

Presse-Themendienst

Themendienst zur 7. Berliner Woche der Seelischen Gesundheit Im Fokus: Seelische Gesundheit im Alter

Inhalt:

- [Einleitung](#)
- [Psychische Erkrankungen im Alter](#)
- [Demenzerkrankungen](#)
- [Depression](#)
- [Selbsttötung/Suizid](#)
- [Suchterkrankungen, speziell Medikamenten- und Alkoholsucht](#)
- [Versorgung und Behandlung von älteren Menschen mit seelischen Erkrankungen](#)
- [Angehörige/Pflegende Angehörige](#)
- [Gerontopsychiatrische Versorgung](#)
- [Therapeutische Behandlung](#)
- [Seelische Gesundheit: Welche Möglichkeiten gibt es die Seele im Alter gesund zu erhalten?](#)

Einleitung

Deutschland hat in Europa den höchsten Anteil an Senioren. Jeder Fünfte ist 65 Jahre alt oder älter (U.S. Census Bureau, 2008). Etwa 25% dieser Gruppe sind von einer psychischen Erkrankung betroffen. Dabei muss unterschieden werden zwischen psychisch erkrankten Menschen, die gealtert sind, und Menschen, die eine gerontopsychiatrische Erkrankung – also eine altersbedingte Erkrankung – haben.

Die häufigsten gerontopsychiatrischen Erkrankungen in dieser Lebensphase sind Demenz und Depression sowie Angststörungen, Schlafstörungen und Suchterkrankungen. Sehr hoch ist auch die Anzahl der Suizide bei den über 65-jährigen, doppelt so hoch wie bei jüngeren Menschen. Seltener entwickeln sich in dieser Lebensphase schizophrene und wahnhaftige Störungen.

Das Risiko an einer psychischen Störung zu erkranken, erhöht sich immer dann, wenn eine hohe psychische Belastung erlebt wird oder eine Krisensituation auftritt. Gerade ältere Menschen erleben häufig Verluste wie den Tod des Partners oder von Verwandten und Freunden, die zu Isolation und Einsamkeit führen können. Hinzu kommt in vielen Fällen die Zunahme von körperlichen Krankheiten oder Beschwerden und die Abnahme der eigenen körperlichen und geistigen Fähigkeiten. Nicht zuletzt können der Ausstieg aus dem Berufsleben und das Fehlen neuer Zukunftsperspektiven Menschen in eine Krise führen.

Ein Problem für den Umgang und die Behandlung psychisch erkrankter älterer Menschen ist, dass psychische Erkrankungen häufig nicht erkannt werden und schwer zu diagnostizieren sind. Psychische Symptome wie Reizbarkeit, können leicht von körperlichen Beschwerden wie Schmerzen verdeckt sein und werden dabei oft übersehen. Dass ältere Menschen aufgrund ihrer Sozialisation meistens weniger offen über psychische Probleme sprechen, sei es aus Angst heraus als verrückt erklärt und stigmatisiert zu werden oder weil sie glauben, sich zusammenreißen zu müssen, erschwert eine rechtzeitige und damit wirkungsvolle Behandlung in vielen Fällen.

Die meisten psychischen Erkrankungen sind gut therapierbar, auch in höherem Alter sind noch gute Behandlungserfolge möglich. Grundlegend für die Seelische Gesundheit im Alter ist der offene und respektvolle Umgang mit älteren Menschen und deren psychischen Erkrankungen. Je selbstbestimmter und aktiver Menschen leben, desto länger bleiben sie seelisch und körperlich gesund.

Seelische Gesundheit ist in jedem Alter möglich!

