

# Altersdepression

## Traurigkeit und Interessensverlust im Alter

Neben typischen Depressions-Symptomen wie Traurigkeit, Antriebsarmut oder Interessensverlust zeigt eine Altersdepression auch «unspezifische und atypische» Symptome. Dazu gehören körperliche Beschwerden wie Schmerzen, Enge- und Beklemmungsgefühle oder Magendarm-Probleme. Zudem erschweren Gedächtnis- und Wahrnehmungsstörungen die Abgrenzung zur Demenz.

### Was führt zu einer Altersdepression?

Die Ursachen einer Altersdepression sind meist eine allgemeine Veranlagung zur Depression, psychosoziale Stressfaktoren oder ein Zusammenspiel von beiden. Oft spielen auch körperliche Veränderungen, die mit einer eingeschränkten Leistungsfähigkeit zusammenhängen, eine grosse Rolle. Hinzu kommen belastende Erkrankungen, die im Alter häufiger auftreten. Auslöser für Depressionen im Alter sind:

- Veranlagung zu Depression oder psychischer Erkrankungen in der Familie
- Psychosoziale Stressfaktoren wie z.B. bevorstehender Ruhestand, Veränderung in Familie und Umfeld, Auseinandersetzung mit Tod
- Folge von körperlichen Erkrankungen, beginnender Demenz, andauernden Schlafstörungen
- Auseinandersetzung mit dem Altwerden und möglicher Hilfsbedürftigkeit

---

### Welche Symptome sind typisch für Altersdepressionen?

Hauptanzeichen für Altersdepressionen sind Traurigkeit, Antriebsarmut und Interessensverlust, aber auch Schlaf- und Gedächtnisstörungen und der Verlust von Appetit und sexuellem Verlangen.

Bei mittelschweren bis schweren Depressionen kommen oft eine grosse Erschöpfung in Verbindung mit innerer Unruhe und Nervosität dazu. Auch konkrete Gedanken, dass das Leben nicht mehr lebenswert ist, bis hin zu Selbsttötungsabsichten kommen vor.

Mit zunehmendem Alter äussern sich Depressionen nicht mehr nur durch diese «klassischen» Symptome. Es stehen zunehmend Symptome im Vordergrund, die nicht unbedingt an eine Depression denken lassen. Patienten klagen vorwiegend über Gedächtnisstörungen und körperliche Symptome wie Schmerzen, Enge- und Beklemmungsgefühle, Magen-Darmprobleme und andere körperliche Beschwerden.

### **Typisch im Alter (KEINE Depressionen) sind allerdings:**

- Gedächtnisstörungen
- Körperliche Beschwerden unterschiedlichster Art
- Vegetative Beschwerden
- Schlafstörungen
- Sozialer Rückzug



### **Radio-Interview mit Dr. med. Stephan Goppel**

Jeder fünfte Mensch hat mindestens einmal im Leben eine Depression. Besonders herausfordernd ist die Krankheit auch bei älteren Menschen. Stephan Goppel, Leitender Arzt Alters- und Neuropsychiatrie in Wil, erklärt in der Sendung «Regionaljournal Ostschweiz» die Hintergründe.

---

## **Wie wird die Diagnose gestellt?**

In einem Diagnosegespräch werden die genannten Beschwerden erfasst und bewertet. Körperliche Beschwerden werden ernst genommen und mit dem Hausarzt und falls nötig Spezialisten abgeklärt. Körperliche Störungen können Depressionen auslösen. Sie können aber auch ein Ausdruck der Depression sein und durch diese verstärkt werden. Um eine mögliche Demenz auszuschliessen, müssen verschiedene Untersuchungen vorgenommen werden.

## **Wie werden Altersdepressionen behandelt?**

Um zu Beginn der Behandlung eine exakte Diagnose zu stellen, müssen zuerst die oben genannten Untersuchungen durchgeführt werden. Leichtere Altersdepressionen können mit individuell abgestimmter Psychotherapie behandelt werden, die, falls nötig, durch ein Antidepressivum oder auch ein Phytotherapeutikum ergänzt wird. Bei schweren Altersdepressionen ist die Pharmakotherapie – die medikamentöse Behandlung – zwingend. Weiter in Frage kommen chronobiologische Therapien, Lichttherapie, Wachtherapie, Schlaf-Wach-Management; Kognitives Training; Training der Alltagsaktivitäten; Mitbehandlung körperlicher Erkrankungen, Hypertonie, kardiovaskulärer Erkrankungen, Stoffwechselstörungen und Atemwegserkrankungen, die oft im Zusammenhang mit Depressionen im Alter stehen.

