

### Geriatrische Depressionsskala (GDS)

Kreuzen Sie die entsprechende Antwort an und zählen Sie am Schluss die Punkte zusammen.

- |   |                            |   |
|---|----------------------------|---|
| 1. Sind Sie grundsätzlich mit Ihrem Leben zufrieden?                                      | <input type="radio"/> ja   | 0 |
|   | <input type="radio"/> nein | 1 |
| 2. Haben Sie viele von Ihren Tätigkeiten und Interessen aufgegeben?                       | <input type="radio"/> ja   | 1 |
|   | <input type="radio"/> nein | 0 |
| 3. Haben Sie das Gefühl, Ihr Leben sei leer?  | <input type="radio"/> ja   | 1 |
|   | <input type="radio"/> nein | 0 |
| 4. Ist Ihnen oft langweilig?  | <input type="radio"/> ja   | 1 |
|   | <input type="radio"/> nein | 0 |
| 5. Sind Sie die meiste Zeit guter Laune?  | <input type="radio"/> ja   | 0 |
|   | <input type="radio"/> nein | 1 |
| 6. Befürchten Sie, dass Ihnen etwas Schlechtes zustoßen wird?                             | <input type="radio"/> ja   | 1 |
|   | <input type="radio"/> nein | 0 |
| 7. Fühlen Sie sich die meiste Zeit glücklich?   | <input type="radio"/> ja   | 0 |
|   | <input type="radio"/> nein | 1 |
| 8. Fühlen Sie sich oft hilflos?   | <input type="radio"/> ja   | 1 |
|   | <input type="radio"/> nein | 0 |
| 9. Sind Sie lieber zu Hause, statt auszugehen und etwas zu unternehmen?                   | <input type="radio"/> ja   | 1 |
|   | <input type="radio"/> nein | 0 |
| 10. Glauben Sie, dass Sie mit dem Gedächtnis mehr Schwierigkeiten haben als andere Leute? | <input type="radio"/> ja   | 1 |
|   | <input type="radio"/> nein | 0 |
| 11. Finden Sie, es sei schön, jetzt zu leben?   | <input type="radio"/> ja   | 0 |
|   | <input type="radio"/> nein | 1 |
| 12. Kommen Sie sich in Ihrem jetzigen Zustand ziemlich wertlos vor?                       | <input type="radio"/> ja   | 1 |
|   | <input type="radio"/> nein | 0 |
| 13. Fühlen Sie sich voller Energie?   | <input type="radio"/> ja   | 0 |
|   | <input type="radio"/> nein | 1 |
| 14. Finden Sie, dass Ihre Situation hoffnungslos ist?                                     | <input type="radio"/> ja   | 1 |
|   | <input type="radio"/> nein | 0 |
| 15. Glauben Sie, die meisten anderen Leute haben es besser als Sie?                       | <input type="radio"/> ja   | 1 |
|   | <input type="radio"/> nein | 0 |

Summe der Punkte \_\_\_\_\_

#### Auswertung:

**0–5 Punkte:** normal

**5–10 Punkte:** leichte bis mäßige Depression

**11–15 Punkte:** schwere Depression

**Bei mehr als 8 Punkten wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt / Ihre Ärztin oder eine der genannten Stellen!**

Quelle: Yesavage, J., Brink, T., Rose, T., Lum, O., Huang, V., Adey, M., Leirer, O. (1983): Development and validation of a geriatric depression screening scale: a preliminary report. J of Psych Res 17, 37–49

## notfallhilfe – rund um die uhr

### In einer Krise

#### Krisendienst Mittelfranken

Hessestraße 10, 90443 Nürnberg

Tel.: 0911 424855-0 oder 0800 6553000

Fax: 0911 424855-8

Täglich rund um die Uhr erreichbar.

in russischer Sprache, Tel.: 0911 424855-20

in türkischer Sprache, Tel.: 0911 424855-60

info@krisendienst-mittelfranken.de

www.krisendienst-mittelfranken.de

#### TelefonSeelsorge

Tel.: 0800 1110111 und 0800 1110222

Täglich rund um die Uhr erreichbar.

www.telefonseelsorge.de

telso@stadtmission-nuernberg.de

#### Notfallambulanz der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Klinikum Nürnberg

Prof.-Ernst-Nathan-Straße 1, 90419 Nürnberg

Täglich rund um die Uhr erreichbar.