Psychische Erkrankungen im Alter

Demenzkrankungen

Demenz und Alzheimer werden häufig als Synonyme verwendet. Tatsächlich ist Demenz ein Syndrom (ein bestimmtes Muster von Symptomen), das bei verschiedenen Krankheiten auftreten kann. Insgesamt gibt es rund 50 verschiedene dementielle Erkrankungen. Die Alzheimer-Krankheit ist die bekannteste und die häufigste: mehr als 60% aller Demenzen entstehen durch Alzheimer. Weniger bekannte Formen von Demenz sind z.B. vaskuläre Demenzen, Lewy-Body- oder Lewy-Körperchen-Demenz und Frontotemporale Demenz (Pick-Krankheit). Auch die Symptome und der Verlauf der einzelnen Krankheiten unterscheiden sich. Weitere Informationen finden Sie unter www.seelischegesundheit.net/themen/psychische-erkrankungen/erkrankungen-von-a-z/demenz

Demenz bezeichnet einen andauernden und fortschreitenden Zustand, bei dem die Gedächtnisfähigkeit, die Denkfähigkeit und andere Bereiche des Gehirns beeinträchtigt sind. Gleichzeitig kommt es häufig zu einem Rückgang emotionaler und sozialer Fähigkeiten. In Deutschland leben etwa 1,4 Millionen Menschen mit Demenz. Das Erkrankungsrisiko steigt mit fortschreitendem Alter: Im Alter von 85 Jahren und älter gibt es die meisten Menschen mit Demenzerkrankung.

Fachgesellschaften/Interessensverbände

- **Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. (DAIzG)**
Ansprechpartner: Hans-Jürgen Freter, Tel: 030-259379518,
E-Mail: hans-juergen.freter@deutsche-alzheimer.de,
Webseite: www.deutsche-alzheimer.de
- **Kompetenznetz Demenzen e.V.**
Ansprechpartner: Prof. Dr. med. Wolfgang Maier, Sprecher des KND, Direktor der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Universitätsklinikum Bonn, Tel: 0228-8715722,
E-Mail: wolfgang.maier@ukb.uni-bonn.de,
Webseite: www.kompetenznetz-demenzen.de

Experten

- Dr. med. habil. **Peter Häussermann**, Chefarzt der Abteilung Gerontopsychiatrie und -psychotherapie, LVR-Klinik Köln, Sekretariat Frau Schmidt, Tel: 0221-8993619, E-Mail: dagmar.schmidt@lvr.de, Webseite: www.rk-koeln.lvr.de
- Dr. med. **Jochen Hoffmann**, Chefarzt der Abteilung Akutgeriatrie und Tagesklinik am Malteser Krankenhaus St. Hildegardis in Köln, Tel: 0221-4003241, E-Mail: geriatrie.koeln@malteser.de, Webseite: www.malteser-sthildegardis.de

Aktionen/Initiativen

- **Alzheimer-Telefon** der Deutschen Alzheimer Gesellschaft (DAIzG): Beratung und Information, Tel: 01803-171017 und 030-259379514, www.deutsche-alzheimer.de/unsere-service/alzheimer-telefon.html
- **Welt-Alzheimer-Tag, 21. September 2013:** www.deutsche-alzheimer.de/termine/welt-alzheimertag.html
- **Journalisten-Preis zum Thema „Demenz“:** www.journalistenpreis-demenz.de

Weiterführende Informationen

- Berlin-Institut für Bevölkerung und Entwicklung, Demenz-Report: www.berlin-institut.org/publikationen/studien/demenz-report.html
- Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, Informationsseite: www.wegweiser-demenz.de, Spielfilme und Dokumentationen zum Thema Demenz: www.wegweiser-demenz.de/filmtipps.html
- Bundesverband Deutscher Stiftungen, MagazinStiftungswelt zum Thema Demenz: Bestellung unter www.stiftungen.org/de/publikationen/unsere-publikationen/magazin-stiftungswelt.html
- WHO Report (2012), Dementia: A public health priority: apps.who.int/iris/bitstream/10665/75263/1/9789241564458_eng.pdf

Depression

Die Wahrscheinlichkeit, an einer Depression zu erkranken, nimmt mit dem Alter zwar nicht zu, Depressionen gehören aber neben Demenzerkrankungen zu den zu den häufigsten psychischen Störungen im höherem Lebensalter. Häufig werden Symptome einer Depression fälschlicherweise als Begleiterscheinungen von Alter und Lebenskrisen gewertet. Auch eine Verwechslung mit Demenz liegt nahe, weil bei beiden Erkrankungen kognitive Beeinträchtigungen auftreten. Eine sorgfältige Diagnostik ist äußerst wichtig, da eine Depression im Gegensatz zu Demenz heilbar ist. Ursachen für depressive Symptome wie gedrückte Stimmung, Traurigkeit, Interessensverlust, Müdigkeitsgefühle und Schlafprobleme, können neben sozialen und genetischen Faktoren auch körperliche Erkrankungen und Medikamente (z.B. Betablocker zur Blutdrucksenkung) sein.

