

„Alt werden ist nichts für Feiglinge“

■ Kampnagel-Benefiz rund um Alter & Psyche

„Ein Viertel aller Menschen über 65 leidet an einer psychischen Störung“, machte Prof. Reinhard Lindner im Rahmen der 9. Infoveranstaltung „reden! statt schweigen“ der Stiftung Freundeskreis Ochsenzoll in der Kulturfabrik Kampnagel deutlich. Leitthema in diesem Jahr: „Psychische Erkrankungen im Alter: Demenz, Depressionen, Sucht“. Mehr als 300 Zuhörer lockte die Kombination aus Information und Kultur – dafür sorgte die Tanzgruppe „Frollein Tanz“ – an. Es gab zudem eine Lesung von Betroffenen-schilderungen durch Dagmar Berghoff, eine Podiumsdiskussion und eine restlos ausverkaufte Tombola.



Matthias Mohrmann, Vorstandsvorsitzender der AOK Rheinland/Hamburg, Dr. Stephanie Wuensch, Vorstandsvorsitzende der Stiftung Freundeskreis Ochsenzoll, und Senatorin Cornelia Prüfer-Storcks. Foto: Freundeskreis Ochsenzoll

HAMBURG (hin). Aktuelle Studien zufolge würden 17 Prozent der über 75-Jährigen unter Angststörungen leiden, 14,3 Prozent unter Depressionen und 8,9 Prozent unter Suchterkrankungen, so Lindner. Der langjährige Oberarzt für Gerontopsychosomatik und Alterspsychotherapie im Albertinen-Haus arbeitet inzwischen als Professor für Theorie, Empirie und Methoden der Sozialen Therapie in Kassel. Alte Menschen mit psychischen Erkrankungen seien im Gesundheitssystem „massiv unterrepräsentiert“, so Lindner. Besonders gefährdet, vernachlässigt und von Suizid bedroht sind alte Männer mit Beziehungsproblemen sowie multimorbide hochaltrige Menschen ab 85 Jahren.

„Alt werden ist nichts für Feiglinge“ – das Zitat, das Lindner seinem Beitrag vorangestellt hatte, wird Joachim Fuchsberger zugeschrieben, der 87 wurde und letztlich wohl an Organversagen starb. Doch neben organischen Problemen, zunehmender Verletzlichkeit und Gebrechlichkeit ändert sich altersbedingt auch das Denken und Fühlen. Das kann positiv sein: So spricht man vom so genannten Zufriedenheitsparadoxon, dem Phänomen, dass auch bei Einschränkungen Negatives im höheren Alter eher verblasst, die Zufriedenheit gar zunimmt.

Doch das Alter an sich ist auch Risiko, machte Dr. Stephanie Wuensch, Vorstandsvorsitzende der Stiftung Freundeskreis Ochsenzoll, deutlich. Bewegung, Sport, Reisen – solche Kompensationen depressiver Gefühle werden eingeschränkt. Nach Ende des Berufslebens drohen Selbstwertprobleme, die die Vulnerabilität erhöhen. Weitere mögliche Negativfaktoren: Vereinsamung und Isolation. An Depressionen würden so viele leiden wie an Altersdiabetes – aber

deutlich schlechter behandelt. Ist die Erkrankung doch auch nicht immer leicht erkennbar. Versteckt sich hinter Unruhe oder Verlangsamung. Die Symptome einer Pseudo-Demenz seien ähnlich. Eine österreichische Studie habe gezeigt, dass 40 bis 50 Prozent der Depressionen hinter Körpersymptomen nicht entdeckt würden.

Die psychotherapeutische Versorgung sieht vergleichsweise schlecht aus. Dabei könnten unbehandelte Episoden zu Sucht und Suizid und vorzeitigem Pflegebedarf führen. Wuensch forderte eine Abkehr von der „Komm-Struktur“ und mehr Ausrichtung auf die Bedürfnisse von Älteren: Hausbesuche, Pausen, Merkzettel zulassen. Thematische Besonderheiten von Alterspsychotherapie: Das Thema Verlust an Sinn sowie Arbeit an der Lebensbilanz. Depressive Menschen neigten dazu, eher auf das Enttäuschende zu sehen. Auch Verluste, Einschränkungen und Todesangst seien psychotherapeutisch linderbar. Und dies sei auch bezahlbar, wie Prof. Reinhard Lindner betonte. Die Kassen würden die Kosten für Psychotherapie bis zum Lebensende übernehmen und für aufsuchende Behandlung einen Aufschlag zahlen, sodass sich Therapeuten auf die Couch des Patienten bewegen könnten.

Gesundheitssenatorin Cornelia Prüfer-Storcks erklärte, dass schwere Depressionen im Alter nicht häufiger vorkämen, wohl aber leichtere Depressionen, und zwar zwei bis dreimal so häufig wie in der Allgemeinbevölkerung. Altenheimbewohner seien fast doppelt so oft depressiv. Als Zukunftsherausforderungen nannte sie: Präven-

tion, soziales Miteinander und „aufeinander achtgeben“ sowie die Einstellung des gesamten Gesundheitswesens auf die Bedürfnisse Älterer. Für Hamburg verwies sie auf ein jüngst in Eimsbüttel und Harburg gestartetes „Projekt Hausbesuche“, bei dem jedem Einwohner zum 80. Geburtstag ein Hausbesuch angekündigt wird mit dem Ziel, bei Bedarf einen Weg ins Hilfesystem zu ebnet.

Im Rahmen der abschließenden Podiumsdiskussion verwies Ewald Lienen, 64, Technischer Direktor des FC St. Pauli, auf die Fan-Initiative St. Depri, die z.B. erkrankte Mitfans zu Spielen ins Stadion begleitet. Matthias Mohrmann, Vorstandsvorsitzender der AOK Rheinland/Hamburg, erklärte: Ein großes Thema bei psychischen Problemen älterer Menschen sei die Erreichbarkeit, da diese sich sehr oft zurückziehen würden. Hier habe man gute Erfahrungen mit niedrigschwelligen „Gesundheitskiosken“ in Billstedt und Horn gemacht. Reinhard Lindner regte als Verbesserung an, eine geriatrische Komplexpauerschale einzuführen, damit bei somatischen Krankenhausbehandlungen auch die Psyche mehr in den Blick genommen werden kann.

Die Tombolagewinne wurden gespendet, der Veranstaltungsort wurde kostenfrei überlassen, die Gäste und der Moderator agierten honorarfrei. Die Erlöse aus der Tombola sowie Spenden auf und im Vorfeld der Veranstaltung erbrachten insgesamt 15.500 Euro. Das Geld kommt Stiftungsprojekten wie der „Kinderfreizeit“ zugute – Angeboten für Kinder psychisch kranker Eltern.