

## Die psychische Gesundheit älterer Menschen ist erhalten, gestärkt bzw. wiederhergestellt.

### ZIEL 10 des Nationalen Gesundheitsziels „Gesund älter werden“

#### Ausgangslage

Psychische Erkrankungen sind im Alter genauso häufig wie im jungen und mittleren Erwachsenenalter, werden bei älteren Menschen jedoch häufig übersehen oder tabuisiert bzw. vielfach nicht richtig diagnostiziert und behandelt. Dies liegt u. a. an mangelnden gerontologischen, geriatrischen und gerontopsychiatrischen Kenntnissen sowie negativen Altersstereotypen in der Gesellschaft. Die Erfolge von Präventionsmöglichkeiten sowie psychotherapeutischer Behandlungen für diesen Personenkreis sind noch zu wenig bekannt.

Demenzielle Erkrankungen sind im höheren Alter häufiger und von großer Bedeutung. Die Verbreitung von Depressionen scheint bei Älteren nicht höher zu sein als in jüngeren Altersgruppen. Allerdings gestaltet sich die Diagnosestellung aufgrund einer weniger ausgeprägten affektiven Symptomatik und häufigerer somatischer Beschwerden im Alter schwieriger als in jüngeren Altersgruppen. Suizide treten bei älteren Menschen häufiger auf als bei Jüngeren. Außerdem gibt es einen auffällig hohen Anteil von Alkoholkranken in Alten- und Pflegeheimen.

Ein weiteres Gesundheitsrisiko im Alter stellt insbesondere eine Fehlversorgung mit Psychopharmaka (insbesondere Antidepressiva, Benzodiazepinen und Neuroleptika) dar. Diese Medikamente werden zur Behandlung von Angst- und Spannungszuständen, zur Behandlung von Schlafstörungen sowie bei einer Reihe von psychischen Erkrankungen als Zusatzmedikation verordnet. Einige dieser Medikamente bergen besonders bei längerer Vergabe eine hohe Suchtgefahr, weswegen eine überwachte Verordnung geboten ist. Bei älteren multimorbiden Menschen steigt die Wahrscheinlichkeit für Arzneimittelinteraktionseffekte. Außerdem reagiert der ältere Körper sensibler auf diese Medikamente.

#### Umsetzungsstrategie

Psychische Erkrankungen älterer Menschen müssen mit der gleichen Aufmerksamkeit und Diagnostik betrachtet werden wie bei Menschen im jungen und mittleren Erwachsenenalter.

Ältere Menschen sollten allgemeine Informationen über die Möglichkeiten zur Erhaltung und Stärkung der psychischen Gesundheit erhalten, die vor allem über die Bedeutung der sozialen Kontakte oder den Zusammenhang von Inaktivität und Depression aufklären. Gesellschaftliche Angebote, die älteren Menschen Möglichkeiten zur sozialen Integration eröffnen, sind außerordentlich bedeutsam für die Stärkung der psychischen Gesundheit. Besonders wichtig ist es, die Kompetenzen von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern in den verschiedensten Gesundheitsberufen in Bezug auf psychische Gesundheit und auf psychische Störungen zu verbessern. Auch gilt es, das Bewusstsein und die Qualifikation bei den beteiligten Berufsgruppen zu stärken sowie Instrumente zur Diagnostik von Depression und Demenzen zu verbreiten und diese Verfahren vor Ort in den Praxen einzuführen. Darüber hinaus muss der Zugang zu adäquaten Behandlungs- und Unterstützungsmöglichkeiten wie Beratung, Psychotherapie, medikamentöse Therapie und Rehabilitation verbessert werden.

**ZIEL 10** besteht aus 6 Teilzielen und 15 empfohlenen Maßnahmen zur Zielerreichung. Das vollständige Ziel „Gesund älter werden“ steht unter [www.gesundheitsziele.de](http://www.gesundheitsziele.de) zum Download zur Verfügung.