Fachgesellschaften/Interessensverbände

- **Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener e.V. (BPE)**
Ansprechpartner: Miriam Krücke, Tel: 0234-68705552, E-Mail: kontakt-info@bpe-online.de,
Webseite: www.bpe-online.de
- **Deutsche DepressionsLiga e.V.**
Ansprechpartner: Thomas Müller-Rörich, 1. Vorsitzender, Tel: 07144-7048950,
E-Mail: kontakt@depressionsliga.de,
Webseite: www.depressionsliga.de
- **Deutsche Vertretung der European Depression Association (EDA)-Europäischer Depressionstag (EDD)**
Ansprechpartner: Rita Wilp, Pressemitarbeiterin, Tel: 0551 -7708061, E-Mail: info@wilp-pr.de,
Webseite: www.european-depression-day.de
- **Deutsches Bündnis gegen Depression e.V.**
Ansprechpartner: Susanne Janicke, M.A., PR-Referentin, Tel: 0341-97-24512,
E-Mail: presse@deutsche-depressionshilfe.de,
Webseite: www.buendnis-depression.de
- **Münchener Bündnis gegen Depression e.V.**
Ansprechpartner: Rita Wüst, Pressereferentin, Tel: 089-54045120,
E-Mail: info@muenchen-depression.de,
Webseite: www.muenchen-depression.de

Weiterführende Informationen

- Deutsches Bündnis gegen Depressionen, Informationsseite zu Depression im Alter:
www.buendnis-depression.de/depression/im-alter.php
- Institut für Sozialmedizin, Arbeitsmedizin und Public Health, Universität Leipzig, :
Wissenschaftlicher Artikel zum Thema „Depression im Alter Herausforderung für eine Gesellschaft der Langlebigen“:
www.seelischegesundheit.net/images/stories/themendienst/alter/depressionen-im-alter_herausforderung-fuer-eine-gesellschaft-der-langlebigen.pdf

Selbsttötung/Suizid

Bei den über 60-jährigen ist die Suizidrate doppelt so hoch wie bei Jüngeren, Männer sind dabei besonders gefährdet. Etwa 30% aller Suizide werden von Menschen über 65 Jahren verübt, die meisten Menschen davon sind über 85 Jahre alt. Laut der Todesursachenstatistik des Statistischen Bundesamtes (2008), nimmt die Suizidrate mit steigendem Alter zu. Hinzu kommen noch sogenannte nicht zu erfassende „stille“ oder „verdeckte“ Suizide, bei denen die Nahrungsaufnahme verweigert oder notwendige Medikamente nicht eingenommen werden. Gründe für den Anstieg des Suizidrisikos in höherem Alter sind häufig das Erleben von Sinnlosigkeit und mangelnder Lebensziele, das Gefühl der Abhängigkeit und Unselbständigkeit sowie Einsamkeit, manchmal auch zu starke körperliche Beschwerden oder Geldmangel.

Fachgesellschaften/Interessensverbände

- **AGUS e.V. Angehörige um Suizid**
Ansprechpartner: Elisabeth Brockmann, Tel: 0921-1500380, E-Mail: agus-selbsthilfe@t-online.de,
Webseite: www.agus-selbsthilfe.de
- **ANUAS e.V.-Hilfsorganisation für Angehörige von Mord-Tötungs-Suizid-und Vermisstenfällen**
Ansprechpartner: Jennifer Gregorian, Pressereferentin,, E-Mail: info@diversity-art-media.com,
Webseite: www.anuas.de
- **Deutsche Gesellschaft für Suizidprävention-Hilfe in Lebenskrisen e.V. (DGS)**
Ansprechpartner: Michael Witte, Geschäftsführer, Tel: 030-417283952,
E-Mail: dgs@suizidprophylaxe.de,
Webseite: www.suizidprophylaxe.de
- **Nationales Suizid Präventionsprogramm (NasPro)**
Ansprechpartner: Prof. Dr. Armin Schmidtke, Tel: 0931-201-76670,
E-Mail: clips-psychiatry@mail.uni-wuerzburg.de,
Webseite: www.suizidpraevention-deutschland.de

