

Wenn das Gemüt schwer wird

Veranstaltungsreihe zum Thema „Depression im Alter“: Fachvortrag, Kino-Film und Gesprächsrunde

HUSUM Viele fürchten den November: die grauen, immer kürzer werdende Tage, die dunklen Sonntage des Gedenkens an die Gefallenen und die Gestorbenen. Nicht wenige spüren deutlich, dass sich mit der dunklen Jahreszeit auch die Seele verdunkelt, dass Erschöpfung, Traurigkeit und Verbitterung sich in dieser Zeit noch einmal anders anfühlen. Monika Höring von der Altenbegegnungsstätte (ABS) und Angelika Weinert von der Kontaktstelle für Selbsthilfe KIBIS haben sich in diesem Jahr des Themas „Depression im Alter“ angenommen und organisieren eine kleine Veranstaltungsreihe dazu.

„Mir ist aufgefallen“, so Höring, „dass bei einige Älteren – gerade nach einem Sommer wie diesem – die Stimmung sehr schlecht ist.“ Um zu informieren, um Mut zu neuen Wegen zu machen, aber auch um die Thematik aus der Tabu-Zone herauszuholen, hat sie den Kontakt zu Weinert gesucht, die viel Erfahrung damit hat: In von KIBIS organisierten Selbsthilfegruppen – es sind bereits fünf – treffen sich Menschen mit Ängsten und Depressionen, finden Solidarität und Verständnis und organisieren manches, was den Blick in die Welt und in die Zukunft wieder öffnet.

Den Auftakt macht eine Vortragsveranstaltung in der ABS: Am Freitag, 18. November, kommt Ralf Tönnies in die Senioren-Einrichtung in der Norderstraße 2. Der leitende Therapeut der Fachklinik Nordfriesland erklärt ab



Referent Ralf Tönnies mit den Organisatorinnen Monika Höring und Angelika Weinert (von links). INK

15 Uhr den Unterschied zwischen Depressionen und depressiven Verstimmungen, macht auf behandlungsbedürftige Symptome wie Schlafstörungen aufmerksam und informiert über die verschiedenen Hilfsangebote. „Es gibt kein Alter, in dem jemand nicht mehr therapiefähig ist“, sagt der Fachmann. Depressionen treten bei älteren Menschen nicht häufiger auf als bei anderen, erklärt Tönnies. Aber Einsamkeit, Verlusterfahrungen und auch Armut trügen dazu bei, dass manch Älterer dem Kummer kaum etwas entgegenzusetzen habe. Aber: „Depression und Traurigkeit sind nicht dasselbe“, sagt er. „Wer ‚nur‘ trauert, hat Hoffnung. Wer eine Depression

hat, hat keine Hoffnung. Auch hinter einer Demenz kann sich eine Depression verstecken.“

In Zusammenarbeit mit dem Kino-Center geht die Reihe am Montag, 21. No-

„Es gibt kein Alter, in dem jemand nicht mehr therapiefähig ist.“

Ralf Tönnies
Therapeut der Fachklinik NF

ember, weiter: Ab 16 und ab 20 Uhr wird der Film „Helen“ gezeigt. Dabei geht es um eine sehr erfolgreiche Frau, die von einem Tag auf den nächsten in Depression verfällt. „Das ist ein absolut spannender und sehenswerter Film“, so Höring. Der Film macht

auf einfühlsame Weise deutlich, was die Krankheit für Betroffene und Angehörige bedeutet. Weinert hält am Nachmittag – da findet die Vorführung zum Sonderpreis statt – eine kurze Einführung in das Thema.

Abschließend laden die beiden Organisatorinnen für Montag, 5. Dezember, 16 Uhr, zu einem Gespräch mit Interessierten in die ABS ein. Dabei soll es darum gehen, Fragen zu klären und gemeinsam zu überlegen, ob es Bedarf für weitere Hilfe oder Beratung gibt. „Wir überlegen, eine Selbsthilfe-Gruppe für Ältere anzubieten“, sagt Weinert. „Trauerprozesse oder auch Kriegstraumata sind für diese Generation wichtige Punkte.“ *ink*