Tel.: 0911 3982493

## hier finden sie rat und hilfe

### Medizinische und therapeutische Angebote

#### Bei lebensbedrohlichen Notfällen

wählen Sie die Nummer 112 (Rettungsdienst / Feuerwehr)

#### Ärztlicher Bereitschaftsdienst

KVB-Bereitschaftspraxis Nürnberg im Adcom-Center

Bahnhofstraße 11a, 90402 Nürnberg

Tel.: 116 117

#### Zentrum für Altersmedizin

(Stationen – Tageskliniken – Ambulanzen)

Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie

Prof.-Ernst-Nathan-Straße 1, 90419 Nürnberg

#### Tagesklinik für seelische Gesundheit im Alter

Haus: 10, 4. Etage rechts Tel: 0911 398-6900, Fax: 0911 398-6902

station.10IVRe@klinikum-nuernberg.de

#### Gedächtnissprechstunde

Haus 19, Eingang 6, 2. Etage

Tel.: 0911 398-3943, Fax: 0911 398-3986

gedaechtnissprechstunde@klinikum-nuernberg.de

#### Psychosomatische Tagesklinik 55+

Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie,

Haus 8, Erdgeschoss

Prof.-Ernst-Nathan-Straße 1, 90419 Nürnberg

Tel.: 0911 398-7390

psychosomatik@klinikum-nuernberg.de

### Beratung und Gruppen

#### Ruhepunkt – Beratungsstelle für ältere Menschen in schwierigen Lebenssituationen

Hessestraße 10, 90443 Nürnberg

Tel.: 0911 424855-15

m.lezius@kdmfr.de

www.kdmfr.de/ruhepunkt

#### Offene Tür – Cityseelsorge an St. Jakob

Jakobsplatz 1, 90402 Nürnberg

Tel.: 0911 209702

Mo, Di, Do 15–18, Mi 15–19 und nach Vereinbarung

cityseelsorge\_nuernberg@t-online.de

www.jakobskirche-nuernberg.de (Offene Tür)

#### Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (KISS) Nürnberg

Am Plärrer 15, 90443 Nürnberg

Tel.: 0911 2349449, Fax: 0911 2349448

nuernberg@kiss-mfr.de

www.kiss-mfr.de

### Gerontopsychiatrische Fachdienste

#### arbewe – Wohn- und Begegnungsstätten gGmbH

Beratungszentrum für seelische Gesundheit (SpDi)

Pfründnerstraße 24, 90478 Nürnberg

Tel.: 0911 810490, Fax: 0911 8104930

E-Mail: spdi@arbewe.de

www.arbewe.de

#### Gesundheitsamt der Stadt Nürnberg

Burgstraße 4, 90403 Nürnberg

Tel.: 0911 2312297

E-Mail: gh-spdi@stadt.nuernberg.de

www.gesundheit.nuernberg.de/

#### Stadtmission Nürnberg e.V.

Julius-Schieder-Haus

Pirckheimerstraße 16, 90408 Nürnberg

Tel.: 0911 935955-67, Fax: 0911 935955-52

E-Mail: spdi@stadtmission-nuernberg.de

www.spdi-stadtmission-nuernberg.de

### Weitere Hilfsangebote

#### Verein der Angehörigen psychisch Kranker Nürnberg e.V.

Hessestraße 10, 90443 Nürnberg

Tel.: 0911 424855-5, Fax: 0911 424855-8

E-Mail: info@apk-nuernberg.de

www.apk-nuernberg.de

#### Pflegestützpunkt, Stadt Nürnberg, Seniorenamt

Hans-Sachs-Platz 2, 90403 Nürnberg

Tel.: 0911 231-87878, Fax 0911 231-87888

info@pflugestuetzpunkt.nuernberg.de

https://pflugestuetzpunkt.nuernberg.de

#### Gerontopsychiatrische Fachkoordination (GeFa)

Danziger Straße 5, 91522 Ansbach

Tel.: 0981 4664-20206 oder -20207

gefa@bezirk-mittelfranken.de

Online Wegweiser Gerontopsychiatrie:

www.wegweiser-gerontopsychiatrie-mfr.de

#### Interaktive Online-Schulung Altersdepression für Pflegekräfte und pflegende Angehörige

finden Sie auf [www.deutsche-depressionshilfe.de](http://www.deutsche-depressionshilfe.de)

oder scannen Sie diesen QR-Code:



Hilfsangebote.  
Selbsttest.  
Informationen.