Experten

- Prof. Dr. phil. **Norbert Erlemeier**, emeritiert, Fachhochschule Münster, University of Applied Science, Fachbereich Sozialwesen, Tel: 0251-83-65701
- PD Dr. **Reinhard Lindner**, Mitglied der Arbeitsgruppe Alte Menschen bei NasPro, Leiter des Therapie-Zentrums für Suizidgefährdete (TZS), Universitätsklinikum Hamburg Eppendorf, Tel: 040-7410-54112, E-Mail: lindner@uke.de

Weiterführende Informationen

- Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, Schriftenreihe: „Suizidalität und Suizidprävention im Alter“: www.bmfsfj.de/RedaktionBMFSFJ/Broschuerenstelle/Pdf-Anlagen/PRM-24421-SR-Band-212,property=pdf,bereich=bmfsfj,sprache=de,rwb=true.pdf
- Nationales Suizid Präventionsprogramm (NasPro), Broschüre „Wenn das Altwerden zur Last wird - Suizidprävention im Alter“: www.suizidpraevention-deutschland.de/materialien/broschueren.html
- Welttag der Suizidprävention, 10. September 2013: www.suizidpraevention.wordpress.com

Suchterkrankungen, speziell Medikamenten- und Alkoholsucht

Die Anzahl älterer Patienten in Suchteinrichtungen ist niedrig, tatsächlich gibt es aber sehr viele ältere Menschen, die ein Suchtproblem haben. Über 2 Mio. sind nikotinabhängig, beinahe eine halbe Mio. trinken übermäßig viel Alkohol und 1 bis 2 Mio. nehmen psychoaktive Medikamente über ihren eigentlichen Bedarf hinaus. Suchterkrankungen sind bei älteren Menschen besonders gefährlich. Denn der Stoffwechsel verändert sich und der Flüssigkeitshaushalt sinkt. Dadurch können Giftstoffe nicht mehr so gut abgebaut werden und das Nervensystem wird stärker geschädigt. Akute Symptome einer Suchterkrankung sind der plötzliche Rückgang kognitiver Leistungen, verwaschene Sprache, Vernachlässigung der Körperpflege oder rätselhafte Stürze. Beim Missbrauch von Medikamenten sind Suchtsymptome auch häufig unsichtbar, deshalb spricht man in diesem Zusammenhang von „stiller Sucht“. Eine fundierte Diagnostik ist in jedem Fall notwendig, da auch eine Demenz oder Depression ähnliche Symptome verursachen kann.

Fachgesellschaften/Interessensverbände

- Deutsche Gesellschaft für Suchtpsychologie (dg sps e.V.)
Ansprechpartner: Carmen Barthelmes, Geschäftsführerin, Tel: 0221-7757-156,
E-Mail: info@suchtpsychologie.de,
Webseite: www.suchtpsychologie.de

Experten

- Dr. med. **Dieter Geyer**, Leitender Arzt, Chefarzt, Fachklinik Fredeburg, Klinik für Abhängigkeitserkrankungen, Tel: 02974-72-3722,
E-Mail: dieter.geyer@fachklinik-fredeburg.de, www.fachklinik-fredeburg.de
- Dr. **Hans-Jürgen Rumpf**, Vizepräsident der Deutschen Gesellschaft für Suchtforschung, Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Universität Lübeck, Tel: 0451-500-2871,
E-Mail: hans-juergen.rumpf@psychiatrie.uk-sh.de, www.dg-sucht.de
- Prof. Dr. **Siegfried Weyerer**, Leiter der AG Psychiatrische Epidemiologie und demographischer Wandel am Zentralinstitut für Seelische Gesundheit in Mannheim, Tel: 0621-1703-635,
- E-Mail: siegfried.weyerer@zi-mannheim.de, www.zi-mannheim.de

Weiterführende Informationen

- Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen, Förderschwerpunkt Sucht im Alter:
www.unabhaengig-im-alter.de

