



Geistige Leistungseinbußen
im Alter müssen
keine Demenz sein.
Sie können auch auf eine
Depression hinweisen.

**Scheuen Sie sich nicht,
Hilfe bei einem Arzt
oder Psychotherapeuten
zu suchen!**

Vergesslichkeit und
Konzentrationschwäche im Alter

**Depression
oder Demenz?**

*„Ich fühle mich innerlich leer.
Alles ist unwichtig.“*

*„Von einer Sekunde auf die
andere vergesse ich, was ich gerade
machen wollte.“*

*„Ich kann mich auf Unterhaltungen
nicht mehr konzentrieren.“*



www.bptk.de



www.bagso.de



www.deutsche-depressionshilfe.de

*„Ich fühle mich niedergeschlagen
und habe an nichts mehr Freude.“*

*„Mir fallen manchmal
die einfachsten Wörter nicht ein.“*

*„Morgens komme ich überhaupt
nicht aus dem Bett. Ich habe keine
Energie mehr.“*

„Nach dem Tod meines Mannes verlor ich jegliche Freude am Leben. Aber nicht nur meine Stimmung veränderte sich. Ich konnte mir nicht mehr merken, was ich einkaufen wollte. Außerdem fiel es mir schwer, längeren Gesprächen zu folgen. Auch meiner Tochter fielen meine Vergesslichkeit und meine Konzentrationsschwierigkeiten auf. Da ich Angst hatte, dement zu werden, erzählte ich meinem Hausarzt davon. Er diagnostizierte eine mittelschwere Depression und schlug mir vor, eine Psychotherapie zu machen. Im Rahmen der Behandlung ließ dann auch die Vergesslichkeit nach.“

Maria S., 79 Jahre



„Der Umzug ins Seniorenheim war für mich sehr schwer. Ich fühlte mich dort nicht wohl. Ich wurde von Tag zu Tag niedergeschlagener. Dazu kam, dass ich mir auch nach Wochen die Namen meiner Mitbewohner nicht merken konnte und mir manchmal die einfachsten Wörter nicht mehr einfielen. Eine Pflegerin machte sich Sorgen um meine psychische Gesundheit. Es wurde eine schwere Depression diagnostiziert. Nachdem diese mit Psychotherapie und Medikamenten behandelt worden war, konnte ich mich auch wieder besser konzentrieren und vergaß weniger.“

Hans M., 89 Jahre



Depression und Demenz manchmal zum Verwechseln ähnlich

Wenn bei älteren Menschen das Gedächtnis nicht mehr gut funktioniert und sie sich nur noch schlecht konzentrieren können, kommt der Verdacht auf eine beginnende Demenz auf.

Vergesslichkeit und Konzentrationsschwäche weisen jedoch nicht zwangsläufig auf eine Demenz hin. Sie können auch Zeichen für eine Depression sein.



Am besten Hilfe suchen

Gelegentliche Vergesslichkeit und Konzentrationsschwierigkeiten sind normal. Falls Sie sich jedoch Sorgen machen, krank zu sein, wenden Sie sich an Ihren Hausarzt, einen Psychiater oder einen Psychotherapeuten. Um zu entscheiden, ob die Beschwerden Zeichen einer Krankheit wie Depression oder Demenz sind, ist eine spezifische Diagnostik notwendig.



Gut behandelbar

Wenn bei Ihnen eine Depression mit geistigen Leistungseinbußen diagnostiziert wurde, sollte die Depression unbedingt behandelt werden.

Hierbei kommen Psychotherapie und Medikamente – alleine oder in Kombination – infrage. Welche Behandlung gewählt wird, hängt besonders auch von Ihren Wünschen ab.

Fragen Sie Ihren Hausarzt nach Behandlungsmöglichkeiten oder wenden Sie sich direkt an einen Psychotherapeuten oder Psychiater.