

Das Alter – eine Krankheit?



Editorial von Dr. med. Franz Caduff
Chefarzt Privatklinik Wyss

Wir alle möchten lange leben – doch alt sein, will niemand. Alt sind immer nur die anderen. In einer Gesellschaft, welche die ewige Jugend zum Kult erhoben hat, gibt es für das Älterwerden wenig Platz. Das Alter wird mit Einsamkeit, körperlichen Beschwerden und dem schleichenden Verlust von mentalen Fähigkeiten gleichgesetzt. Doch die Forschung hat längst bewiesen, dass dieses Bild – zumindest bei den «jungen Alten» unter 80 Jahren – nicht stimmt.

Der dritte Lebensabschnitt bringt für die meisten Menschen einen Zuwachs an Lebensqualität – nicht nur dank der gesteigerten Lebenserwartung, sondern auch aufgrund materieller Sicherheit und Entlastung von beruflichen und familiären Sorgen. Dennoch treten auch im Alter psychische Belastungen auf, welche zu Erkrankungen führen. Veränderungen im Arbeitsbereich wie die bevorstehende oder ungünstig verarbeitete Pensionierung, Schwierigkeiten in Ehe oder Partnerschaft, Sorgen um Angehörige, Verlusterfahrungen oder körperliche Erkrankungen können Ängste, Depressionen und hartnäckige Schlafstörungen auslösen.

Mit der neu geschaffenen «Psychotherapieabteilung 60 Plus» bietet die Privatklinik Wyss einen stationären Rahmen, um Menschen über 60, die an psychischen Erkrankungen (Lebenskrisen, Ängste, Depressionen, Sucht) leiden, mit einem intensiven psychiatrisch-psychotherapeutischen Behandlungsprogramm beizustehen. Der Abteilungsaltag nimmt Rücksicht auf spezifische Bedürfnisse dieser Altersgruppe wie Entschleunigung, Aktivierung und Möglichkeiten zur Reflexion.

Das Thema Entspannung und Schlaf geniesst in unserer Klinik einen besonderen Stellenwert. Patientinnen und Patienten, die von Schlafstörungen betroffen sind, vermitteln wir Wissen über Schlafphysiologie und Schlafhygiene und üben mit ihnen Entspannungsmethoden ein. In der Psychotherapieabteilung 60 Plus besteht zudem das Angebot, in einer Kleingruppe regelmässig Träume zu besprechen.

Alter ist nicht mit Krankheit gleichzusetzen. Wenn ältere Menschen jedoch erkranken, haben sie spezifische Ansprüche an die Behandlung und Milieugestaltung. Es ist uns ein Anliegen, diesen Bedürfnissen Rechnung zu tragen.

F. Caduff
Dr. med. Franz Caduff

VERANSTALTUNGSHINWEISE

7. September 2011, 20 Uhr

Guter Schlaf – Zufall, Geschick oder Können?

Referent: Dr. med. Martin Weber
Buchhandlung Stauffacher, Bern

19. September 2011, 19 Uhr

Feuer und Flamme – Burnout?

Referent: lic. phil. Andi Zemp
Restaurant der Klinik Linde, Biel

7. November 2011, 19 Uhr

Schlafstörungen

Referent: lic. Kaspar Kellenberger
Restaurant der Klinik Linde, Biel

16. November 2011, 20 Uhr

Psychopharmaka

Referent: Dr. med. Peter Zingg
Buchhandlung Stauffacher, Bern

Weitere Informationen
finden Sie unter

[www.privatklinik-wyss.ch/
veranstaltungen](http://www.privatklinik-wyss.ch/veranstaltungen)

Wenn der Schlaf nicht kommen will...

Autor:

**lic. phil. Kaspar
Kellenberger**

Fachpsychologe für
Psychotherapie FSP

Leiter der stationären
Schlafberatung Privat-
klinik Wyss

Eine schlechte Nacht ab und zu gehört zum Leben wie eine Erkältung oder gelegentliche Kopfschmerzen. Ist die Schlafqualität jedoch über längere Zeit beeinträchtigt, beginnt der Mangel an Erholung an den Nerven zu zehren. Menschen mit Schlafproblemen fühlen sich erschöpft und kraftlos und können die Anforderungen des Alltags zunehmend schlechter bewältigen. Das Schlafmanko nimmt immer mehr Raum ein und Betroffene wünschen sich nichts sehnlicher, als endlich wieder einmal eine Nacht durchzuschlafen.