Versorgung und Behandlung von älteren Menschen mit seelischen Erkrankungen

Angehörige/Pflegende Angehörige

In Deutschland leben 2,4 Millionen Menschen, die als pflegebedürftig gelten, und zusätzlich ca. 3 Millionen Menschen, die als hilfebedürftig gelten, jedoch keinen Anspruch auf Pflegeleistungen haben. Die Angehörigen von älteren Menschen erleben deren Hilfsbedürftigkeit häufig als belastend, umso mehr, wenn sie selber die Pflege übernehmen. Kommt eine psychische Erkrankung bei dem pflegebedürftigen Familienmitglied hinzu, kann das den Umgang und die Versorgung des älteren Menschen erheblich erschweren. Studien erweisen, dass die Hälfte bis zu zwei Drittel der pflegenden Angehörigen von Menschen mit Demenzerkrankungen selber depressive Symptome und Angstsymptome entwickeln und in der Folge manchmal selber an einer psychischen Störung erkranken. Angehörige – ob pflegend oder nicht – haben oft Schwierigkeiten, sich abzugrenzen und den Raum für Ihre eigenen Bedürfnisse zu nehmen. Sie brauchen dann selber oft dringend Hilfe und Unterstützung.

Fachgesellschaften/Verbände

- **Bundesverband der Angehörigen psychisch Kranker (BAPK)**
Ansprechpartner: Beate Lisofsky, Tel: 0228-71002400, E-Mail: bapk-berlin@psychiatrie.de,
Webseite: www.bapk.de

Experten

- Prof. Dr. **Rainer Richter**, Präsident des Vorstandes der Bundespsychotherapeutenkammer, speziell zum Thema Angehörige von Menschen mit Demenzerkrankungen, Sekretariat Frau Gerhard, Tel: 030-278785-13, E-Mail: gerhardt@bptk.de, www.bptk.de

Weiterführende Informationen

- Deutsche Psychotherapeutenvereinigung e.V. (DPTV) und Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO), Broschüre: "Entlastung für die Seele – Ein Ratgeber für pflegende Angehörige", www.deutschepsychotherapeutenvereinigung.de/fileadmin/main/g-datei-download/Patienteninformation/Entlastung_fuer_die_Seele_Ratgeber_pflgende_Angehoerige.pdf
- Bundesverbands der Psychiatrie-Erfahrenen e.V. (BPE), Allgemeine Anleitung zur Krisenbegleitung von Menschen mit psychischen Erkrankungen:
www.seelichegesundheit.net/images/stories/themendienst/alter/krisenbegleitung.pdf

Gerontopsychiatrische Versorgung

Die Gerontopsychiatrie ist ein Teilgebiet der Psychiatrie. Überall dort, wo bei einem älteren Menschen (das Alterskriterium variiert zwischen 60 und 65 Jahren), die psychische Störung im Vordergrund des Krankheitsbildes steht, ist die Gerontopsychiatrie zuständig. Neben der medizinischen und pflegerischen Unterstützung ist dann auch eine psychosoziale und psychiatrische Behandlung notwendig. Obwohl es in Deutschland bereits eine Vielzahl spezialisierter Angebote wie Fach- und Beratungsdienste, Pflegedienste, stationäre Betreuungs- oder Wohngruppen bis hin zu gerontopsychiatrischen Pflegeheimen und Klinikabteilungen gibt, sind diese meist nur vereinzelt oder mit erheblichen regionalen Unterschieden vorzufinden. Wenn keine Spezialeinrichtungen in der Nähe sind, kann die Versorgung integriert werden, d.h. jemand wird z.B. von einem allgemeinen ambulanten Pflegedienst betreut, ist aber bei einem Gerontopsychiater in Behandlung oder jemand nimmt einen psychiatrischen Pflegedienst in Anspruch und wird allgemein medizinisch durch den Hausarzt versorgt. Grundlegend für eine erfolgreiche Behandlung ist es, die Krankheitssituation in einem ganzheitlichen Zusammenhang zu betrachten und mögliche Wechselwirkungen zwischen körperlichen, psychischen und sozialen Aspekten zu beachten.

