



Wir müssen Nähe zulassen

Suizid im Alter ist zu 90 Prozent auf eine Depression zurückzuführen. Dabei gibt es sehr erfolgreiche Behandlungsmethoden, sagt Peter Bäurle, stellvertretender Ärztlicher Direktor der Privatklinik Aadorf. Zudem müsse man als Gesellschaft emotional mehr zusammenwachsen.

■ **Warum ist die Suizidrate bei alten Menschen in der Schweiz im internationalen Vergleich so hoch?**

Tatsächlich ist die Suizidrate bei alten Menschen im europäischen Raum sowie Nordamerika extrem hoch. Hingegen gibt es Länder wie Myanmar oder afrikanische Länder, in denen Suizid bei alten Menschen sehr selten ist. Hier fragen wir uns, was den Unterschied ausmacht - die Menschen sind in den Ländern mit tiefer Suizidrate weder wohlhabender noch verfügen sie über bessere soziale Einrichtungen. Aber in diesen Ländern hat das Alter einen höheren Stellenwert und alte Menschen erfahren hohe Wertschätzung. Wie heisst es bei uns: Altern ist zwar erlaubt, wird aber nicht gerne gesehen. Zudem scheint die Qualität der Beziehungen in diesen Ländern besser als bei uns zu sein. Alte Menschen haben hier sehr wohl ein soziales Netz - doch oftmals auf eher oberflächlichem Niveau.

■ **Ist Suizid im Alter oft auf Depression zurückzuführen?**

In mehr als 90 Prozent ist eine schwere Depression Auslöser für Suizid. Dazu kommen Ängste vor schwerer Krankheit und die häufigste Angst alter Menschen ist, ihre Selbstständigkeit zu verlie-

ren und auf andere angewiesen zu sein. Auch hier stellen wir wieder einen kulturellen Unterschied fest, denn bei uns hat Autonomie einen sehr hohen Stellenwert. Dass es ein normaler Prozess ist, auf andere angewiesen zu sein, entspricht nicht unserer Vorstellung. Für viele alte Menschen beginnt hier häufig eine Mischung aus Angst und Depression, die nicht selten in Suizid endet.

■ **Wer ist für Suizid im Alter besonders gefährdet?**

Besonders gefährdet sind allein stehende, alkoholabhängige, depressive Männer. Diese werden vier bis fünfmal häufiger suizidal als allein stehende Frauen.

■ **Wie kann man vorbeugen?**

Wichtig ist, dass die alten Menschen wissen, dass Depression gut behandelbar ist. Hier herrscht eindeutig Aufklärungsbedarf. Denn lediglich fünf Prozent der erkrankten alten Menschen erhalten eine Psychotherapie. Zumindest bis zum 75. Lebensjahr ist Psychotherapie sogar erfolgreicher als bei Jüngeren. Den allermeisten Patienten können wir sehr gut helfen.

■ **Was kann die Gesellschaft unternehmen?**

Einfach gesagt: als Gesellschaft emotional mehr zusammenwachsen und aus dem Autonomiezwang herauskommen. Das Denken in Bezug auf unser Zusammenleben muss geändert und generationenübergreifender werden. Und wir müssen Nähe zulassen! Gefährdete Menschen müssen erkannt werden und brauchen aufsuchende oder zumindest telefonische Unterstützung. Wir haben den ViaNova Club gegründet, bei dem sich ehemalige Patienten regelmässig treffen und dadurch zu einer tragenden Gemeinschaft zusammenwachsen. Denn kaum etwas ist verbindender als ähnliche Erfahrung und eine ähnliche Geschichte. Darüber mit Gleichgesinnten zu reden, hilft den Betroffenen enorm.



Dr. med. Peter Bäurle ist stellvertretender Ärztlicher Direktor der Privatklinik Aadorf und Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie mit Schwerpunkt Alterspsychiatrie und Alterspsychotherapie.

ANNA BIRKENMEIER

redaktion.ch@mediaplanet.com

6

WARNSZEICHEN EINER ALTERSDEPRESSION

Rückzug

1 Es besteht die Gefahr einer Altersdepression, wenn betroffene ältere Menschen sich immer mehr zurückziehen und die Gründe hierfür für Bekannte auf den ersten Blick nicht einleuchtend erscheinen.

Traurigkeit und Hoffnungslosigkeit

2 Die Betroffenen können sich an vielem, was ihnen zuvor Freude bereitet hatte, nicht mehr erfreuen und haben keine Hoffnung auf Besserung.

Ängste

3 Die Betroffenen klagen auch oft über gesteigerte Ängste und innerliche Unruhe. Sie trauen sich weniger zu als vorher und leiden darunter

Müdigkeit

4 Aber auch eine vermehrte Erschöpfbarkeit sowie rasch auftretende körperliche Beschwerden wie Verspannungen und Schmerzen können auftreten

Appetitlosigkeit

5 Appetitlosigkeit und Gewichtsabnahme sind typischerweise zu beobachten. Seltener ist eine Gewichts- und Appetitzunahme.

Schlafstörungen

6 Häufig treten Schlafstörungen auf, die den Lebensrhythmus aus der Bahn werfen können und mitunter andere Symptome mit auslösen können. Besonders regelmässig zu frühes Erwachen ohne wieder einschlafen zu können, ist ein Warnzeichen. Aber auch das Einschlafen kann mehr als eine Stunde dauern.

ANZEIGE

PSYCHOTHERAPIE PERSÖNLICH

Professionalität in drei Kerngebieten:

Burnout, Depressionen, Angststörungen

Individuelle Behandlungsangebote, kompetent und menschlich

Psychotherapie 50+

Altersgerechte Therapieformen mit ausgewiesenem Sachverstand

Ess- und Persönlichkeitsstörungen bei Frauen

Betreuung durch ausschliesslich weibliches Fachpersonal



DACHCOM

Wissenschaftlicher Beirat:

- Prof. Dr. phil. Matthias Burisch
- PD Dr. med. Urs Hepp
- Prof. Dr. med. Dr. phil. Andreas Maercker
- PD Dr. med. Gabriella Milos
- Prof. Dr. med. Hartmut Radebold

Privat Klinik Aadorf

www.klinik-aadorf.ch
Tel. +41 (0)52 368 88 88