

Spitex Baselland
Fortbildung vom 16.11.99 über
Depression

U. Davatz

I. Einleitung

Depression ist immer eine Verliererreaktion, sie tritt dann auf, wenn sich ein Mensch über längere Zeit in einer oder mehreren Situationen als Verlierer vor-
kommt. Man kann gegen einen Kampfpartner im eigenen Umfeld, gegen seine ei-
genen hohen Erwartungen oder ganz allgemein dem Leben gegenüber sich als
Verlierer vorkommen.

II. Depression im Alter

- Alter lässt man sein Leben revue passieren und macht die Bilanz.
- Im ist das Resultat eher negativ, werden viele Menschen depressiv, d.h. sie kommen sich als Verlierer vor.
- Im Gegensatz zu jüngeren Menschen besteht auch nicht mehr die Gelegen-
heit, seine Lebenssituation zu verbessern, denn man steht ja am Ende des
Lebens.
- Dies bringt viel Missmut und Verzweiflung mit sich, weil man die Chance end-
gültig verpasst hat.
- Da ja keine Chance zur Korrektur mehr vorhanden ist, spricht man häufig auch
nicht von den Verlierergefühlen, denn man schämt sich häufig dafür.
- Zudem verliert man im Alter auch seine Kraft, seine Sinne, seine Fähigkeiten
und seine Gesundheit. Auch das stellt eine Verlustsituation dar, die Grund für
eine Depression ist.
- Die Symptome können Zurückgezogenheit, negative Gedanken, emotionelle
Niedergeschlagenheit, Irritiertheit, evtl. auch Gereiztheit bis hin zur Aggression
sein.

III. Umgang mit der Altersdepression

- Es ist hilfreich die Patienten ihre Lebensgeschichte erzählen zu lassen, auch wenn sie schmerzhaft ist.
- Persönliche Anteilnahme am Leben, auch wenn es unbefriedigend war, gibt automatisch eine Wertschätzung und dadurch eine Aufwertung.
- Wenn man sich gut ins Bild gesetzt hat, d.h. Verständnis für die Tragik dieses Lebens hat, kann man die Frage stellen, was sie anders machen würden, wenn sie nochmals von vorne beginnen könnten.
- Auch wenn eine Korrektur des Lebens nicht mehr möglich ist, hilft die Imagination einer anderen Möglichkeit dennoch und lindert die Schmerzen.
- Man kann auch versuchen, in eine Zeit zurückzugehen im Leben, da noch etwas gut und schön war, falls es solche Zeiten gibt.
- Hilfreich ist auch, die Beziehung so zu gestalten, dass der Depressive einem etwas geben kann, so dass er zum Helfenden wird.

Was man nicht machen soll:

- Zu schnell und zu leichtfertig die negativen Gefühle überspielen durch billigen Trost, der Patient fühlt sich dann nicht ernst genommen.
- Zu schnell zu viele gutgemeinte Ratschläge geben, man überfährt den Patienten damit, setzt sich oben dran und macht ihn wieder zum Verlierer.
- Zu viel Verantwortung übernehmen und dann schnell überfordert sein und den Patienten wütend von sich stossen, weil er sich nicht helfen lässt.

IV. Depression im mittleren Alter

- Bei Depressionen im mittleren Alter hängt die Verliererreaktion in der Regel mit dem Partner zusammen, insbesondere bei den Frauen.
- Frauen nehmen häufig eine anpassende Rolle ein und kommen dadurch in die Verliererposition.
- Sie können sich in der Auseinandersetzung vom Naturell und von der Erziehung her weniger gut durchsetzen.
- Ihnen muss man deshalb beibringen, sich besser durchzusetzen, ihnen den Rücken dabei stärken und sie bei diesen Bemühungen begleiten.
- Männer welche im mittleren Alter depressiv werden, kommen sich häufig am Arbeitsplatz als Verlierer vor, entweder in Auseinandersetzung mit dem Chef oder in Auseinandersetzung mit den Anforderungen.

- Auch hier muss man diesen Männern helfen, sich gegenüber dem Chef besser durchzusetzen bzw. Position zu beziehen und in bezug auf die Anforderungen, muss man ihnen helfen, umzudenken, eine nicht immer einfache Sache.

V. Depressionen in der Jugend

- Die Depression in der Jugend hängt in der Regel zusammen mit der Ablösung als Teenager von den Eltern.
- Depressive junge Menschen haben Muhe, ihren eigenen Weg zu gehen aus Angst, die Eltern damit zu verletzen. Somit gehen sie gegen sich selbst vor anstatt gegen die Eltern.
- Hier sollte man die Eltern darin unterstützen, die Kinder besser loszulassen. Über die Unterstützung der Eltern kann sich das Kind dann natürlich lösen.

VI. Andere Behandlungsmethoden der Depressionen

- Psychopharmaka:
Alle Antidepressiva haben eine stimulierende Wirkung, d.h. treiben an, hellen das Gemüt auf.
- Lichttherapie.
Das Sonnenlicht hat eine antidepressive Wirkung.
- Schlafentzug:
Durch Schlafentzug tritt ein Reboundphänomen auf und der Mensch setzt seine eigenen Reserven in Gang.
- Elektroschock wurde bei ganz schweren Depressionen verwendet, um den Teufelskreis der schlechten negativen Gedanken zu durchbrechen.

Da/kv/eh