Fachgesellschaften/Verbände

- **Berufsverband Deutscher Nervenärzte (BVDN)**
Ansprechpartner: Jochen Lamp, Pressestelle und Kommunikation, Tel: 069-67869890,
Mobil: 0172-4576407, E-Mail: jochen.lamp@monks.de,
Webseite: www.neurologen-und-psychiater-im-netz.de
- **Bundesarbeitsgemeinschaft Gemeindepsychiatrischer Verbände e.V. (BAG GPV)**
Ansprechpartner: Matthias Rosemann, Geschäftsführer, Tel: 0228-3907637,
E-Mail: info@bag-gpv.de,
Webseite: www.bag-gpv.de
- **Bundesinitiative Ambulante Psychiatrische Pflege e.V. (BAPP)**
Geschäftsstelle, Tel: 0700-22772255, E-Mail: mail@bapp.info,
Webseite: www.bapp.info
- **Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener e.V. (BPE)**
Ansprechpartner: Miriam Krücke, Tel: 0234-68705552, E-Mail: kontakt-info@bpe-online.de,
Webseite: www.bpe-online.de
- **Dachverband Gemeindepsychiatrie e.V.**
Ansprechpartner: Birgit Görres, Tel: 0228-691759, E-Mail: goerres@psychiatrie.de ,
Webseite: www.psychiatrie.de/dachverband
- **Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde e.V. (DGPPN)**
Ansprechpartner: Miriam Krücke, Tel: 0234-68705552, E-Mail: kontakt-info@bpe-online.de,
Webseite: www.dgppn.de, www.bpe-online.de

Experten

- Prof. Dr. med. **Vjera Holthoff**, Leiterin des Referats Gerontopsychiatrie, Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde e.V. (DGPPN),
Tel.: 0351-4582034, E-Mail: vjera.holthoff@uniklinikum-dresden.de,
Webseite: www.dgppn.de/dgppn/struktur/referate/gerontopsychiatrie.html

Aktionen/Initiativen

- Verein zur Förderung einer sozialen Psychiatrie e.V. (VSP), Projekt Betreutes Wohnen in Familien
"BÄNKLE - Ältere psychisch kranke Menschen leben in Gastfamilien":
Webseite: www.vsp-net.de/files/d-vsp_baenkle.pdf

Weiterführende Informationen

- Institut für Sozialmedizin, Arbeitsmedizin und Public Health, Universität Leipzig,:
Wissenschaftlicher Artikel zum Thema „Institutionalisierung psychisch kranker alter Menschen“:
www.seelischegesundheit.net/images/stories/themendienst/alter/institutionalisierung-psychisch-kranker-alter-menschen.pdf

Therapeutische Behandlung

Ab einem Alter von 60 Jahren nimmt die Inanspruchnahme von Psychotherapien stark ab, nur sehr wenige Patienten sind über 75 Jahre alt. Gründe hierfür liegen möglicherweise in einer negativen Einstellung zu Psychotherapie und der Annahme, dass eine Veränderung nicht mehr möglich ist. Tatsächlich fällt es im Alter schwerer sich umzustellen und geistig zu verändern, aber auch in hohem Alter können Psychotherapien helfen und dazu beitragen die Lebensqualität zu erhöhen. Neben den gesetzlich zugelassen Psychotherapieverfahren wie Verhaltenstherapie, tiefenpsychologische fundierte Psychotherapie und der Psychoanalyse gibt es eine Reihe weiterer Verfahren, die z.B. auf Entspannung oder Gedächtnistraining bis hin zur Schmerzbewältigung fokussieren. Einen anderen Weg des Zugangs zu sich selbst, insbesondere für Menschen mit Demenzerkrankungen, bietet z.B. die Musiktherapie.

