

Deutschland-Barometer Depression zeigt: Depression im Alter massiv unterschätzt

Mitteilung: Stiftung Deutsche Depressionshilfe

Depression im Alter als Reaktion auf Bitternisse des Alters abgetan – Irrtümer führen zu großen Behandlungsdefiziten – Suizidraten im Alter am höchsten – demografischer Wandel verstärkt Problem

In der deutschen Bevölkerung gibt es große Irrtümer bezüglich der Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten von Depression im Alter. Deshalb wird die Erkrankung bei Senioren häufig falsch oder gar nicht behandelt, was mit zu den drastisch erhöhten Suizidraten im Alter beiträgt. Das zeigt das veröffentlichte dritte „Deutschland-Barometer Depression“ der Stiftung Deutsche Depressionshilfe, gefördert durch die Deutsche Bahn Stiftung. Die repräsentative Befragung untersucht Einstellungen und Erfahrungen zur Depression in der Bevölkerung. Befragt wurden 5.350 Personen zwischen 18 und 79 Jahren aus einem repräsentativen Online-Panel. „Bei Senioren wird die Depression noch häufiger als bei jüngeren Menschen übersehen. Depressive Symptome wie Hoffnungs- und Freudlosigkeit, Schlafstörungen oder Erschöpfungsgefühl werden oft nicht als Ausdruck einer eigenständigen schweren Erkrankung gesehen, sondern als nachvollziehbare Reaktion auf die Bitternisse des Alters oder als Folge körperlicher Erkrankungen fehlinterpretiert“, erläutert Prof. Ulrich Hegerl, Vorstandsvorsitzender der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Inhaber der Senckenberg-Professur an der Goethe-Universität Frankfurt/Main.

Depression gilt fälschlicherweise als Erkrankung der Berufstätigen

83% der Bevölkerung glauben, dass Depression am häufigsten im jungen und mittleren Erwachsenenalter auftritt. Diese Annahme liegt vor allem darin begründet, dass Stress (97%) und Belastung am Arbeitsplatz (95%) für die Deutschen zu den Hauptursachen der Depression zählen. Da diese berufsbezogenen Aspekte bei Senioren weniger bedeutsam sind, wird die Erkrankung im Alter als weniger relevant angesehen. Nur 45% der Bundesbürger wissen, dass Depression auch eine Erkrankung des Gehirns ist. „Depression hängt viel weniger von den aktuellen Lebensumständen ab, als viele glauben. Es ist eine eigenständige Erkrankung, die jeden treffen kann – auch Senioren“, stellt Psychiater Hegerl klar.

Irrtümer über Depression im Alter führen zu großen Behandlungsdefiziten

86% der Deutschen gehen davon aus, dass es Älteren schwerer fällt, sich bei Depression Hilfe zu suchen. Dies gilt insbesondere für die Psychotherapie: 71% der Befragten glauben, dass Ältere seltener bereit sind, die Hilfe eines Psychotherapeuten anzunehmen. Tatsächlich sind 31% der an Depression erkrankten Befragten zwischen 30 und 69 Jahren in psychotherapeutischer Behandlung. Bei den Betroffenen über 70 Jahren sind es nur 12%. Das Deutschland-Ba-

rometer Depression deckt jedoch einen großen Irrtum auf, denn: Eine deutliche Mehrheit (64%) der befragten Menschen über 70 wäre bereit, eine Psychotherapie in Anspruch zu nehmen. „Älteren Menschen wird viel zu selten eine Psychotherapie angeboten. Sie werden im Versorgungssystem eindeutig benachteiligt“, so Ulrich Hegerl.

22% der Befragten meinen, dass bei Älteren die Behandlung körperlicher Erkrankungen wichtiger ist. Jeder sechste Deutsche (17%) spricht sich gar dafür aus, Ressourcen des Gesundheitssystems lieber für die Behandlung jüngerer Patienten mit Depression auszugeben. „Jeder sollte wissen: Eine Behandlung der depressiven Erkrankung ist bei älteren

Patienten ebenso wichtig wie bei jüngeren Menschen. Sowohl Psychotherapie als auch medikamentöse Therapie haben sich als wirksam erwiesen“, betont Hegerl. Die Erhebung zeigt auch, dass ältere Betroffene weniger Vorurteile gegenüber Antidepressiva haben: 81% der Menschen über 70 Jahren würden Medikamente gegen Depression nehmen, bei den jungen Befragten (18 bis 29 Jahre) sind es nur 67%.

