

### Selbsttest auf Depression für ältere Menschen

Item	Inhalt	1 Punkt	0 Punkte
1	Sind Sie im Wesentlichen mit Ihrem Leben zufrieden	Nein	Ja
4	Sind Sie oft gelangweilt?	Ja	Nein
10	Fühlen Sie sich oft hilflos?	Ja	Nein
12	Ziehen Sie es vor, Zuhause zu bleiben, anstatt auszugehen und sich mit etwas Neuem zu beschäftigen?	Ja	Nein
17	Fühlen Sie sich, so wie Sie im Augenblick sind, wertlos?	Ja	Nein
Wenn die Summe 2 oder höher ist, wird eine weitere diagnostische Bewertung empfohlen.		Summe	

Gauggel, S. & Birkner, B. (1999). Validität und Reliabilität einer deutschen Version der Geriatrischen Depressionsskala. Zeitschrift für Klinische Psychologie, 28,18-27.

### Anregungen für Betroffene für den Umgang mit Depression



**Anregung 1:** Machen Sie sich immer wieder bewusst: Depression ist keine ausweglose Erkrankung, eine Besserung der depressiven Symptome ist möglich!



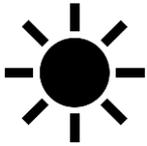
**Anregung 2:** Erinnern Sie sich immer wieder daran, dass Depression kein Zeichen von Schwäche oder von Versagen ist.



**Anregung 3:** Es ist sowohl legitim als auch notwendig, Vertraute, Angehörige und Professionelle in die eigene Lage einzuweißen. Sie dürfen Hilfe ungeniert annehmen.



**Anregung 4:** Nehmen Sie achtsam wahr, wo es Dinge in Ihrem Alltag gibt, die sich so vielleicht eingestellt haben, die Ihnen aber eigentlich gar nicht gefallen und guttun, obwohl man sie leicht ändern könnte. Durch Veränderung kann es Ihnen ein Stück weit wieder gelingen, an Selbstbestimmung und Kontrolle zu gewinnen.



**Anregung 5:** Überlassen Sie Ihre Tages- und Wochenplanung nicht dem Zufall. Indem Sie sich an Ihre Planung halten, können Sie ein Stück weit die Kontrolle über Ihre depressiven Beschwerden erlangen.



**Anregung 6:** Nehmen Sie negative Gedanken bei sich wahr und überprüfen Sie: Helfen Ihnen diese Gedanken dabei, sich wieder besser zu fühlen? Helfen Sie dabei, ein Problem zu lösen? Sagen Sie sich laut: *„Stopp! Dieser Gedanke ist nicht hilfreich! Ich mache mich nur fertig! Ich höre jetzt auf, darüber nachzudenken.“* Sie müssen sich selbst immer wieder den Befehl geben, sich im Grübeln zu unterbrechen, wie ein Sporttrainer!



**Anregung 7:** Erinnern Sie sich bewusst an Positives, Geleistetes, Bewältigtes in Ihrer Biographie. An Unterstützer.



**Anregung 8:** Belasten Sie sich und ihren Körper nicht mit zu hohen Anforderungen, die er nicht mehr aushalten kann. Brechen Sie große Aufgaben in kleinere herunter. Konzentrieren Sie Ihre körperlichen und seelischen Kräfte auf die Dinge, die Ihnen wirklich wichtig sind.



**Anregung 9:** Sozialer Rückzug ist keine hilfreiche Strategie. Setzen Sie sich anderen Menschen, mit denen Sie im alltäglichen Leben zu tun haben und zu denen ein prinzipiell gutes Verhältnis besteht, aus, gehen Sie auf sie zu - muten Sie sich ihnen zu! - auch wenn es Ihnen schwerfällt.



**Anregung 11:** Verringern Sie die nächtliche Verweildauer im Bett. Stehen Sie jeden Tag zur gleichen Zeit auf. Gehen Sie nicht zu Bett, bevor Sie nicht müde sind. Und das Wichtigste: Bleiben Sie nicht im Bett, wenn Sie nicht schlafen, sondern stehen Sie stattdessen auf und machen Sie etwas anderes, wie Lesen im Sessel (nicht im Bett!) oder den Frühstückstisch decken.

### Was sollte ich als Angehörige vermeiden?

- Abwertende Äußerungen („Nie bist du mal zufrieden!“)
- Überfürsorgliches Verhalten („Lass mich das doch machen.“)
- Selbstbestimmung und Entscheidungsfreiheit einschränken („Du rufst jetzt da an und meldest dich im Sportverein an“!), dadurch kommt es oft zur Eskalation
- An den Willen des Betroffenen appellieren und dadurch Schuldgefühle erzeugen („Du bemühst dich ja auch gar nicht, etwas zu ändern“)
- Falsche Hoffnungen und Beschönigungen („Ach, bald geht es wieder weg...“)

### Was kann ich als Angehörige tun?

- Die innere Situation der/s Betroffenen anerkennen („Ich sehe, in welcher Lage du steckst.“)

- ohne sich von dessen/ deren depressiven Weltbild anstecken zu lassen
- Realistische Hoffnung auf Besserung vermitteln („Ich glaube daran, dass es Schritt für Schritt mit deiner Stimmung bergauf geht, auch wenn du es selbst gerade nicht so sehen kannst!“)
- Statt „Wie geht es denn so?“ (Vorlage zum Grübeln) gezielte und themenbezogene Fragen stellen („Was hast du gestern Abend im Fernsehen gesehen?“)
- Konkrete Hilfe anbieten („Komm doch mit einkaufen – würde mich freuen“) anstatt „Ich bin immer für dich da. Melde dich jederzeit.“ Helfen, große Schritte in Teilschritte herunterzubrechen.
- dabei nicht gleich Veränderung und keinen Dank erwarten
- Kleine Veränderungen wahrnehmen und dafür Anerkennung und Lob gegenüber dem aussprechen („Ich freue mich sehr, dass du heute so offen mit mir gesprochen hast.“)