Fachgesellschaften/Verbände

- **Bundespsychotherapeutenkammer (BPTK)**
Ansprechpartner: Kay Funke-Kaiser, Pressereferent, Tel: 030-2787850, E-Mail: presse@bptk.de,
Webseite: www.bptk.de
- **Deutsche Psychotherapeutenvereinigung e.V. (DPTV)**
Ansprechpartner: Monika Bendisch, wiss. Referentin, Tel: 030-23500935,
E-Mail: monikabendisch@dptv.de,
Webseite: www.dptv.de
- **Deutsche Musiktherapeutische Gesellschaft e.V. (DMtG)**,
Ansprechpartner: Judith Brunk, Geschäftsführerin, Tel: 030-9492493,
E-Mail: judith.brunk@musiktherapie.de,
Webseite: www.musiktherapie.de

Experten

- Prof. Dr. **Rainer Richter**, Präsident des Vorstandes der Bundespsychotherapeutenkammer, über Frau Gerhardt, Tel: 030-27878513, E-Mail: gerhardt@bptk.de

Aktionen/Initiativen

- Deutsche Musiktherapeutische Gesellschaft e.V. (DMtG), Musiktherapie in der Versorgung älterer Menschen, Projekt „Balsam für die Seele – Hausmusik“:
www.musiktherapie.de/index.php?id=167

Weiterführende Informationen

- Deutschen Psychotherapeutenvereinigung e.V. (DPtV), Broschüre "Wenn die Seele krank ist - Psychotherapie im höheren Lebensalter",
[www.deutschepsychotherapeutenvereinigung.de/fileadmin/main/g-datei-download/Patienteninformation/Wenn die Seele krank ist - Psychotherapie im Alter.pdf](http://www.deutschepsychotherapeutenvereinigung.de/fileadmin/main/g-datei-download/Patienteninformation/Wenn_die_Seele_krank_ist_-_Psychotherapie_im_Alter.pdf)
- Deutsche Psychotherapeutenvereinigung e.V. (DPtV), Schwerpunktheft zum Thema Psychotherapie bei älteren Menschen (Psychotherapie Aktuell 4/2011)
http://www.deutschepsychotherapeutenvereinigung.de/fileadmin/main/g-datei-download/Verbandspublikationen/Zeitschrift/2011/PA_4_2011.pdf
- Deutsche Musiktherapeutische Gesellschaft e.V. (DMtG), Fallvignette der zur Musiktherapie in der Geriatrie, <http://www.musiktherapie.de/index.php?id=123>, Filmmaterial zur Musiktherapie in der Geriatrie über Frau Dr. Dorothea Muthesius, Tel: 030-211 9645, E-Mail: dorothea.muthesius@berlin.de

Seelische Gesundheit: Welche Möglichkeiten gibt es die Seele im Alter gesund zu erhalten?

Bisher wurde das Alter immer eher mit einem „Defizitmodell“ beschrieben, bei dem der Abbau von physischen und psychischen Fähigkeiten im Vordergrund steht. Inzwischen hat die Wissenschaft jedoch erkannt, dass der Prozess des Alterns individuell sehr unterschiedlich verläuft und sich auch Positives im Alter entwickeln kann. Eine wichtige Rolle bei der Gesunderhaltung von Körper und Seele spielen dabei Aktivität, Selbstbestimmung und Integration.

Die Gesellschaft ist allerdings noch weit von einem positiven Denken über das Alter entfernt und insbesondere ältere Menschen mit psychischen Erkrankungen werden in erster Linie negativ beurteilt und stigmatisiert. Gerade ältere Menschen erleben oft große Scham in Bezug auf ihre psychischen Erkrankungen und neigen dazu nicht über ihre Probleme zu sprechen, weil sie Angst haben, von Anderen abgelehnt und ausgegrenzt (stigmatisiert) zu werden. Deshalb ist es besonders wichtig das Selbstwertgefühl und die soziale Einbindung von älteren Menschen zu fördern. Dadurch kann die Lebensqualität und die seelische Widerstandskraft (Resilienz) gestärkt werden. Zudem kann eine schon vorhandene Erkrankung in ihrem Verlauf positiv beeinflusst werden. Weitere Informationen zu Stigmatisierung und Anti-Stigma-Maßnahmen finden Sie unter www.seelichegesundheit.net/themen/psychische-erkrankungen/stigmatisierung.