**DEPRESSION**  
im alter

## depression hat viele gesichter

Eine Depression ist eine Krankheit. Und sie kann in jedem Alter auftreten.

Entgegen der allgemeinen Meinung gibt es im Alter nicht mehr Menschen, die an einer schweren Depression erkranken als in anderen Lebensphasen. Studien deuten allerdings darauf hin, dass leichte und mittelschwere Depressionen häufiger vorkommen.

Gedrückte Stimmung, Antriebslosigkeit und Verlust von Interesse und Freude sind die Kernsymptome einer Depression, die im Grunde jede/r Betroffene kennt. Außerdem ein Gefühl der inneren Leere und Sinnlosigkeit und die Überzeugung, dass alles nie wieder gut werden wird. Häufig kommt dazu das Gefühl, wertlos zu sein, man hat Scham- und Schuldgefühle, traut sich nichts mehr zu und empfindet sich als Belastung für andere. In diesem Zusammenhang entsteht bei zu vielen Betroffenen der Wunsch, nicht mehr leben zu wollen.

Auch körperliche Symptome können durch eine Depression verursacht oder verstärkt werden: Schmerzen, Verspannungen, Verdauungsprobleme, Herz- und Kreislaufprobleme. Eigentlich alle Betroffenen haben Schlafstörungen, häufig verbunden damit, in den frühen Morgenstunden aufzuwachen und in negativen Gedankenspiralen und Grübelschleifen gefangen zu sein. Im Lauf des Tages wird die Stimmung häufig besser und am nächsten Tag beginnt alles von vorne.

Auch Konzentration und Gedächtnis sind oft beeinträchtigt und die Betroffenen befürchten, dass sie eine Demenz bekommen.

## depression kann jede/n treffen

Die Hintergründe für eine depressive Erkrankung sind vielfältig. Neben einer genetischen Veranlagung sind es lebensgeschichtliche Ereignisse und Bedingungen, die manche Menschen anfälliger dafür machen: körperliche und/oder seelische Vernachlässigung in der Kindheit, körperliche, sexuelle oder psychische Gewalterfahrungen, etc.

Oft gelingt es den betroffenen Menschen, diese Verletzungen im Lauf ihres Lebens zu verdrängen, sie »funktionieren« erfolgreich, kommen beruflich und privat ganz gut zurecht – bis es ein oder mehrere Ereignisse oder Entwicklungen im Leben gibt, die dieses Gleichgewicht erschüttern. Solche kritischen Lebensereignisse kann es immer wieder geben – unabhängig vom Alter.

Und dann gibt es Herausforderungen, die für bestimmte Lebensabschnitte typisch sind: je älter man wird, desto häufiger muss man mit der Erfahrung von Verlusten zurechtkommen. Man geht in den Ruhestand und verliert vielleicht die Tagesstruktur, den Sinn und die Aufgabe, die einem die Arbeit gegeben haben. Und die damit verbundenen sozialen Kontakte.

Die eigene Gesundheit und Leistungsfähigkeit wird weniger – manches, was einem früher ein gutes Gefühl gegeben hat, ist nicht mehr (so leicht) möglich. Die Kinder werden unabhängiger, führen ihr eigenes Leben. Vielleicht muss man die eigene Wohnung aufgeben. Und man verliert Menschen, die einem sehr nahe waren.

All diese Veränderungen wirken sich auf unser Befinden aus, man trauert über das Verlorene. Und manchmal können sie der auslösende Faktor sein für eine ernsthafte Depression.

## depression ist behandelbar

Es ist nie einfach, sich einzugestehen, dass man an einem Punkt im Leben alleine nicht mehr weiter weiß. Und gerade die Depression malt das Bild des eigenen Lebens und von dem, wie es weitergehen könnte, in besonders dunklen und grauen Farben. Das Zutrauen, dass es wieder gut werden könnte, ist durch die Krankheit oft nicht vorhanden.

