



Tod des Partners, Renteneintritt, Verlust der Mobilität: Das Altern geht mit vielen Herausforderungen für Senioren einher.

FOTO: DIAKONIE BAYERN

Im Alter leidet auch die Psyche

TAGBLATT-SERIE Die Neumarkter Diakonie steht Senioren zur Seite, die psychisch krank sind. Sie berät in Krisen – wenn nötig, jahrelang.

VON NICOLE SELENDT

NEUMARKT. Einsamkeit, Renteneintritt, Depressionen, Demenz: Was junge Menschen leicht wegstecken, kann im Alter aus der Bahn werfen. Im Landkreis Neumarkt gibt es eine Beratungsstelle, die in solchen Fällen hilft – kostenlos und absolut vertraulich.

Angelika Schlierf ist eine der beiden Fachberaterinnen der Diakonie Altdorf-Hersbruck-Neumarkt, die ans Telefon gehen, wenn ein älterer Mensch anruft und in einer psychischen Krise steckt. Zum Beispiel erzählt ihr dann ein Mann, dass er gerade erst seine Frau verloren hat und seinen Alltag alleine nicht mehr meistern kann. Dass er sich nicht mehr dazu aufraffen kann, morgens aus dem Bett aufzustehen. Oder es klagt eine Frau, dass ihr Partner an Demenz erkrankt ist und sie nicht weiß, wie ihr Leben jetzt weitergehen soll. Medizinische Fragen, finanzielle Sorgen und Ängste prasseln auf sie ein.

Widerstandsfähigkeit nimmt ab

Schlierf oder ihre Kollegin Susanne Schulz vereinbaren dann einen ersten Termin für eine Beratung. In der Regel haben die beiden innerhalb weniger Tage Zeit für ein erstes Treffen oder ein erstes längeres Telefonat. Corona hat ihre Beratungstätigkeit hauptsächlich ans Telefon verlagert. Treffen im häuslichen Umfeld des Anrufers finden derzeit nur in gut begründeten Ausnahmefällen statt. Möglich sind auch sogenannte „Walk and Talk“-Treffen – man geht mit dem Anrufer ein Stück spazieren und spricht über das Problem.

BERATUNGSSTELLEN FÜR SENIOREN

Präventive Hausbesuche: Unter dem Namen PräSenZ „Prävention für Senioren zu Hause“ bietet das Gesundheitsamt Senioren einen kostenlosen und vertraulichen Hausbesuch an, bei dem Fragen zum Älterwerden beantwortet werden. Auf Wunsch wird ein Kontakt zu einer Fachstelle vermittelt. Tel.: (0 91 81) 47 05 12; E-Mail: gesundheitsamt@landkreis-neumarkt.de.

BRK-Fachstelle für pflegende Angehörige: Das Rote Kreuz Neumarkt bietet Gesprächsrunden für pflegende Angehörige und für Ehepartner von Demenzerkrankten, Betreuungsgruppen für Demenzerkrankte, Kurse

für pflegende Angehörige und Seminare zum Thema Demenz, Tel.: (0 91 81) 4 83 41, E-Mail: fruth@kvneumarkt.brk.de
Caritas-Sozialstation: Informationen zu allen Fragen, die im Zusammenhang mit der Pflege eines Menschen entstehen: Leistungen der Krankenkasse und der Pflegekasse, Eingruppierung in die Pflegestufe, Pflegehilfsmittel, Anpassung der Wohnung, Entlastungsmöglichkeiten, finanzielle Hilfen, richtige Pflegetechniken. Außerdem finden Kurse für pflegende Angehörige statt. Tel. (01 63) 7 47 65 50, E-Mail: sozialstation@caritas-neumarkt.de

AKTUELL IM NETZ



Alle Teile unserer Serie „Alt werden im Landkreis Neumarkt“ findet Sie unter www.mittelbayerische.de/region/neumarkt/senioren

Die beiden Damen von der Beratungsstelle für psychische Gesundheit des Sozialpsychiatrischen Dienstes bei der Diakonie Neumarkt kümmern sich sozusagen um die psychische Seite des Alterns. Denn wie Schulz sagt: „Altern ist nicht nur körperlich. Es geht nicht nur um die medizinische Pflege von Senioren. Die psychische Gesundheit ist ebenso wichtig.“ Denn die psychische Widerstandsfähigkeit –

„Altern ist nicht nur körperlich. Es geht nicht nur um die medizinische Pflege von Senioren.“

SUSANNE SCHULZ
 Gerontopsychiatrische Fachberaterin bei der Beratungsstelle für psychische Gesundheit der Diakonie Neumarkt

im Fachjargon als Resilienz bekannt – nehme im Alter ab.

Die Beraterinnen versuchen dann, je nach Bedarf Ansprechpartner zu sein und bei der Suche nach Lösungen zu helfen, an weitere Hilfsstellen zu vermitteln, den Klienten andere Perspektiven aufzuzeigen, Vorschläge zu machen oder sie zu motivieren. Manche ihrer Klienten begleiten Schlierf und Schulz mehrere Monate lang, ja

sogar über Jahre hinweg. Manchen Menschen können die beiden schon mit nur einem langen Gespräch weiterhelfen.

Die Klienten der Beratungsstelle lassen sich im Großen und Ganzen in zwei Kategorien einteilen: Menschen, die während des Alterungsprozesses psychische Erkrankungen wie Demenz entwickeln oder zum Beispiel den Renteneintritt, den Verlust der Mobilität oder den Tod des Lebenspartners nicht alleine verarbeiten können. Oder Menschen, die schon seit Langem mit einer psychischen Erkrankung leben und zusätzlich dazu nun noch die Herausforderung des Alterns meistern müssen. Oft seien die Grenzen fließend.

Mehr Telefongespräche als 2019

Schlierf und Schulz betonen, dass sich auch Angehörige psychisch belasteter oder erkrankter Senioren gerne in der Beratungsstelle melden dürfen, wenn sie das Gefühl haben, jemand braucht unbedingt Hilfe. Die Gerontopsychiatrische Beratung ist mit zwei Diplom-Sozialpädagoginnen mit einer Vollzeitstelle besetzt. Die Zahl der Beratungen ist im Jahr der Corona-Krise leicht gestiegen, vor allem die Zahl der Telefongespräche hat sich in dieser Zeit mehr als verdoppelt.

So haben Schlierf und Schulz im Jahr 2020 etwas mehr Klienten und Angehörige als 2019 betreut. Während sich 2020 die Telefonate mit Klienten im Gegensatz zu 2019 mehr als verdoppelt haben, halbierte sich die Anzahl der „Walk and Talk“-Termine oder Besuche nahezu. Allerdings haben etwas weniger Menschen zum ersten Mal den Kontakt zum Sozialpsychiatrischen Dienst der Diakonie gesucht. Die Zahl der Erstkontakte sei im Jahr 2019 noch leicht höher gewesen als 2020.

Die Gerontopsychiatrische Beratung hat ihren Sitz in Neumarkt in der Friedenstraße 33 und ist telefonisch erreichbar unter der Nummer (0 91 81) 4 64 00.