Die Gesunderhaltung der Seele kann von anderen Menschen unterstützt werden, aber essentiell für das Selbstwertgefühl ist, dass Betroffene so weit möglich selber aktiv bleiben bzw. werden. Viele Initiativen und Verbände der Selbsthilfe gründen daher auf dem Prinzip der Selbstbestimmung oder des Empowerment. Die Grundidee ist es, dass jeder Mensch altersunabhängig im Stande ist seine Selbstheilungskräfte zu aktivieren und weit möglichst selbst für die eigene Gesundheit zu sorgen. Denn gerade bei älteren Menschen besteht die Gefahr, dass Ihnen Fähigkeiten, die Sie noch haben, abgesprochen werden und ihnen Aufgaben abgenommen werden. Für die Gesunderhaltung der Seele ist für ältere Menschen essentiell, dass sie so viel wie möglich selber erledigen und selber bestimmen.

Fachgesellschaften/Interessenverbände

- **Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener e.V. (BPE)**
Ansprechpartner: Miriam Krücke, Tel: 0234-68705552, E-Mail: kontakt-info@bpe-online.de,
Webseite: www.bpe-online.de
 - **Dachverband Gemeindepsychiatrie e.V.**
Ansprechpartner: Birgit Görres, Tel: 0228-691759, E-Mail: goerres@psychiatrie.de,
Webseite: www.psychiatrie.de-dachverband
 - **German Network for Mental Health (gnmh)**
Ansprechpartner: Prof. Dr. B. Röhrle, Tel: 06421 282-3620, E-Mail: gnmh@gnmh.de,
Webseite: www.gnmh.de
- Kneipp-Bund e.V.-Bundesverband für Gesundheitsförderung und Prävention**
Ansprechpartner: Christian Dannhart, Pressereferent, Tel: 08247-3002-163,
E-Mail: presse@kneippbund.de,
Webseite: www.kneippbund.de
- **Kölner Verein für seelische Gesundheit e.V. (KVSG)**
Ansprechpartner: Prof. Dr. Dr. Heinz Pichlmaier, Vorsitzender, Tel: 0221-478-87129,
E-Mail: simone.wobido@uk-koeln.de,
Webseite: www.kvsg.de

Experten

- Prof. Dr. med. **Wolfgang Gaebel**, Vorsitzender des Aktionsbündnisses Seelische Gesundheit, zum Thema Anti-Stigma-Arbeit, über Astrid Ramge, Projektkoordinatorin, Tel: 030-240477213,
presse@seelischegesundheit.net oder ramge@seelischegesundheit.net,
Webseite: www.seelischegesundheit.net

Weiterführende Informationen

- Bundesgesundheitsministerium, Gesundheitsförderung und Prävention für ältere Menschen: www.bmg.bund.de/praevention/frueherkennung-und-vorsorge/aeltere-menschen.html
- Bundesverband der Psychiatrie-Erfahrenen e.V. (BPE), Tipps und Tricks um Ver-rücktheiten zu steuern www.seelischegesundheit.net/images/stories/themendienst/alter/tipps-und-tricks-um-ver-ruecktheiten-zu-steuern.pdf
- Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN), Ethische Aspekte der Alterspsychiatrie: www.dggpp.de/documents/gp_ethik.pdf
- Tagesspiegel, Online-Artikel zum Thema Angst vor Demenz, www.tagesspiegel.de/berlin/bezirke/zehlendorf/ueber18/kollektive-demenzangst-an-einem-beispiel-aus-zehlendorf-ueber-die-krankheit-reden-politiker-nur-in-prosa/8681920.html
- World Health Organization, Summary Report, Prevention of mental disorders: www.who.int/mental_health/evidence/en/prevention_of_mental_disorders_sr.pdf

***Das Aktionsbündnis Seelische Gesundheit** ist eine bundesweite Initiative unter der Schirmherrschaft des Bundesministers für Gesundheit Daniel Bahr. Zu den über 70 Mitgliedsorganisationen zählen die Selbsthilfverbände der Betroffenen und Angehörigen von Menschen mit psychischen Erkrankungen sowie Verbände aus den Bereichen Psychiatrie, Gesundheitsförderung und Politik. Initiiert wurde das Bündnis 2006 von der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN) gemeinsam mit Open the doors als Partner des internationalen Antistigma-Programms.*

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an:

Aktionsbündnis Seelische Gesundheit

Astrid Ramge

Reinhardtstr. 27 B; 10117 Berlin

Tel.: 030-2404 77 213; Fax: 030-2404 77 228

E-Mail: koordination@seelischegesundheit.net