

DEPRESSIVE VERSTIMMUNG UND DEPRESSION IM ALTER

Vortrag beim Bürgerforum Altenpflege: Unterstützungsangebote bei
psychischen Herausforderungen und Krisen im Alter
18.11.2025, 18:00 – 20:00 Uhr

Dr. Karolina De Valerio
Münchener Bündnis gegen Depression e.V.

münchener
bündnis
gegen
DEPRESSION



WAS MACHT DAS MÜNCHNER BÜNDNIS GEGEN DEPRESSION?

4-EBENEN AKTIONSPROGRAMM



4-Ebenen-Aktionsprogramm



DAS MÜNCHNER BÜNDNIS GEGEN DEPRESSION!

...

DAS MACHEN WIR!



Unsere Angebote für Betroffene und Angehörige:

- **Telefonische Peer-to-peer Beratung** (Beratung von Betroffenen für Betroffene), dienstags von 15:00 – 17:00 Uhr & freitags von 11:00 – 13:00 Uhr. Mit und ohne Termin möglich. Kostenfrei erreichbar unter 089 54045120.
- **Spaziergangsgruppe „Austausch bewegt!“**, dienstags 13:30 – 14:30 Uhr, kostenfrei und ohne Anmeldung. Treffpunkt: Vor der Glyptothek (Königsplatz 3).
- **Laufgruppe**, montags, 18:30 – 19:30 Uhr, Treffpunkt: Veterinärstraße 1, Laufregion: Englischer Garten. Kostenfrei und ohne Anmeldung. Grundkondition erforderlich.
- **Stammtisch**, jeden 3. Montag im Monat, ab 18.30 Uhr im Parkcafé, München, Sophienstr. 7
- **Schreibwerkstatt**, Selbsthilfe durch Schreiben, 2mal im Monat, Donnerstagsabend

DEPRESSIVE VERSTIMMUNG UND DEPRESSION!

- **Depressive Verstimmung:**
- Keine Krankheit
- Kennen wir (fast) alle, gehört zum Menschsein
- Nicht so lange und anhaltend wie Krankheit
Depression
- Grenzen sind fließend

WAS IST EINE DEPRESSION?

Aus medizinischer Sicht ist die Depression eine ernste Erkrankung, die das **Denken, Fühlen** und **Handeln** der Betroffenen tiefgehend beeinflusst, mit Störungen von Hirn- und anderen Körperfunktionen einhergeht und erhebliches Leiden verursacht.

Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention

HÄUFIGKEIT DER DEPRESSION IM ALTER!

12,12 % aller Personen im Alter von 10 – über 90 Jahren erkrankten 2017 - 2023 an einer Depression, insgesamt ca. 9,5 Millionen in Deutschland (Gesundheitsatlas Deutschland).

Insbesondere bei den jüngeren (10 bis 24 Jahre) und den älteren Altersgruppen (ab 65 Jahre) gab es in den Pandemie Jahren einen deutlichen Zuwachs in der Depressionsprävalenz

Die **Altersdepression**, ab 65 Jahren, ist neben der Demenz die häufigste psychische Erkrankung im Alter.

