a. krankheitsbedingte Hoffnungslosigkeit, Erschöpfung, aber auch Vorurteile, mit denen psychische Erkrankungen noch immer belegt sind.

Viele ältere Menschen glauben, dass die Erkrankung selbstverschuldet oder die Reaktion auf Verlusterlebnisse und andere Bitternisse des Alters sei. Vor diesem Hintergrund können sie sich nicht vorstellen, dass die Depression behandelt werden kann. Diese Einstellungen wirken sich negativ auf das Hilfesuchverhalten aus, sodass es weder zu einer Diagnose noch zur Behandlung der Depression kommt.

Fakten zu Depression & Suizidalität im Alter

- Depression ist eine ernstzunehmende Erkrankung, die jedoch mit fachlicher Hilfe gut behandelbar ist.
- Das Erkennen der Depression im Alter ist erschwert: Körperliche Beschwerden (z. B. Schlafstörungen, Rückenschmerzen) stehen häufig im Vordergrund und werden von Älteren eher berichtet. Zudem fehlinterpretieren viele Menschen typische Depressionssymptome wie Antriebslosigkeit und Interessenlosigkeit vorschnell als Folge des Alters.
- Psychische Erkrankungen sind die häufigste Ursache für Selbsttötungen, über 9.000 Menschen versterben jedes Jahr in Deutschland durch Suizid.
- Die Suizidrate nimmt im Alter zu, besonders bei Männern.

Hinweis für pflegende Angehörige

Die Krankheit Depression kann einen Menschen völlig verändern. In ihrer Hilflosigkeit gegenüber der Depression entwickeln Angehörige oft selbst Schuldgefühle oder gar Ärger über den Erkrankten. Speziell in einer Pflegesituation können sich bei den Angehörigen Überlastung und Erschöpfung einstellen.

- Überfordern Sie sich nicht. Achten Sie auf Ihre Grenzen.
- Suchen Sie sich Unterstützung, auch Onlineangebote (z. B. www.familiencoach-depression.de) oder Selbsthilfegruppen für Angehörige können Entlastung bieten.



In Deutschland
ist etwa jeder zehnte
Mensch über 65 Jahre
an Depression
erkrankt

Über die Online-Schulung Altersdepression

In der Online-Schulung erhalten Sie Informationen zu Depression im Alter. Sie erlernen Techniken, um Depression im Alter zu erkennen und Betroffene auf ihrem Weg zur professionellen Hilfe zu unterstützen. Dort erhalten Pflegebedürftige dann eine fachliche Abklärung, Diagnosestellung und Behandlung.

Das erwartet Sie

- Da Sie per Audio-Guide komplett durch die Schulung geführt werden, können Sie diese z.B. auch parallel zu Tätigkeiten wie Bahnfahrten etc. nutzen.
- Prof. Ulrich Hegerl, Vorstandsvorsitzender der Stiftung Deutsche Depressionshilfe, erläutert als Experte relevante Aspekte der Depression.
- Betroffene berichten, wie sich die Depression für sie angefühlt hat.
- In Filmsequenzen wird gezeigt, wie Pflegekräfte ihren Verdacht auf Depression oder Suizidgedanken bei einer pflegebedürftigen Person ansprechen können.
- Wissen wird anhand von gesprochenem Text, Fakten und informativen Schaubildern vermittelt.
- Kleine Aufgaben zwischendurch dienen als Denkanstöße und Vertiefung des Gelernten.

Die Online-Schulung auf einen Blick

- **Einwahl:** www.deutsche-depressionshilfe.de/online-schulung-altersdepression
- Dauer: 90 Minuten
- Kostenfreie Teilnahme jederzeit selbstständig und ortsunabhängig möglich
- Die Online-Schulung kann am PC, Tablet oder Smartphone bearbeitet werden
- Keine Anmeldung nötig
- Pausen möglich

Den Code scannen und direkt an
der Online-Schulung teilnehmen:

