



© Danil Melnikov / iStockphoto

Seelische Gesundheit

# Depression bei älteren Menschen

## Wissen zum Lunch – eine digitale Veranstaltungsreihe

Dienstags,  
12:00 bis 13:00 Uhr

Eine Veranstaltung von



Landeszentrale für  
Gesundheitsförderung  
in Rheinland-Pfalz e.V.



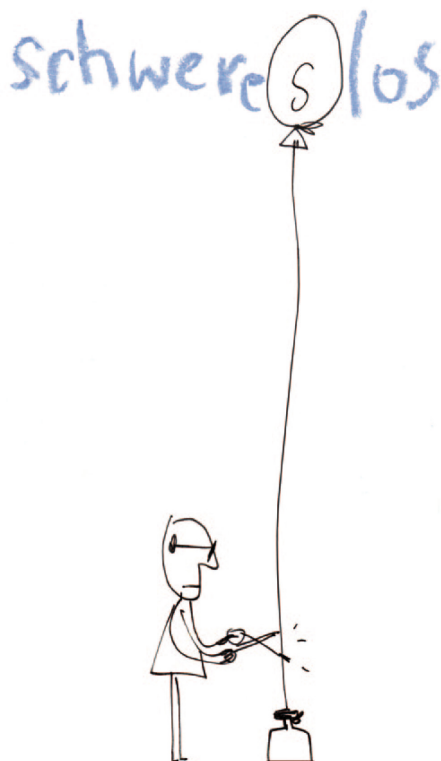
RheinlandPfalz  
MINISTERIUM FÜR  
WISSENSCHAFT  
UND GESUNDHEIT

# Schwere(s)Los: Altersdepression

Neben demenziellen Erkrankungen stellt die Altersdepression die häufigste psychische Störung bei Älteren dar. Sie ist eine ernst zu nehmende Erkrankung, die neben dem Verlust von Lebensqualität mit einem hohen Suizidrisiko einhergeht.

Die klinische Präsentation unterscheidet sich häufig von derjenigen der typischen depressiven Episode bei jüngeren Erwachsenen. Häufig stehen bei Betroffenen eher somatische Symptome im Vordergrund. Sie klagen z.B. über Schmerzen, Schwindel, Magen-Darm-Beschwerden oder über nachlassende geistige Leistungsfähigkeit. Die Diagnosestellung ist dadurch bei älteren, häufig auch multimorbiden Menschen erschwert.

**Immer dienstags  
von 12:00 bis 13:00 Uhr.  
Wir freuen uns über  
Ihre Teilnahme!**



## **Mit unserer digitalen Veranstaltungsreihe wollen wir mit Ihnen gemeinsam näher hinsehen:**

Welche neuen evidenzbasierten Therapien werden empfohlen? Wie sind die Zusammenhänge zwischen Altersdepression und Demenz, Prävention und Resilienz? Gibt es vorbeugende Maßnahmen? Welche Besonderheiten und auch Neuerungen gibt es bei der Psychotherapie bei Altersdepression? Was ist in der Arbeit mit Angehörigen von älteren Menschen mit Depression zu beachten?

Sie sind Pflegefachkraft, Psychotherapeutin oder Psychotherapeut, Hausärztin oder Hausarzt, Fachärztin oder Facharzt und begegnen immer mehr älteren Menschen mit Depression? Dann sind diese „Wissenshappen“ genau richtig.

Eine Veranstaltungsreihe der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG) und des Zentrums für psychische Gesundheit im Alter (ZpGA).

Gefördert vom Ministerium für Wissenschaft und Gesundheit Rheinland-Pfalz und unter Schirmherrschaft von Gesundheitsminister Clemens Hoch.

In Kooperation mit der Landespsychotherapeutenkammer Rheinland-Pfalz, der Landespflegekammer Rheinland-Pfalz, der MSB Medical School Berlin – Hochschule für Gesundheit und Medizin und der Johannes Gutenberg-Universität Mainz.



**Clemens Hoch**  
**Minister für Wissenschaft und**  
**Gesundheit Rheinland-Pfalz**  
**Schirmherr**

Mit dem Alter wächst der Schatz an Lebenserfahrungen, der Stress der Erwerbstätigkeit lässt nach und man kann vieles gelassener sehen – das ist die gute Seite des Alters.

Manchmal erscheint das Älterwerden aber auch als schweres Los. Wenn sich Antriebslosigkeit, Niedergeschlagenheit und ängstliche Verstimmungen breitmachen, wird der Alltag zur Last. Viele Menschen halten den Verlust an Lebensfreude für eine normale Begleiterscheinung des Alters.

Dass sich dahinter eine Depression verbergen könnte, die behandelt werden kann, ist häufig nicht bekannt. Es ist wichtig, dass diejenigen, die alte Menschen behandeln, pflegen und betreuen, die Anzeichen einer Depression im Alter erkennen und die richtigen Schritte einleiten können.

Ich habe gerne die Schirmherrschaft für diese informative Veranstaltungsreihe übernommen. Denn das Alter muss kein schweres Los sein – auch für Menschen mit Depression ist mit der passenden Behandlung ein unbeschwertes Leben möglich.



# Störungsbild Altersdepression



**3. Mai 2022**  
**12:00 bis 13:00 Uhr**

## Referentin

Dr. med. Katharina Geschke  
Zentrum für psychische Gesundheit  
im Alter (ZpGA), Landeskranken-  
haus (AöR) und Klinik für  
Psychiatrie und Psychotherapie,  
Universitätsmedizin Mainz

Begrüßung und Statement von **Ministerialdirektor Daniel Stich**,  
Ministerium für Wissenschaft und Gesundheit Rheinland-Pfalz

Depressionen im Alter sind nicht selten. Sie sind ernst zu nehmen und gehen mit dem Verlust von Lebensqualität und einem hohen Suizidrisiko einher. Da sich das klinische Erscheinungsbild der Depression bei älteren Menschen oft von dem jüngerer Erwachsener unterscheidet, werden Altersdepressionen noch seltener erkannt, als die Depression bei Jüngeren. Evidenzbasiert wirksame Therapien erhält ebenfalls nur eine Minderheit der diagnostizierten Patientinnen und Patienten. Dabei zeigen wissenschaftliche Daten, dass eine an die Bedingungen des Alterns angepasste psychotherapeutische Behandlung neben einer medikamentösen antidepressiven Therapie effektiv in Akuttherapie, Erhaltungstherapie und Rückfallprophylaxe ist.

# Altersdepression und Demenz

**10. Mai 2022**  
**12:00 bis 13:00 Uhr**

## Referent

Univ.-Prof. Dr. med.  
Andreas Fellgiebel  
Zentrum für psychische Gesundheit  
im Alter (ZpGA), Landeskranken-  
haus (AöR) und Klinik für  
Psychiatrie, Psychosomatik und  
Psychotherapie, Agaplesion  
Elisabethenstift Darmstadt

Im medizinischen Jargon ist auch heute noch der Begriff „Pseudodemenz“ gebräuchlich. Er bedeutet so viel wie demenzielles Syndrom, das „nicht echt“ ist, sondern „nur“ durch eine Depression bedingt. Tatsächlich kommen subjektiv wahrgenommene und auch objektiv feststellbare Einschränkungen der geistigen Leistungsfähigkeit bei Depressionen häufig vor. Viele Ältere mit Depression gehen – entsprechend ihres depressiven Verarbeitungsstiles – bei Wahrnehmung dieser geistigen Einschränkungen davon aus, dass bei ihnen jetzt (auch noch) eine Demenz im Anmarsch ist. Sie stellen sich mit Vergesslichkeit und der Befürchtung, an einer Alzheimer-Demenz zu leiden, in der hausärztlichen oder fachärztlichen Praxis oder in der Gedächtnisambulanz vor. Der Vortrag erklärt allgemeinverständlich die Abgrenzungsmöglichkeiten von Demenz und Depression sowie die Zusammenhänge. Zudem zeigt er die Möglichkeiten auf, die psychische Widerstandsfähigkeit im Alter zu stärken, um vor Depressionen, aber vor auch einer demenziellen Entwicklung im Alter besser geschützt zu sein.

# Angehörige von Menschen mit Altersdepression

31. Mai 2022

12:00 bis 13:00 Uhr

## Referentin

Dr. Dipl. Psych.

Alexandra Wuttke-Linnemann

Zentrum für psychische

Gesundheit im Alter (ZpGA),

Landeskrankenhaus (AÖR)

Eine Depression trifft neben den Patientinnen und Patienten auch deren Umfeld. Dabei kann sich das Beziehungsgefüge zwischen den Menschen mit Depression und deren Angehörigen verändern. Beispielsweise übernehmen Angehörige Verantwortung in immer

mehr Bereichen für die Betroffenen. Angehörige von Menschen mit Depression laufen Gefahr, durch chronischen Stress und Erschöpfungserleben selbst körperlich oder psychisch zu erkranken. Ziel des Vortrages ist es, für die Situation und Bedürfnisse der Angehörigen zu sensibilisieren, Befunde zu deren Stresserleben und deren Resilienz vorzustellen und konkrete Hinweise für die Beratung von Angehörigen zu geben.



© complice/Photocase - Addict5 GmbH

# Psychotherapie bei Altersdepression

14. Juni 2022

12:00 bis 13:00 Uhr

## Referentin

Prof. Dr. habil. Eva-Marie Kessler

MSB Medical School Berlin –

Hochschule für Gesundheit und

Medizin, Universitäres Department

Psychologie, MSB Hochschul-

ambulanz ‚Psychotherapie im Alter‘

Entgegen gängiger Vorurteile ist Psychotherapie im Alter nachweislich wirksam. Trotz Leitlinienempfehlungen sind jedoch vor allem sehr alte, vulnerable Menschen immer noch äußerst schlecht versorgt. In dem Vortrag wird der psychotherapeutische Versorgungsbedarf im Alter beschrieben und der Versorgungsrealität im stationären und ambulanten Bereich entgegengesetzt. Zudem werden evidenzbasierte psychotherapeutische Verfahren und Methoden für die Betroffenen skizziert. Auf der Grundlage des neusten, internationalen Forschungsstandes werden einige Leitprinzipien des psychotherapeutischen Arbeitens dargestellt und ein kurzer Einblick in konkrete Therapiesituationen gegeben.



# Sport und Bewegung bei Altersdepression

28. Juni 2022

12:00 bis 13:00 Uhr

## Referent

Dr. Nils Haller

Johannes Gutenberg-Universität  
Mainz, Abteilung Sportmedizin,  
Prävention und Rehabilitation

Strukturierte, regelmäßige Bewegung wird in den Leitlinien zur Behandlung depressiver Symptome empfohlen und hat sich in Studien als wirksames Mittel zur Linderung depressiver Symptomatik erwiesen. Gerade im Kollektiv der Patientinnen und Patienten mit Altersdepression ist die Zahl methodisch guter Studien bisher jedoch gering. Hinzu kommt, dass im höheren Alter die Fähigkeit zu strukturierter, intensiver körperlicher Aktivität aufgrund körperlicher Barrieren und Begleiterkrankungen in der Regel deutlich abnimmt. Daher ist es wichtig, einfach zugängliche und effektive Bewegungsangebote zu schaffen, um Betroffene zu motivieren, langfristig körperlich aktiv zu sein.

In der Präsentation werden zunächst Studien vorgestellt, die die Auswirkungen körperlicher Aktivität bei Depressionen näher beleuchten. Anschließend werden leicht zugängliche und innovative Ideen zur Steigerung der körperlichen Aktivität präsentiert.



## Anmeldung

Alle Veranstaltungen finden per Zoom statt.  
Die Teilnahme ist kostenlos.

Bitte melden Sie sich an unter  
[www.rlp-gegen-depression.de](http://www.rlp-gegen-depression.de) unter  
Veranstaltungen.



Die Veranstaltungen sind von der Landespsychotherapeutenkammer RLP mit jeweils 1 Fortbildungspunkt zertifiziert.

## Herausgegeben durch

Landeszentrale für Gesundheitsförderung  
in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)  
Hölderlinstraße 8, 55131 Mainz

Telefon 06131 2069-0  
E-Mail [info@lzg-rlp.de](mailto:info@lzg-rlp.de)  
[www.lzg-rlp.de](http://www.lzg-rlp.de)

## V.i.S.d.P.

Susanne Herbel-Hilgert  
Stellvertretende Geschäftsführerin der LZG

## Grafik

Ulrike Speyer

## Gefördert durch

Ministerium für Wissenschaft und Gesundheit  
Rheinland-Pfalz im Rahmen der Initiative Bündnisse  
gegen Depression Rheinland-Pfalz  
[www.rlp-gegen-depression.de](http://www.rlp-gegen-depression.de)



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR  
WISSENSCHAFT  
UND GESUNDHEIT

Eine Veranstaltung in Kooperation mit