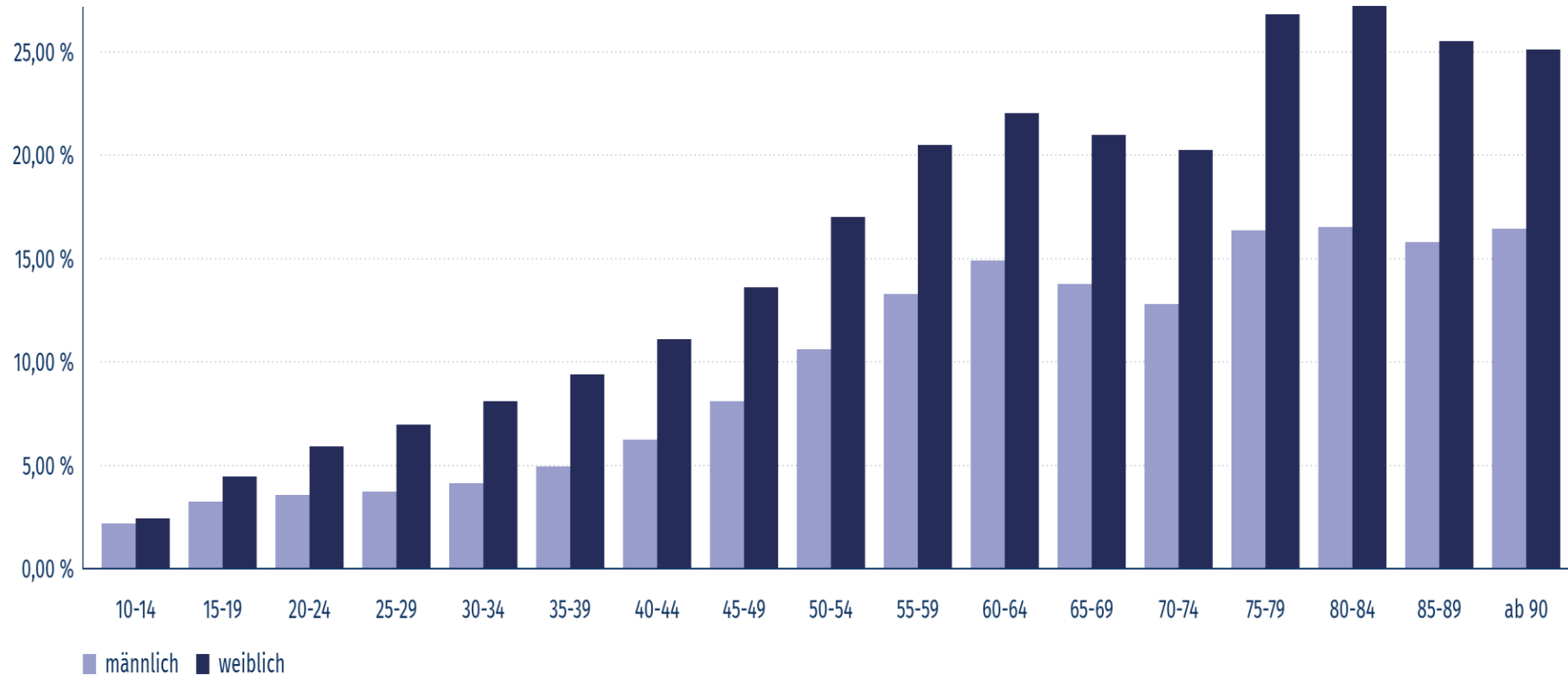
GESUNDHEITS- ATLAS DEUTSCHLAND!



„Es gibt Anzeichen dafür, dass die Zunahme der Depressionsprävalenz durch einen hohen Anstieg unter den Jüngeren und einen leichten Anstieg unter den Älteren geprägt ist. Dabei sind jedoch insgesamt viel mehr ältere Menschen von Depressionen betroffen“ sagt Helmut Schröder, Geschäftsführer des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WIIdO). „Die Zahlen spiegeln wider, dass junge und ältere Menschen die besonders vulnerablen Gruppen in der Pandemie waren.“

Krankheitshäufigkeit in Deutschland je Altersgruppe und Geschlecht

Anteil erkrankter Menschen (1-Jahres-Prävalenz) in Prozent

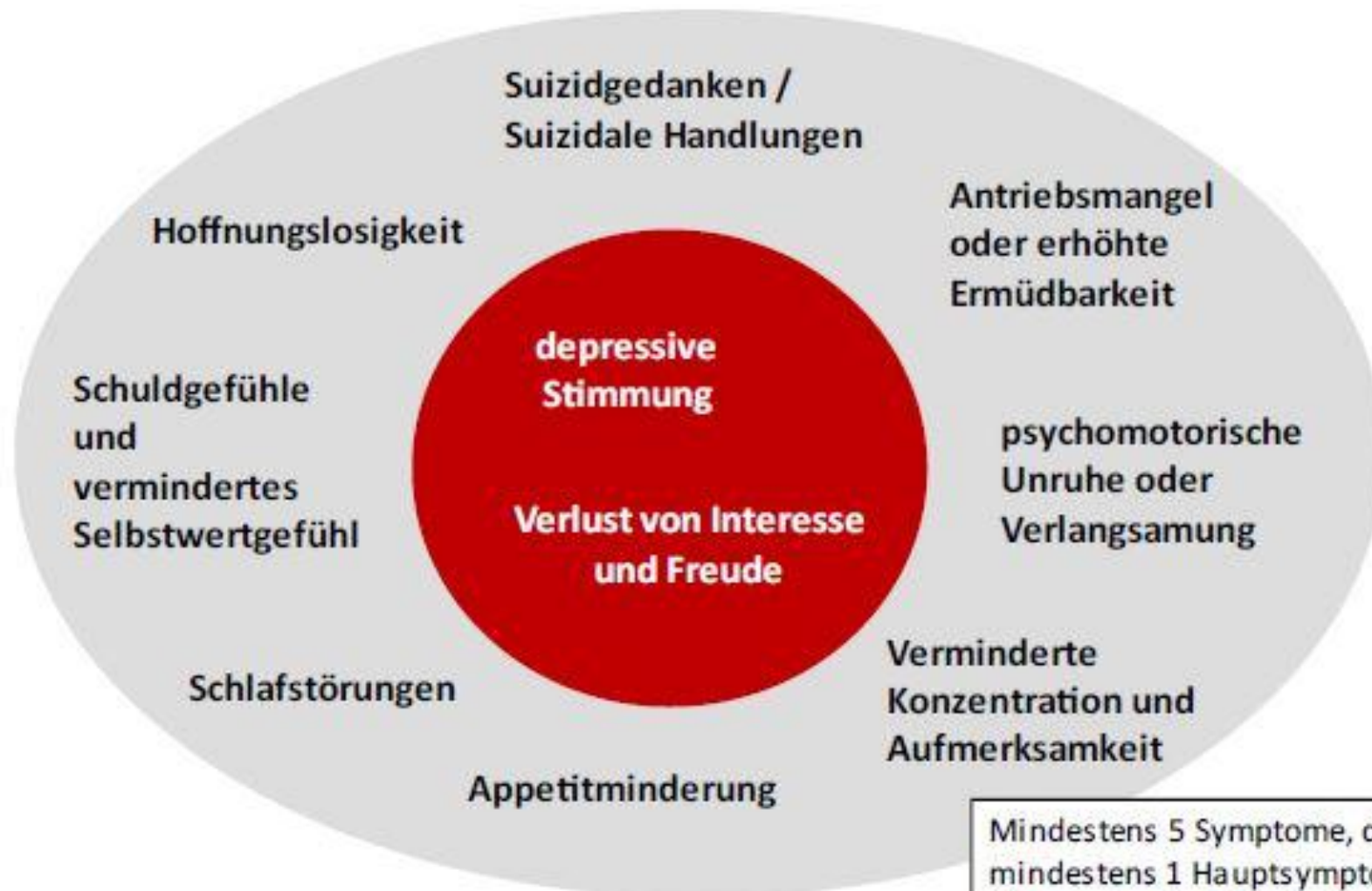


HÄUFIGKEIT DER DEPRESSION IM ALTER!

- **Schwere** Depressionen sind im Alter **nicht häufiger**.
Leichtere Depressionen oder Depressionen, bei denen nicht alle Symptome vorliegen (sog. subklinische Depression), sind **zwei bis drei Mal so häufig** bei älteren Menschen zu finden. Auch diese Störungen gehen mit einer deutlichen Beeinträchtigung der Gesundheit und Lebensqualität einher.
- Bei den 60- bis 64-Jährigen ist mehr als jede fünfte Frau und fast jeder sechste Mann betroffen. Der Gipfel wird bei den 80- bis 84-jährigen Frauen mit 27,7 Prozent erreicht. Bei den Männern ist die höchste Zahl bei 17,6 Prozent in der Altersgruppe ab 90 Jahren gemessen.

Diagnosekriterien Depression (ICD -11)

MERKMALE!



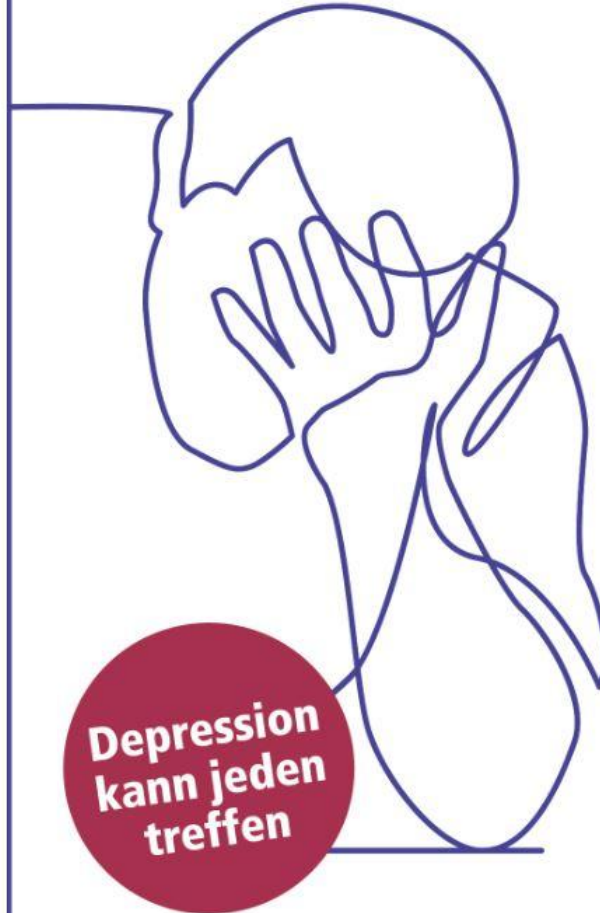
Mindestens 5 Symptome, darunter mindestens 1 Hauptsymptom über mehr als 2 Wochen

DEPRESSION IM ALTER!

- Symptome werden leicht übersehen und dem Alter zugerechnet
- Depression wird im Alter oft unterschätzt
- Gefährlicher Kraftverlust durch Rückzug
- Suizidrisiko bei Männern ab 75 fünffach erhöht
- Depression ist auch im Alter gut behandelbar
- Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten beachten

SUIZIDRATE!

Im Alter höchste Suizidrate



Depression
kann jeden
treffen

5x

Depression ist die häufigste Ursache für Suizide.

Suizidraten sind bei über 80-jährigen mehr als 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

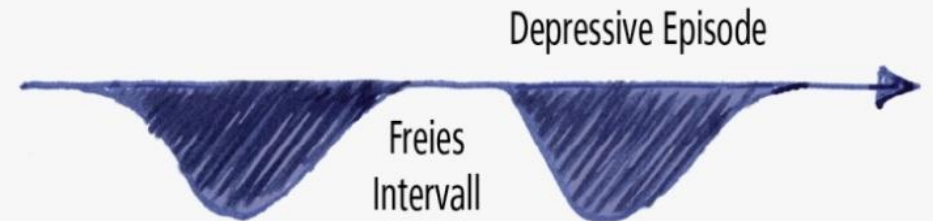
Deutschland Barometer Depression – Studie der Stiftung Deutsche Depressionshilfe, gefördert durch die Deutsche Bahn Stiftung · Illustration: Adobe Stock, One Line Man

ARTEN UND VERLAUF VON DEPRESSIONEN!

1. Depressive Episode



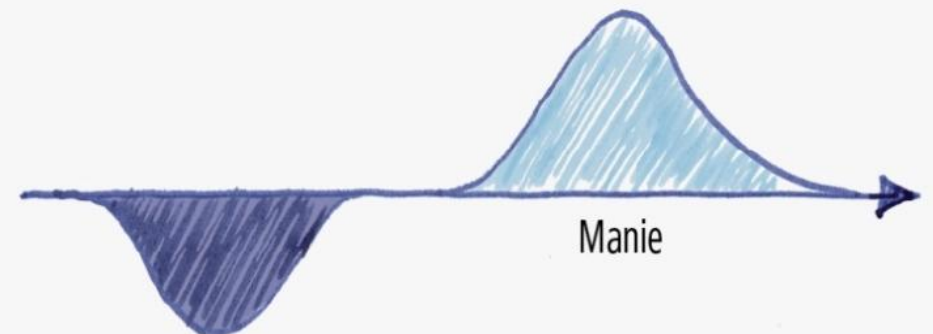
2. Rezidivierende
Depression



3. Dysthymie



4. Manisch-depressive
Störung



WAS IST EINE DEPRESSION?

/WIE KOMMT ES ZUR DEPRESSION?

Zwei Seiten einer Medaille!

Psychosoziale Aspekte

Neurobiologische Aspekte



- kein „entweder/oder“
- Depression kann Ursachen auf beiden Seiten haben
- Wechselwirkungen

WAS IST EINE DEPRESSION?

/WIE KOMMT ES ZUR DEPRESSION?

Vulnerabilität
(„Anfälligkeit“)

Auslöser

Depressiver Zustand

Behandlung

Psychosoziale Aspekte

z. B. frühere traumatische Erlebnisse, chronische Überlastung, Persönlichkeit

z.B. akute Belastungen, Stress, Verlusterlebnisse, neue Aufgaben, Übertrittsphasen

