

# Die Kraft der Achtsamkeit – Fachtag Frauen Depression Prävention

## Kurzvortrag zum Thema “ Depressionen bei älteren Frauen ”

### 1. Vorstellung:

Uta David, tätig als Sozialpädagogin beim Verein ambet im Bereich der ambulanten sozialen Betreuung von psychisch kranken Menschen und als Heilpraktikerin für Psychotherapie in eigener Praxis

### 2. Eingrenzung des Themas auf die Altersgruppe der 65- bis 85-jährigen (Geburtsjahrgänge 1925 -1945):

Gemeinsamkeiten dieser Altersgruppe:

- Miterleben des 2. Weltkrieges als Kleinkinder, Kinder, Jugendliche: ein Großteil der Betroffenen erlebt Schreckliches, häufig Traumatisierendes: Bomben , Hunger, Flucht, Vertreibung, Vergewaltigung, Verlust von Bezugspersonen etc.
- Kaum bis gar keine Möglichkeit der bewußten Verarbeitung der Erlebnisse, manchmal noch nicht einmal bewußte Wahrnehmung der Problematik (“so ging es doch anderen auch”, “das war damals normal”, “ich kann mich nicht erinnern, ich war zu klein”...)
- Häufig Unterdrückung von Trauer und Verdrängung der Problematik, oft durch viel Arbeit und Familiengründung

**3. Depression** bei älteren Frauen **kann** eine Folge dieser frühen Erlebnisse sein (natürlich können auch gar keine oder ganz andere Probleme als Folge entstehen, und es kann auch andere Ursachen für das Auftauchen von Depressionen im Alter geben. Darauf kann aber an dieser Stelle nicht eingegangen werden).

Unterschiedliche Ausprägungen von Depressionen sind möglich:

- Antriebslosigkeit, Gleichgültigkeit
- Agitiertheit/(Hyper-)Aktivität, Ängste
- Psychosomatische Beschwerden (körperliche Beschwerden ohne entsprechenden ärztlichen Befund)

Allen gemeinsam ist die ausgeprägte negative Grundeinstellung.

### 4. Was können Betroffene tun?

- Einen Arzt aufsuchen und sich medikamentös behandeln lassen
- Eine Psychotherapie beginnen
- Stabilisierungsmaßnahmen selbst ergreifen oder sich Hilfe im Umfeld (Angehörige oder professionelle HelferInnen) suchen

## 5. Was können Angehörige und/oder nichtärztliche HelferInnen tun?

### Zur Stabilisierung beitragen, z.B. durch:

- Ressourcenorientierung/ Blick auf die Stärken der Betroffenen
- Stärkung des Selbstwertgefühls und der Eigeninitiative
- Ablenkung von Problemen, Ermöglichen von positiven Erlebnissen
- Förderung der Tages-/Lebensstruktur z.B. durch Übertragen von Aufgaben, Verabredung von regelmäßigen Terminen
- Förderung von Kontakten, Bewegung, frischer Luft
- Zeigen von echter Zuneigung (hier ist auch Grenzen setzen erlaubt und gefordert). Dies kann erleichtert werden durch tieferes Verständnis der möglichen Ursachen und Zusammenhänge. Siehe Literaturhinweise.

## 6. Viele Dinge, die der Stabilisierung dienen, dienen auch der **Prävention**: Nur wer gut für sich selbst sorgt, kann auch gut für andere sorgen!

## 7. Literaturempfehlungen:

- Bode, Sabine: Die vergessene Generation – Die Kriegskinder brechen ihr Schweigen
- Bode, Sabine: Kriegsenkel – Die Erben der vergessenen Generation
- Ustorf, Anne-Ev: Wir Kinder der Kriegskinder
- Radebold, Hartmut: Die dunklen Schatten unserer Vergangenheit – Hilfen für Kriegskinder im Alter
- Lorenz, Hilke: Kriegskinder
- Müller-Hohagen, Jürgen: verleugnet verdrängt verschwiegen
- Hoffmann, Nicolas und Hofmann, Birgit: Selbstfürsorge für Therapeuten und Berater

08.12.2010

Uta David