

# DEPRESSION – DIE VERBREITETE KRANKHEIT

**16 Prozent der Bevölkerung fallen einmal in ihrem Leben in eine Depression. Im Alter treten insbesondere die mildereren Formen dieser Krankheit gehäuft auf, wie an einem Vortrag zu erfahren war.**

«Die Depression ist eine der häufigsten Krankheiten», sagte Enrico A. Gut, Leitender Arzt Alterspsychiatrie im Embracher Psychiatriezentrum Hard. Rund 16 Prozent der Bevölkerung würden einmal in ihrem Leben eine Depression durchmachen. «Diese Störungen sind also sehr häufig, werden allerdings meist gar nicht richtig erkannt.» Statistisch erkranken Frauen häufiger als Männer, gehäuft zwischen den 18. und 29. und um die 40. Lebensjahre herum.

«Auch im Alter sind die Depressionen weit verbreitet», führte Enrico A. Gut in seinem im Anschluss an die Generalversammlung des Vereins Spitex-Dienste Bassersdorf-Nürenschorf-Brütten gehaltenen Vortrag weiter aus. Verschiedene Studien ergaben, dass aktuell jeweils ein bis sechs Prozent der älteren Menschen in einer schweren Depression stecken, womit in etwa die Durchschnittszahlen der Gesamtbevölkerung erreicht werden. Allerdings treten die mildereren Formen der Erkrankung im Alter häufiger auf (gemäss Studien bis zu 20 Prozent der Personen), wie Gut aufzeigte. In Heimen könnten gar bis zu 80 Prozent der älteren Menschen in eine Depression verfallen. «Dies liegt nicht an den Institutionen, sondern an der jeweiligen Lebenssituation.» Denn ein Umzug in ein Alters- oder Pflegeheim sei meist mit einem markanten Einschnitt verbunden; etwa dem Verlust eines Lebenspartners, dem Auftreten körperlicher Beschwerden oder der Aufgabe der vertrauten Umgebung («ein Drittel der Personen, welche unvermittelt in ein Spital und anschliessend in ein Heim eintreten müssen, entwickeln in der Folge eine Depression»).

## **Jugendwahn eine der Ursachen**

Als weitere mögliche Auslöser, die eine Depression bewirken könnten, führte der Leitende Arzt der Alterspsychiatrie auch das sich einstellende Gefühl des Überflüssigseins auf, welches etwa durch die AHV-Diskussion mit dem Grundtenor, dass die älteren Menschen zu viel kosten, auftreten könne. Zudem könnten auch «narzisstische Kränkungen durch den Alterungsprozess» eine Depression auslösen, wie er in seiner Arbeit festgestellt hat. Denn beim herrschenden Jugendwahn, der in der Werbung und in der Gesellschaft vorgelebt werde, sei es manchmal schwierig, die altersbedingten

Veränderungen zu akzeptieren. Bei der Behandlung der Depression, die sich unter anderem in Verlangsamung, reduzierter Aktivität, niedergedrückter Stimmung, Appetitverlust, Schlafstörungen oder fehlenden Wünschen manifestiert, sei es wohl am wichtigsten, dass beim Patienten die Einsicht geweckt werde, dass es sich dabei um eine richtige Krankheit handelt («dies dauert meist viele Sitzungen»). Sobald diese Erkenntnis gewonnen sei, verschwänden die Schuldgefühle und trete die Frage nach der Therapie in den Vordergrund. Und die Heilungschancen stehen eigentlich gut: rund 70 bis 90 Prozent der Erkrankten können aus ihrer Depression herauskommen, wie Enrico A. Gut in seinem Vortrag betonte.

Nachdem ein Patient aus seiner Depression herausgeholt werden konnte, sei die Therapie noch nicht beendet, antwortete der Leitende Arzt der Alterspsychiatrie auf eine entsprechende Frage aus dem Publikum. Bei einem erstmaligen Auftreten müssten die Medikamente etwa ein halbes Jahr, bei einer wiederholten Erkrankung mindestens zwei Jahre lang bei gleich bleibender Dosis eingenommen werden. Bereits eine Reduktion würde meist zu einem Rückfall führen. «Wir sind uns alle bewusst, dass dies nur ein Kompromiss ist», so Enrico A. Gut, «aber ein akzeptabler Kompromiss.» Denn wenn man wisse, wie sich eine Depression auf das Leben eines Betroffenen auswirke, sei die Einnahme von Medikamenten vertretbar. «Es handelt sich nicht um eine Frage von «gut» oder «schlecht», sondern eher von «schlecht» oder «weniger schlecht.»