z.B. Hoffnungslosigkeit
Freudlosigkeit

Psychotherapie

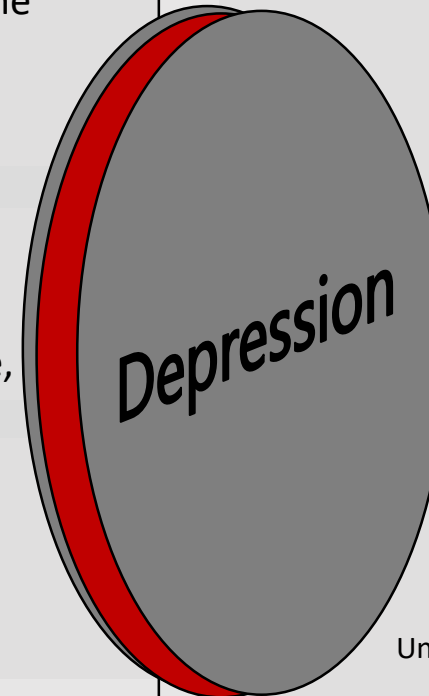
Neurobiologische Aspekte

genetische Faktoren
(Vererbung)

z. B. Veränderungen auf der Stress-Hormonachse

z.B.
Ungleichgewicht der Botenstoffe im Gehirn in best. Hirnregionen

Antidepressiva



PSYCHOSOZIALE RISIKOFAKTOREN!

- Wechsel von der Berufstätigkeit in die Rente oder Pension
- Tod des Partners, enger Familienmitglieder oder der Freunde
- Einsamkeit und verminderte soziale Kontakte
- Räumliche Trennung von Kindern und Enkel
- mangelnde Beweglichkeit
- Finanzielle Rückschritte und Armut
- Verlust der Selbstständigkeit durch Umzug in eine Senioreneinrichtung

THERAPIE UND BEHANDLUNG



WAS HILFT ZUSÄTZLICH!

- Basis: Ernährung, Schlafen
- Aktivierung, z.B. Hobbys, Musik, Kultur
- Bewegung: Sport, Spaziergänge, frische Luft
- Information und Wissen zur Erkrankung
- Selbstfürsorge und Bewältigungsstrategien
- Soziale Kontakte z.B. auch zu anderen Betroffenen, beim ASZ, Gesundheitstreffs, Begegnungsstätten etc.
- Selbsthilfe(gruppen)
- Psychosoziale Unterstützung
- Internetbasierte und digitale Anwendungen

UMGANG MIT DEPRESSIVEN MENSCHEN!

WAS IST NICHT HILFREICH?

- Appelle, Ratschläge
- Unverständnis, mangelnde Empathie
- Druck ausüben
- Den Kranken auf seine Diagnose einengen, „gesunde“ Anteile bei jeder Krankheit
- Schuldzuweisung
- Depressives Verhalten persönlich nehmen
- „Ansteckung“ depressiver Grundhaltungen
- Oft negative Grundhaltung der Gesellschaft: Tabu und Stigmatisierung



UMGANG MIT DEPRESSIVEN MENSCHEN!

WAS IST HILFREICH?

- In Beziehung bleiben
- Sicherheit und Zuverlässigkeit vermitteln
- Wertschätzung
- Immer wieder Angebote machen
- Konkrete Vereinbarungen
- Stellvertretende Hoffnung
- Hilfe zur Selbsthilfe statt Festlegung auf Hilfsbedürftigkeit
- Zuversicht: Lernen, Wandel bis ins hohe Alter möglich



GESPRÄCHE MIT BETROFFENEN!

- Beim eigenen Eindruck anknüpfen, anstatt zu sagen: Sie haben... Sie sind ...
- Zurückweisungen nicht persönlich nehmen:
Häufig ausgeprägte Verleugnungstendenz und große Schamgefühle bei depressiv Erkrankten
- Immer wieder ansprechen und nicht zu viel erwarten:
Betroffene können sich eventuell erst später öffnen und Unterstützung annehmen
- **Nicht: Sarkasmus, Ironie, Ungeduld, Zweifel**

LÄNGERFRISTIG UNTERSTÜTZEN!

- Gelassenheit und Wertschätzung gibt den Betroffenen Sicherheit
- Ziel: In der Beziehung bleiben, die vor der Erkrankung bestand
- Abstimmung in der Familie
- Depression als Erkrankung akzeptieren, die Erkrankung gemeinsam tragen
 - Einbindung in die Familie, ohne zu überfordern
 - Schonraum bieten, ohne störendes Verhalten hinzunehmen
 - Einbindung in Alltag, mit Aufgaben fördern
 - Ermutigung auch zu kleinen Schritten
- Festhalten an der Hoffnung, am Positiven, an den Möglichkeiten und Ressourcen

**VIELEN DANK
FÜR IHRE
AUFMERKSAM-
KEIT!**

Kontakt:

Email: info@muenchen-depression.de

Tel. 089 / 54 04 51 20

www.muenchen-depression.de

Geschäftsstelle: Belgradstr. 9, 80796 München