Aber das ist ein Trugschluss: Eine Depression ist in jedem Lebensalter gut zu behandeln!

Sprechen Sie mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Psychiater. Sie werden als erstes – vermutlich mit einer Blutuntersuchung – überprüfen, ob es körperliche Ursachen für Ihr Befinden gibt, andere Krankheiten oder Wechselwirkungen mit Medikamenten o.ä. Und er kann die Behandlung einleiten.

Eine Behandlungsmöglichkeit sind natürlich Medikamente, die sogenannten Antidepressiva.

Psychotherapie ist eine weitere Behandlungsmöglichkeit. Sie können gemeinsam mit einer anderen – neutralen – Person herausfinden, welche Ereignisse, Entwicklungen, Gedanken oder Überzeugungen dazu beitragen, dass es Ihnen so schlecht geht. Und lernen, etwas zu verändern und einen anderen Weg einschlagen.

Sie selbst können darauf achten, dass Sie Ihre Grundbedürfnisse wie ausreichend Trinken, gesundes Essen und angemessene Bewegung erfüllen, dass Sie eine regelmäßige Tagesstruktur haben und – nach Möglichkeit – aufbauende soziale Kontakte halten.

## was können sie als angehörige tun?

Wenn Sie beruflich oder privat eng mit einem depressiven Menschen zu tun haben, können Sie schnell in eine Situation der Hilflosigkeit und Überforderung kommen. Für eine nicht-betroffene Person ist es oft schwer vorstellbar, dass es jemandem nicht möglich sein sollte, die Routinen der Körperpflege aufrechtzuerhalten, ein einfaches Gespräch zu führen oder sich über oder auf etwas zu freuen. Der Besuch der Enkelkinder ist dann kein Grund zur Freude mehr, sondern fühlt sich wie eine Überforderung an. Der/die Betroffene kreist vielleicht gedanklich nur um die tatsächlichen oder vermeintlichen Fehlschläge und Enttäuschungen in der Vergangenheit.

Es ist eine Herausforderung, das richtige Maß an Zuwendung und Selbstfürsorge zu finden. Sie können dem/der Betroffenen dadurch helfen, dass Sie die normalen Routinen und Strukturen aufrechterhalten, dass Sie eine Begleitung in die ärztliche Praxis oder eine Beratungsstelle o.ä. anbieten, dass Sie den Kontakt halten. Bieten Sie Hilfe an, aber üben Sie keinen Druck aus. Halten Sie sich – soweit es geht – mit Tipps und guten Ratschlägen zurück. Nehmen Sie die Krankheit und deren Auswirkungen nicht persönlich – der/die Betroffene kann gerade nicht anders...

Und ganz wichtig: Sorgen Sie gut für sich selbst! Nehmen Sie sich Auszeiten, machen Sie Sachen, die Ihnen guttun, geben Sie Verantwortung ab und holen Sie sich selbst Unterstützung: bei einer Beratungsstelle, einer Angehörigengruppe oder – wenn Sie im sozialpflegerischen Bereich tätig sind – bei erfahrenen KollegInnen, in einer Supervision und ebenfalls bei Beratungsstellen.

Um für jemand anderen da sein zu können, brauchen Sie selbst Energie, Kraft und eine innere Balance!



### Herausgegeben von:

Nürnberger Bündnis gegen Depression e.V.  
Breslauer Straße 201, F.O1, 90471 Nürnberg  
Tel. 0911 398-3766

buendnis-depression@klinikum-nuernberg.de  
www.buendnis-depression.de/nuernberg

Gefördert durch die Stadt Nürnberg –  
Amt für Senioren und Generationen-  
fragen – Seniorenamt



in Zusammenarbeit mit

**Klinikum Nürnberg**  
*Wir sind für Sie da!*

Mitglied im



Dieser Flyer entstand in Zusammenarbeit mit dem  
AK Gerontopsychiatrie der PSAG Nürnberg



### Weitere Infos:

www.deutsche-depressionshilfe.de/  
depression-infos-und-hilfe/depression-  
in-verschiedenen-facetten/depression-  
im-alter