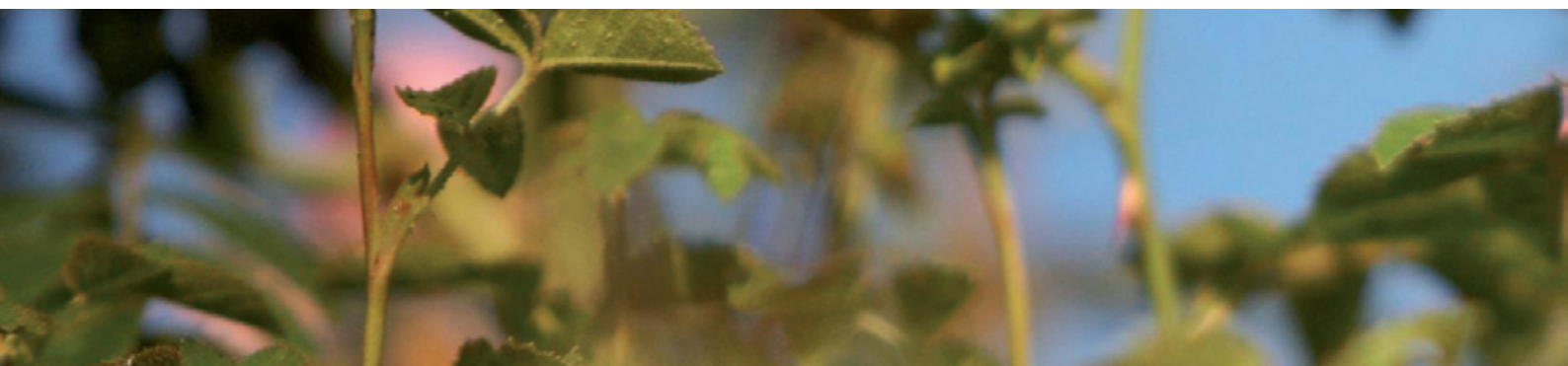
Schlafprobleme sind leider keine Seltenheit. Jeder Vierte leidet zumindest gelegentlich an Schlafstörungen, bei der Hälfte der Betroffenen handelt es sich um eine behandlungsbedürftige Erkrankung. Insbesondere im Alter treten Schlafstörungen gehäuft auf. Der Prozess des Älterwerdens bringt viele Veränderungen mit sich, die auch den Schlaf tangieren. Auch bei gutem Gesundheitszustand wird der Schlaf im Alter flacher und damit störungsanfälliger. Anhaltende Schwierigkeiten mit dem Ein- und Durchschlafen, fehlende Erholung und eine ausgeprägte Tagesmüdigkeit, verbunden mit einer zunehmenden seelischen Belastung, sind allerdings auch im Alter nicht normal und sollten von einer Fachperson abgeklärt werden.

Schlafstörungen sind sehr vielfältig in ihren Ausprägungen und Ursachen. Experten unterscheiden über 80 Formen, von denen nur etwa ein Drittel auf körperliche Erkrankungen zurückzuführen sind. Die häufigsten körperlichen Ursachen sind das Restless Legs Syndrom (unwillkürliche Bewegungen der Beine) und Atemprobleme wie das Schlafapnoesyndrom (längere Atemaussetzer in der Nacht). Ein weiteres Drittel ist verursacht durch psychische Erkrankungen wie Depressionen, Angst oder Substanzabhängigkeit. Beim letzten Drittel der Betroffenen sind gar keine körperlichen oder

psychischen Krankheiten vorhanden. Hier liegt der Grund der Problematik häufig darin, dass die Schlafstörung eine Eigendynamik entwickelt hat: Je mehr sich die Betroffenen um ihren Schlaf sorgen, desto angespannter werden sie und desto schwieriger wird das Einschlafen. Mit anderen Worten: Die Angst vor der Schlaflosigkeit führt genau dazu, dass der Schlaf ausbleibt.

