Gesund, auch im betagten Alter

Region Am diesjährigen «Tag der psychischen Gesundheit» steht das psychische Wohlbefinden im Alter im Vordergrund.

«Viele Menschen haben Angst vor dem Älterwerden und sie nehmen das Alter als negativ wahr. Dabei erlebe ich es immer wieder, dass hochbetagte Menschen auch mit körperlichen Gebrechen zufrieden und psychisch gesund sind», sagt Elsbeth Kalbermatter, Psychotherapeutin FSP und Alterspsychologin im Spitalzentrum Oberwallis, Standort Brig. Seit 27 Jahren arbeitet sie mit betagten Menschen und beschäftigt sich täglich mit dem Älterwerden. «Bereits als kleines Mädchen habe ich viel Zeit mit älteren Menschen verbracht und sogar bei der Pflege meiner Grosseltern mitgeholfen. Da kam der Wunsch in mir hoch, betagte Menschen zu unterstützen», sagt Kalbermatter.

Depression, die häufigste Erkrankung

Die meisten ihrer Patienten sind älter als 80 Jahre und befinden sich somit im sogenannten Vierten Alter. «Die Altersdepression ist die häufigste psychische Erkrankung von hochbetagten Menschen. Oft wird sie durch ein unvorhergesehenes Ereignis ausgelöst, wie der Verlust einer geliebten Person, eine körperliche Erkrankung, drohender Verlust der Selbstständigkeit oder durch einen anderen Schicksalsschlag. Diese Menschen können mit der neuen Situation noch nicht umgehen und benötigen Zeit, um sich damit auseinanderzusetzen.» Es sei wichtig, die Direktbetroffenen über ihre Krankheit und deren Symptome aufzuklären. Kalbermatters Aufgabe ist es dabei einerseits, den psychisch Erkrankten und deren Umfeld beratend zur Seite zu stehen. Zusammen mit der betagten Person wird eine Tagesstruktur erarbeitet, um ihr wieder einen geordneten Tagesablauf zu ermöglichen. In Gesprächen blickt die Psychologin gemeinsam mit den Patienten auf deren Leben zurück. «Viele sehen zu stark, was sie im Leben nicht erreicht oder falsch gemacht haben und vergessen dabei, was sie alles bewältigt, erreicht und ausgehalten haben. Es ist wichtig, positiv auf das Vergangene zurückzublicken.» Sie bemerke immer wieder, dass ältere Menschen enorme Fähigkeiten haben, sich an eine neue Situation anzupassen. Deshalb würden die meisten ihrer Patienten auch den Weg aus einer Depression herausfinden. «Auch Verluste verarbeiten Ältere oftmals besser als Jüngere, dies aufgrund ihrer Lebenserfahrung, der angeeigneten Gelassenheit und der Einsicht der eigenen Endlichkeit. Ich staune immer wieder, wie zufrieden ältere Menschen sind, obwohl sie körperlichen Gebrechen, zunehmende Abhängigkeit und Schicksale zu ertragen haben.»

Gesund, auch im hochbetagten Alter.

Vom Zuhause ins Heim

Auch der Umzug in ein Senioren- oder Pflegeheim kann ein Auslöser für eine Depression sein. «Dieser Eintritt ist für viele Betagte ein Schreckgespenst. Deshalb ist es wichtig, dass die älteren Menschen gerade bei dieser Umstellung viel Unterstützung von der Familie und den Pflegekräften erhalten.» Kalbermatter sei froh, dass sich die Altersheime in den letzten Jahren so positiv verändert hätten. Denn ein wesentlicher Faktor für eine gesunde Psyche und das damit verbundene Wohlbefinden sei die Überzeugung der persönlichen Kontrolle und der Mitbestimmung. «Es ist wichtig, dass ältere Menschen ihren Alltag so gut es geht selber bewältigen, mitentscheiden und auch bei der Pflege aktiv mithelfen. Sie sollen das tun, was sie noch können. Jeder Mensch soll in seinen vorhandenen Ressourcen und Fähigkeiten gefördert und unterstützt werden. Dadurch bleibt auch die Psyche eines Menschen länger gesund.» **dk**

WISSENSWERTES

10. OKTOBER, TAG DER PSYCHISCHEN GESUNDHEIT

Tag der psychischen Gesundheit

Dieser Tag wird jährlich am 10. Oktober begangen. Ziel dieses Tages ist es, die Bevölkerung auf psychische Krankheiten aufmerksam zu machen, Hemmschwellen abzubauen und psychisch kranke Menschen besser in die Gesellschaft zu integrieren. Die Stiftung Emera zeigt anlässlich dieses Tages den Film «Kirschblüten – Hanami» im Kino Capitol in Brig.

Was ist psychische Gesundheit?

«Psychische Gesundheit und psychisches Wohlergehen sind grundlegend für die Lebensqualität der Menschen sowie von Familien, Gemeinschaften und Nationen und ermöglichen es den Menschen, ihr Leben als sinnvoll zu erfahren und sich als kreative und aktive Bürger zu betätigen.» (Europäische Ministerielle WHO-Konferenz Psychische Gesundheit, 2005)

Thema des Jahres

Die Weltorganisation WFMH (World Federatin for Mental Health) gibt jedes Jahr ein Thema heraus. 2013 lautet dies «Mental Health and Older Adults», also sinngemäss «Alter bewegt». Zu den wichtigsten psychischen Belastungen im Alter gehören auftretende Lebensereignisse, die verarbeitet werden müssen und Anpassung erfordern.