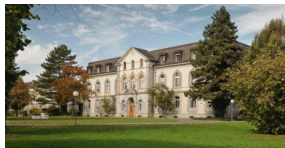
- Psychopharmakotherapie
- Psychotherapie
- Körperzentrierte Therapien
- Kunsttherapien
- Ergo- und Aktivierungstherapie im Alter
- Sozialarbeit
- Angehörigenberatung

## Wo werden Altersdepressionen behandelt?

Altersdepressionen werden primär auf der dafür eingerichteten, offen geführten Spezialstation Haus A07 in Wil behandelt. Dort werden stationär behandlungsbedürftige Patienten mit Altersdepression von ausgewiesenen Fachpersonen betreut. Patienten mit Altersdepression und gleichzeitig bestehender Eigen- oder auch Fremdgefährdung werden zunächst im Sicherheitsbereich der Alterspsychiatrischen Aufnahmestation A08/1 behandelt und werden nach Abklingen der Akutsymptomatik auf die Spezialstation ins Haus A07 verlegt. In die Stationen im A07 und die Station A08/1 sind auch Tagesklinikplätze integriert.

Die ambulante Versorgung von Patienten mit Altersdepression wird vorwiegend in den dafür eingerichteten alterspsychiatrischen Sprechstunden in den Ambulatorien der Alters- und Neuropsychiatrie in Wil und in St.Gallen vorgenommen. Zudem bestehen Behandlungsmöglichkeiten in den Ambulatorien in Rorschach und Wattwil.

Durch den Alterspsychiatrischen Konsiliar- und Liaisondienst sind auch Behandlungsmöglichkeiten in den Alten- und Pflegeheimen unseres Versorgungsgebiets gegeben.



### Wil

+41 71 913 11 11  
info@psgn.ch

Zürcherstrasse 30  
9500 Wil

→ Mehr erfahren



### St.Gallen

+41 71 227 12 12  
st.gallen@psgn.ch

Teufenerstrasse 26  
9000 St.Gallen

→ Mehr erfahren



### Rorschach

+41 71 845 16 55  
rorschach@psgn.ch

Marienbergstrasse 19  
9400 Rorschach

→ Mehr erfahren



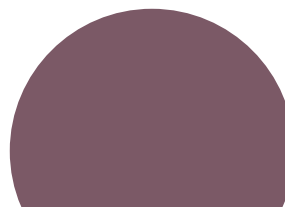
### Wattwil

+41 58 228 67 77  
wattwil@psgn.ch

Hembergerstrasse 22  
9630 Wattwil

→ Mehr erfahren

## Kontakt & Anmeldung



vCard (Download)



**Dr. med. Stephan  
Goppel**

Facharzt für Psychiatrie  
und Psychotherapie,  
Schwerpunkt  
Alterspsychiatrie und  
Alterspsychotherapie,  
Facharzt für Neurologie

Leitender Arzt Alters-  
und Neuropsychiatrie  
Wil

+41 71 913 12 54  
E-Mail  
vCard (Download)



**Zentrale Anmeldung und Information ZAI:**

**+41 71 913 11 80**

- Informationen und Beratung zu therapeutischen Angeboten der Psychiatrie St.Gallen Nord
- Anmeldungen für stationäre Behandlungen
- Anmeldungen für Krisenambulatorium Wil

**Öffnungszeiten ZAI**

- rund um die Uhr besetzt
- werktags 8.00 - 17.00 Uhr, davor und danach diensthabender Arzt

**Psychiatrie St.Gallen Nord**

Zürcherstrasse 30  
9500 Wil

Tel. +41 71 913 11 80, Fax +41 71 913 11 53  
anmeldung@psgn.ch

→ [Google Maps Route](#)