## Beispiele

Die Arbeitsgruppe „Alte Menschen im Nationalen Suizidpräventionsprogramm für Deutschland“ entwarf die Broschüre **Wenn das Altwerden zur Last wird. Suizidprävention im Alter**, die 2009 in der 4. Auflage erschien. Sie unterrichtet über die Entstehung von Suizidalität im Alter, nennt therapeutische Angebote und Kontaktadressen und bietet juristische Hilfen. ([www.bmfsfj.de](http://www.bmfsfj.de))

Die Fortbildungsmaßnahmen der **Deutschen Gesellschaft für Soziale Psychiatrie** richten sich an Mitarbeitende aus allen psychiatrischen Arbeitsfeldern und Berufsgruppen, um sozial-psychiatrische Inhalte im Arbeitsalltag umzusetzen. Angeboten werden u. a. Seminare zu Hilfen für ältere Menschen mit psychischen Erkrankungen. ([www.dgsp-ev.de](http://www.dgsp-ev.de))

Die Psychotherapeutenkammer Hamburg führt in Hamburg in Zusammenarbeit mit dem Marburger Institut für Alternspsychotherapie und Angewandte Gerontologie 2013 bis 2014 eine **curriculare Fortbildung Alternspsychotherapie** durch. Die Informationsbroschüre ist auf den Seiten der Psychotherapeutenkammer eingestellt. ([www.ptk-hamburg.de](http://www.ptk-hamburg.de))

Ziel von acht Modellprojekten des Bundesministeriums für Gesundheit zum Thema **Sucht im Alter – Sensibilisierung und Qualifizierung von Fachkräften in der Alten- und Suchthilfe** ist es, die Sensibilität für und das Wissen über Suchtgefahren und Suchterkrankungen sowie über die Bedürfnisse älterer Menschen mit Suchterkrankungen in der Alten- und Suchthilfe zu steigern. ([www.unabhaengig-im-alter.de](http://www.unabhaengig-im-alter.de))

**Psychenet** ist das **Hamburger Netz psychische Gesundheit**, das von mehr als 60 wissenschaftlichen und medizinischen Einrichtungen, Beratungsstellen, dem Senat und der Handelskammer der Freien und Hansestadt Hamburg, Unternehmen sowie Betroffenen und Angehörigenverbänden geknüpft wurde. In der **Peer-Beratung** helfen Menschen vor dem Hintergrund ihrer eigenen seelischen Krisen sowie Angehörige von Betroffenen Dritten mit einer vertraulichen kostenlosen Beratung. ([www.psychenet.de](http://www.psychenet.de))

Mit dem Ratgeber **Wenn die Seele krank ist – Psychotherapie im höheren Lebensalter** ermutigt die Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. gemeinsam mit der Deutschen Psychotherapeuten Vereinigung e.V. ältere Menschen dazu, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, wenn sie an einer psychischen Erkrankung leiden. ([www.bagso.de](http://www.bagso.de))

Der **Verein verwitwet.de e.V.** hilft auf ehrenamtlicher Ebene trauernden Menschen, wieder neue Hoffnung zu schöpfen. Ortsgruppen, Seminare und Familien- sowie Bildungsfreizeiten ermöglichen Austausch und stiften neue Kontakte. Hinweise über die notwendigen Schritte im Trauerfall und rechtliche Tipps, bereits frühzeitig Patienten- und Sorgerechtsverfügungen zu vereinbaren und Vorsorgevollmachten zu treffen, sind auf der Homepage des Vereins eingestellt. ([www.verwitwet-ev.de](http://www.verwitwet-ev.de))

Die Beispiele zur Umsetzung von Ziel 10 wurden größtenteils der Broschüre und dem Langbericht „Gesund älter werden. Initiativen und Projekte zur Verbesserung der Lebensqualität und Gesundheit älterer Menschen“ der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. (BAGSO) entnommen. Beide Publikationen, die keinen Anspruch auf Vollständigkeit erheben, stehen unter [www.bagso.de](http://www.bagso.de) zum Download zur Verfügung.