



Mit Einschränkungen leben lernen

HORGEN Nicht gegen das Alter kämpfen, aber Altersbeschwerden angehen: Das ist laut Ulrich Erlinger, Chefarzt Gerontopsychiatrie im Sanatorium Kilchberg, hilfreich gegen Depressionen.

«Die Anpassung an die verbliebenen Fähigkeiten ist wichtig», sagte Ulrich Erlinger, Chefarzt Gerontopsychiatrie im Sanatorium Kilchberg. Der Mediziner sprach im Haus Tabea in Horgen über Altersdepressionen mit vielen eingängigen Beispielen.

Im Alter sei es nachteilig, über die eigenen Kräfte zu leben und mit dem Kopf durch die Wand zu wollen, findet Erlinger. «Sich mit 90 Jahren zu gebärden wie ein 30-Jähriger mit grauen Haaren ist letztlich ein schwieriges Zerrbild.» Die Diskrepanz könne zu Frustrationen führen und allenfalls eine Depression auslösen.

Der auf Altersmedizin spezialisierte Arzt nannte verschiedene Anpassungen, die ein «Mit-dem-statt-Gegen-den-Strom-Schwimmen» vereinfachen. Es sei keine Schande, sich bei Gehproblemen mit einem Stock zu behelfen, Hördefizite mit einem Hörapparat zu kompensieren oder sich an kleinen Wanderungen anstatt an überfordernden Bergtouren zu erfreuen.

Besonders nach plötzlichen und einschneidenden Gesundheitseinbussen – etwa nach einem Schlaganfall oder einem Herzinfarkt – gehe es darum, das halb

volle Glas zu sehen und sich nicht auf das halb leere zu konzentrieren.

Anzeichen einer Depression

Ulrich Erlinger nannte in seinem Vortrag, dem auch Pflegepersonen und Angehörige beiwohnten, verschiedene Anzeichen für eine sich abzeichnende Altersdepression:

Interessenverlust, Freudlosigkeit, sozialer Rückzug, Verwahrlosung und tieftraurige Gefühle könnten Alarmzeichen sein. Er motivierte hingegen zur Differenzierung: Wenn jemand beispielsweise den Ehepartner oder die Ehepartnerin verliere, sei Trauer normal. Sie könne nicht in vierzehn Tagen weggezaubert werden. Verständnis und Zeit des Umfelds müssten aufgebracht werden, um den Verlust zu überwinden.

Ein Anzeichen für eine sich anbahnende Altersdepression ist für ihn untrüglich: «Wenn sich Grosseltern nicht mehr an den Enkelkindern freuen, werde ich hellhörig», sagte er. Meistens seien die jüngsten Familienmitglieder für die Betagten eine Quelle des Glücks. Gleichgültigkeit sei für ihn demnach ein offensichtliches Warnzeichen.

Selbst wenn die Kräfte abnehmen, verfügen Hochbetagte über Ressourcen, die ihnen gegen die Unbill des Lebens zur Verfügung stünden. Der Kilchberger Chefarzt nannte etwa Lebenserfahrung, Reife, Ausgeglichenheit und die Möglichkeit, sich an kleinen Kostbarkeiten im Alltag zu freuen. Selbstverständlich stünden den Fachpersonen auch Medikamen-



«Die Anpassung an die verbliebenen Fähigkeiten ist wichtig.»

*Ulrich Erlinger,
Sanatorium Kilchberg*

te und andere Therapien zur Verfügung, um etwa Schmerzen oder Schlaflosigkeit zu minimieren.

Erschwerend für ein zufriedenes Alter seien Perfektionismus oder Pessimismus. Ulrich Erlinger weiss aber auch von psychosozialen Problemen, die Betagte



Zürichsee-Zeitung / Bezirk Horgen
 8712 Stäfa
 044/ 718 10 20
 www.zsz.ch

Medienart: Print
 Medientyp: Tages- und Wochenpresse
 Auflage: 10'846
 Erscheinungsweise: 6x wöchentlich

Themen-Nr.: 531.030
 Abo-Nr.: 3001498
 Seite: 6
 Fläche: 39'963 mm²

Print

belasten können. Würden die Beziehungen zu den «Kindern» nicht funktionieren oder Altlasten mitgetragen, könne dies Depressionen begünstigen. Im Sanatorium Kilchberg wird in der Gerontopsychiatrie auch dieser Schwierigkeit Rechnung getragen. Dies, indem versucht wird, die Schwierigkeiten anzugehen und eine tragbare Lösung für alle Beteiligten zu finden.

Kooperationsvertrag

Moderiert wurde der Abend von Regula Bruckbach, Pflegedienstleiterin im Haus Tabea, die viele Jahre im Sanatorium Kilchberg tätig war. Die Fachfrau weiss, dass das Thema Altersdepression nicht nur interessiert, sondern auch viele betrifft. Es sei für sie daher selbstverständlich, dass ihre Institution nicht nur für die somatischen Beschwerden, sondern auch für die seelischen Probleme eine optimale Versorgung anbietet.

Gerne wies sie darauf hin, dass zwischen dem Haus Tabea und dem Sanatorium Kilchberg ein Kooperationsvertrag für gerontopsychiatrische Beratung besteht. Personen mit Depressionen hätten dadurch schon oft Hilfe erfahren und Leidvolles überwinden können. Dank dieser Intervention durch Fachleute aus Kilchberg hätten die Verlegungen ins Sanatorium Kilchberg auf ein Minimum beschränkt werden können.

Viviane Schwizer