Demografischer Wandel verstärkt Problem – Programm für Altenpflegekräfte

Zwei Drittel der Befragten gaben im Deutschland-Barometer Depression an, dass sie sich über die Erkrankung im Alter nicht gut informiert fühlen. Deshalb ist eine Aufklärung über Depression und Suizidprävention für ältere Menschen besonders wichtig. „Wenn das persönliche Umfeld Depression als Reaktion auf die Bitternisse des Alters und nicht als eigenständige, behandelbare Erkrankung auffasst, dann werden die betroffenen Senioren nicht auf dem Weg in eine professionelle Behandlung unterstützt. Das ist aber entscheidend, da die Betrof-

Woran erkennt man Depression im Alter?

Depression wird bei Senioren oft übersehen und als Reaktion der Bitternisse des Alters abgetan.

Anzeichen:

- Betroffene sehen alles durch eine „schwarze Brille“
- Innere Daueranspannung wie vor einer Prüfung
- Schuldgefühle
- Fokussierung auf körperliche Beschwerden
- Vernachlässigung sozialer Kontakte

Deutschland-Barometer Depression – Studie der Stiftung Deutsche Depressionshilfe, gefördert durch die Deutsche Bahn Stiftung. Illustration: Adobe Stock, One Line Man

Im Alter höchste Suizidrate

Depression ist die häufigste Ursache für Suizide. Suizidraten sind bei über 80-jährigen mehr als **5x** so hoch wie bei Menschen zwischen 20 und 30 Jahren.

Aufgrund des demografischen Wandels gewinnt das Thema zusätzlich an Relevanz. Der Anteil der über 65-jährigen wird ansteigen:

21% heute
30% 2060

Quelle: Statistisches Bundesamt

Deutschland-Barometer Depression – Studie der Stiftung Deutsche Depressionshilfe, gefördert durch die Deutsche Bahn Stiftung. Illustration: Adobe Stock, One Line Man

fenen oft zu erschöpft und hoffnungslos sind, um sich selbst Hilfe zu organisieren“, erläutert Prof. Hegerl.

Aufgrund des demografischen Wandels gewinnt das Thema in den kommenden Jahren zusätzlich an Relevanz. Ambulanten Pflegekräften und pflegenden Angehörigen kommt hier eine große Bedeutung zu, da sie oft der einzige regelmäßige Ansprechpartner sind. Die Stiftung Deutsche Depressionshilfe entwickelt deshalb ein E-Learning-Programm zum Thema „Depression im Alter und Umgang mit Suizidalität“ für Pflegekräfte und Angehörige. Das Projekt wird vom Bundesministerium für Gesundheit gefördert und ab Mitte 2020 kostenfrei zur Verfügung stehen.

Informations- und Hilfsangebote für ältere Menschen mit Depression

- weiterführende Informationen zu Depression im Alter unter: <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/depression-i...>
- ausführliche Erfahrungsberichte älterer Patienten finden Sie auf der Internetseite der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, die in Zusammenarbeit mit der Stiftung Deutsche Depressionshilfe entstanden ist: www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/gesundheits Themen/depression-im-alter/
- Info-Telefon Depression der Stiftung Deutsche Depressionshilfe: 0800 33 44 5 33
- Sozialpsychiatrische Dienste bei den Gesundheitsämtern
- Beratung und Selbsthilfegruppen speziell für Angehörige: www.bapk.de

Über die Stiftung Deutsche Depressionshilfe

Ziel der 2008 gegründeten Stiftung Deutsche Depressionshilfe ist es, einen wesentlichen Beitrag zur besseren Versorgung depressiv erkrankter Menschen und zur Reduktion der Zahl der Suizide in Deutschland zu leisten. Vorstandsvorsitzender ist Prof. Dr. Ulrich Hegerl, der auch die Senckenberg-Professur an der Goethe Universität Frankfurt innehat. Die Schirmherrschaft hat der Entertainer und Schauspieler Harald Schmidt übernommen. Neben Forschungsaktivitäten bietet die Stiftung Betroffenen und Angehörigen vielfältige Informations- und Hilfsangebote wie das Diskussionsforum Depression und das deutschlandweite Info-Telefon Depression (0800 33 44 5 33). Unter dem Dach der Stiftung Deutsche Depressionshilfe koordiniert das Deutsche Bündnis gegen Depression zahlreiche lokale Maßnahmen: In über 87 Städten und Kommunen haben sich Bündnisse gebildet, die auf lokaler Ebene Aufklärung über die Erkrankung leisten. www.deutsche-depressionshilfe.de

26.11.2019
Heike Friedewald
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Stiftung Deutsche Depressionshilfe
www.idw-online.de
www.deutsche-depressionshilfe.de