Im Rahmen der psychotherapeutischen Behandlung von Schlafstörungen werden einerseits die psychischen Ursachen der Schlafprobleme in Angriff genommen und beispielsweise Verstimmungen, Ängste oder Suchtprobleme angegangen. Andererseits können Betroffene durch ein Schlaftraining zu Experten ihres eigenen Schlafs werden. Vertiefte Kenntnisse über den normalen Schlaf vermitteln den Teilnehmenden eine neue Gelassenheit gegenüber dem Thema. Mit Hilfe neuer Verhaltensweisen lernen sie, den Teufelskreis der Schlaflosigkeit zu durchbrechen.

Die Privatklinik Wyss bietet eine ambulante Schlafsprechstunde in Bern und im Rahmen der stationären Behandlung in Münchenbuchsee eine Gruppentherapie für Schlafstörungen an.



Depressionen – auch im Alter eine Herausforderung

Die Berufstätigkeit ist während vieler Jahre elementarer Bestandteil unseres Alltags. Mit der Pensionierung kommt die Aussicht auf eine ruhigere Lebensphase mit viel Freizeit und Raum für eigene Gestaltung. Gleichzeitig bringen der Ruhestand und das fortgeschrittene Alter neue Aufgaben mit sich. Sich von gewohnten Situationen zu lösen und neue, sinngebende Perspektiven zu suchen, sind wichtige, aber oft schwierige Aspekte. Manche dieser Herausforderungen sind mit Einschränkungen oder Verlusterfahrungen verbunden und nicht immer gelingt es, die Veränderungen problemlos in die eigene Biographie zu integrieren. Phasen der Trauer mit depressiven Symptomen können sich einstellen, sollen aber nicht mit dem unglücklichen Begriff der «Altersdepression» belegt werden. Depressionen sind bei betagteren Menschen nicht häufiger als bei jungen.

Allerdings werden Depressionen im Alter oft verkannt: Die depressive Verstimmung steht weniger stark im Vordergrund, wichtiger ist der Verlust an Interessen. Körper- und gesundheitsbezogene Ängste und Symptome sind oft ausgeprägter und überlagern sich mit körperlichen Erkrankungen. Auch im Alter gehen Depressionen häufig mit Beeinträchtigungen geistiger Funktionen – etwa des Gedächtnisses – einher, was keinesfalls mit einer beginnenden Demenz verwechselt werden darf. Darüber hinaus sind dieselben Anzeichen wie bei Depressionen in jüngeren Jahren zu erwarten:

- gedrückte oder traurige Stimmung, gelegentlich Reizbarkeit, Interessenverlust oder Freudlosigkeit, verminderter Antrieb oder gesteigerte Ermüdbarkeit
- Selbstvorwürfe, Schuld- und Minderwertigkeitsgefühle
- vermindertes Denk- und Konzentrationsvermögen
- Schlafstörungen, Früherwachen, Morgentief, Appetit- und Gewichtsverlust

Dauern die Symptome über einen Zeitraum von mindestens zwei Wochen an, empfiehlt es sich, eine Fachperson hinzuzuziehen.

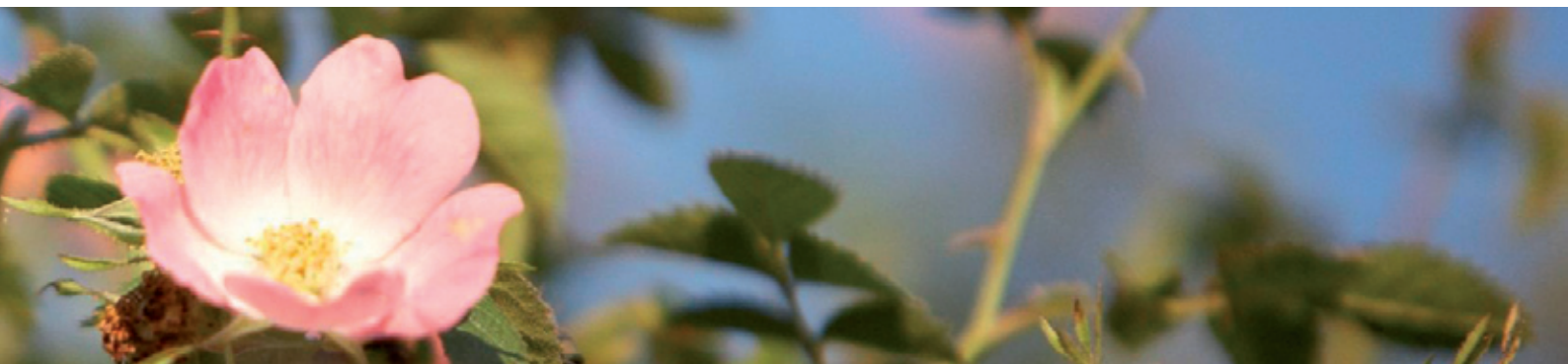
Die Behandlungsmöglichkeiten gestalten sich auch für ältere Personen vielfältig und die Aussichten auf eine Verbesserung der Situation stehen gut. Betroffene profitieren am meisten von einem spezifisch auf ältere Menschen zugeschnittenen Angebot, welches die Besonderheiten dieses Lebensabschnitts berücksichtigt. Auch wenn sich die Therapie nur teilweise von der Behandlung jüngerer Personen unterscheidet, ist die Sensibilität gegenüber der aktuellen Lebensphase für ein ideales Therapieergebnis entscheidend – sei es bei der Medikation, die eine vorsichtiger Dosierung erfordert, oder bei der Psychotherapie. In den Gesprächen ist es wichtig, altersspezifische Themen aufzugreifen und die Zielsetzungen den Bedürfnissen und Möglichkeiten älterer Menschen anzupassen.

