

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 Fokaltherapie	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, Wachttherapie	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