

Altersdepression

Ratgeber NLZ 13.06.2014

Frage:

Meine Frau ist pensioniert und leidet aber an Depressionen. Sie sitzt nur noch zu Hause, dabei könnten wir noch viel unternehmen zusammen. Was soll ich tun?

Antwort:

Sie sprechen ein Problem an, das immer mehr Personen trifft: die Altersdepression.

Depressionen nehmen allgemein zu und es kann einen in jedem Lebensabschnitt treffen. Aber Altersdepressionen machen uns besonders hilflos. Da hat jemand sein ganzes Leben gearbeitet und sollte doch nun den arbeitsfreien Lebensabend geniessen. Und wie jede Depression sind sie eine Anklage ans Leben. Arbeit gibt dem Leben Sinn und Struktur. Dahinter kann sich aber trotzdem eine Depression verbergen, die unerkannt – und unbehandelt bleibt.

Die Pensionierung ist tiefgreifende Veränderung und wie jeder Übergang im Leben macht sie uns anfällig für Krisen. In unserer Gesellschaft wird Leistung hoch bewertet, Müsiggang hat einen negativen Stellenwert. Genau wie das Thema Alter, das in den Medien leider allzu oft negativ besetzt wird über die hohen Kosten oder die bald nicht mehr bezahlbare AHV.

Mit der Arbeit verliert man seinen Status und auch einen Teil seiner Identität. Das braucht viel psychische Energie. Wie überhaupt das Altern ein schwieriger Prozess ist. Und dass man da halt nicht noch die Kraft hat für andere Interessen, kann von da her verständlich sein. Darf man sich Zeit nehmen und in die Pensionierung hineinflinden? Darf man Abschied nehmen vom Berufsleben und traurig sein, einmal einfach nicht mögen? Das zuzulassen kann für jemanden, der immer gearbeitet hat, schwierig sein.

Sie haben schon viel unternommen, um Ihrer Frau zu helfen. Haben sie zu Fachpersonen geschickt. Und Sie schreiben, dass das alles nichts hilft. Sie bringen ihre Frau nicht zu Aktivitäten, im Gegenteil, sie verzieht sich noch mehr ins Bett. Depressionen haben viel mit oft jahrelang unterdrückten Gefühlen zu tun, mit Trauer und Wut. Da setzt die Psychotherapie an. Sich eingestehen, dass man Hilfe braucht, ist aber schwierig. Dass das nicht alle können, muss man respektieren. Manchmal besteht eine zu grosse Angst vor unerträglichen psychischen Schmerzen, die einem aber gar nicht bewusst ist und man flüchtet dann in den Alkohol, um vergessen zu können.

Bis jetzt konnte Ihre Frau noch kein Vertrauen zu einer psychotherapeutisch arbeitenden Fachperson aufbauen. Vielleicht fragen Sie sie, weshalb das so ist. Würde sie eventuell mit Ihnen zusammen in eine Eheberatung gehen? Möchte Ihre Frau selber auch aktiver werden? Fragen Sie sie, was sie gerne tun möchte. Vielleicht ist Ihre Frau gerne mal mit jemand anderem zusammen, evtl. mit einer Frau (Freundin, Bekannte oder bei der Pro Senectute für eine Freiwilligen-Hilfe anfragen). Manchmal kann ein Ortswechsel hilfreich sein, z.B. längere Ferien an einem für beide sehr schönen Ort.

Das alles gilt für die leichteren Formen der Depression. Ist aber die Depression zu heftig, ist ein Klinik-Aufenthalt unumgänglich. Das müssten Sie mit der Ärztin besprechen.

Ihnen selber geht es anders als Ihrer Frau. Sie sind aktiv und wünschen sich das auch für Ihre Frau. Sie möchten sie gerne aus ihrer Krankheit heraus reissen. Aber Ihre Frau mag nicht. Der Druck, etwas tun zu müssen, kann eine Depression verstärken.

Empfehlen würde ich Ihnen deshalb, zu schauen, wie es für Sie beide stimmen könnte; was Sie wollen und was Ihre Frau. Und dass Sie Ihren Aktivitäten nachgehen, alleine oder mit Kollegen, Seniorengruppen etc. in Absprache mit ihrer Frau.

Jemanden in der Familie zu haben mit psychischen Problemen ist eine grosse psychische Belastung. Da ist es ganz wichtig, dass Sie zu Ihren Kräften Sorge tragen und Ihre Grenzen respektieren. Sinnvoll könnte eine Beratung bei einem Psychologen sein. Auch die psychiatrischen Ambulatorien in Luzern oder Baar bieten Hilfe an. Vielleicht gibt es eine Selbsthilfegruppe für Angehörige von Leuten mit psychischen Problemen in Ihrer Nähe, die einen Austausch ermöglichen könnte (Pro Infirmis, Equilibrium).

Wichtig ist, dass Sie selber auch mit jemandem reden können über diese sehr schwierige Situation und für sich einen guten Weg finden.

Marianne Zweifel, Psychoanalytikerin/Psychotherapeutin, Zug

Konkrete Hilfe:

Beratung bei Psychologen (Luzern: Liste VPZ, Verband Psychotherapeuten Zentralschweiz, Zug, AZP)

Pro Infirmis, Zug, Luzern oder der Verein gegen Depressionen, Equilibrium, info@depressionen.ch
Psychiatrische Ambulatorien, Baar, Luzern