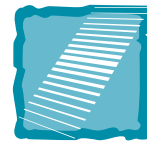
Autor:

lic. phil. Peter Locher

Fachpsychologe für
Psychotherapie FSP

Leiter des integrierten
Gruppenprogramms für
psychische Erkrankungen
im Alter





Privatklinik Wyss

Engagiert Innovativ Wegweisend



Psychotherapieabteilung 60 Plus in der Privatklinik Wyss

Das Alter bringt eigene Herausforderungen und damit auch spezifische Bedürfnisse mit sich. Um besser auf die besonderen Anliegen dieser wachsenden Bevölkerungsgruppe einzugehen, eröffnet die Privatklinik Wyss die Psychotherapieabteilung 60 Plus. Sie steht offen für Patientinnen und Patienten über 60, die sich eine ihrem Alter angepasste Behandlung wünschen, und ist auf die Bedürfnisse sowie mögliche Einschränkungen älterer Menschen ausgerichtet.

Die ruhige Abteilung bietet ein vielfältiges therapeutisches Angebot mit individueller Psychotherapie, psychotherapeutischen Gruppensitzungen, kognitivem Training zur alltagsorientierten Gedächtnisförderung und eine Gruppe zur Arbeit mit Träumen. Kreativtherapie zur Weiterentwicklung der non-verbalen Ausdrucksformen, individuelle Bezugspersonenpflege und Freizeitgestaltung inklusive Bewegungsförderung ergänzen das therapeutische Programm.

Für einen angemessenen Komfort sorgen kurze Wege zu den behandelnden Therapeutinnen und Therapeuten und eine moderne, altersgerechte Infrastruktur. Der grosse, gepflegte Garten der Abteilung bietet den Patientinnen und Patienten ein ideales Umfeld für Erholung und Entspannung.

Unser Büchertipp:

Das volle Leben – Männer über achtzig erzählen Das volle Leben – Frauen über achtzig erzählen

von Susanna Schwager
Wörterseh Verlag, 2008

In den beiden Büchern öffnen je zwölf Frauen und Männer über achtzig die Schatzkammern ihrer Erinnerungen. Sie erzählen aus dem vollen Leben und lassen zugleich ein bewegtes, kompliziertes und bisweilen verrücktes Jahrhundert Revue passieren. Höhen und Tiefen des Lebens, gefundene und verlorene Lieben, Träume und Tränen, schwere Arbeit und blaue Nächte werden mit überraschenden Offenheit thematisiert. Mut, Kraft, Stolz, aber auch Versagen und Fehler verweben sich zu wunderbar vielseitigen Geschichten. Entstanden ist eine unterhaltende und nachdenklich stimmende Zusammenstellung von Lebensentwürfen – eine feinfühlig Annäherung an die Sonnen- und Schattenseiten des Alters.



Privatklinik Wyss AG
Fellenbergstrasse 34
CH-3053 Münchenbuchsee
Tel. +41 (0)31 868 33 33
Fax +41 (0)31 868 34 00
info@privatklinik-wyss.ch
www.privatklinik-wyss.ch