

## Was versteht man eigentlich unter Depression im Alter ?

Bei einer Depression, auch Schwermut genannt, handelt es sich um eine Erkrankung, die vor allem durch gedrückte Stimmung sowie durch allgemeine Antriebs- und Freudlosigkeit gekennzeichnet ist. Das Gedächtnis kann beeinträchtigt sein. Betroffene klagen über Konzentrationsmangel oder allgemeine Gedächtnisprobleme. Typischerweise können auch körperliche Symptome wie Schlafstörungen, Appetitlosigkeit sowie Schmerzen in allen Körperbereichen auftreten. Ältere Menschen leiden häufig über sehr lange Zeit unter diesen Belastungen, geben sich nicht selten selbst die Schuld daran und erhalten somit auch nicht die nötige Hilfe und Unterstützung. Es wird deutlich, dass Depressionen Störungen sind, die den ganzen Menschen betreffen und somit die Lebensqualität entscheidend mitbestimmen. Auch für Angehörige bedeutet die Erkrankung eines Familienmitgliedes eine große Belastung. An einer Depression zu leiden ist jedoch keine Sackgasse. Es gibt zahlreiche Möglichkeiten und Wege aus einer derartigen Krise.

**Wir möchten Sie ermutigen, gemeinsam etwas gegen eine Schwermut im Alter zu unternehmen!**

## Information, Beratung und Anmeldung zu diesem Angebot

erhalten Sie bei der IAV-Stelle  
Frau Andrea Schmidt

telefonisch erreichbar unter

**Tel. 0 70 31 / 70 204 56**

**IAV-Stelle Schönbuch  
Im Hasenbühl 16  
71101 Schönaich  
E-Mail: [iav-stelle@dsst-schoenbuch.de](mailto:iav-stelle@dsst-schoenbuch.de)**



Stand Januar 2023

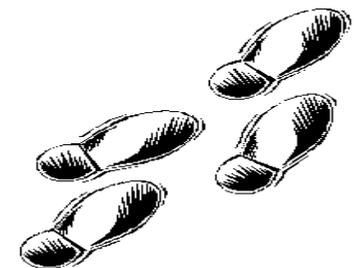


**íav**

Informations-, Anlauf- und Vermittlungsstelle  
für hilfs- und pflegebedürftige Menschen  
Schönaich – Waldenbuch - Steinenbronn

## „Gemeinsame Schritte“

**Gesprächskreis für ältere Menschen, die unter den Symptomen einer Depression leiden**



## Beratung zum Thema Depression im Alter

Kennen Sie Tage, an denen es Ihnen schon morgens schwer fällt aufzustehen, an denen Sie sich nur müde und abgeschlagen fühlen. Fehlt Ihnen der nötige Antrieb, die einfachsten Aufgaben zu erledigen. Sehen Sie oftmals keinen Sinn mehr in ihrem Alltag, oder fühlen Sie sich immer wieder alleine, unverstanden, niedergeschlagen, traurig und hilflos. Ihnen geht die Kraft aus. Eventuell bemerken Sie auch, dass es Ihnen nicht gelingt, sich zu konzentrieren, einem Gespräch mit anderen Menschen zu folgen, sich Dinge zu merken. Das macht Ihnen Angst.

Vielleicht kennen Sie dieses Befinden auch aus früheren Zeiten.

Dann leiden Sie möglicherweise unter einer Depression und könnten Hilfe erfahren. / Beobachten Sie als Angehöriger eine Veränderung ihres Familienmitgliedes, spüren die Nöte und machen sich Sorgen, dann möchten wir sie ermutigen, Rat und Unterstützung in Anspruch zu nehmen.

Die IAV-Stelle informiert Sie – telefonisch, in der Sprechstunde oder zu Hause - über:

- Möglichkeiten diagnostischer Abklärung
- Möglichkeiten therapeutischer Hilfen
- Weiterführende Beratungsmöglichkeiten
- einen förderlichen Umgang mit Menschen die an einer Depression leiden
- Leistungen der Pflegeversicherung

## „Gemeinsame Schritte“ ein Gesprächskreis für Ältere

Der Gesprächskreis „Gemeinsame Schritte“ ist ein so genanntes niederschwelliges Selbsthilfeangebot für ältere Menschen, die unter depressiven Symptomen leiden. Die Treffen finden vierzehntägig nachmittags statt.

Eine Psychologin begleitet die Gruppe fachlich, sie wird dabei von einer geschulten, ehrenamtlichen Mitarbeiterin unterstützt. Bei den Treffen haben Sie die Möglichkeit in Kontakt zu Anderen zu kommen und mit Menschen zu reden, die diese Belastungen selbst kennen. Sie erfahren Verständnis für Ihre Situation, lernen Ihre Krankheit besser zu verstehen, tauschen sich über Möglichkeiten und Wege aus, die Ihnen helfen, in kleinen Schritten mit den Belastungen umzugehen. Die Treffen beginnen jeweils mit einem gemeinsamen Kaffeetrinken.

**Ort: Ev. Gemeindehaus  
Große Gasse 1  
71101 Schönaich**

**Zeit: alle 2 Wochen mittwochs  
14:30 Uhr bis 16:30 Uhr**

Der Gesprächskreis wird gefördert durch die Pflegeversicherung, die Diakonie – und Sozialstation und die Diakonie – und Krankenpflege(förder)vereine Schönaich, Steinenbronn und Waldenbuch. Ein kleiner Beitrag wird für den Verzehr erhoben.

Es gibt die Möglichkeit einen kostenlosen Fahrdienst in Anspruch zu nehmen

## Leiterin des Gesprächskreises

Simone Kotterik  
Diplom-Psychologin  
Psychologische Psychotherapeutin  
Gesprächspsychotherapeutin (GWG)  
Traumatherapeutin (DeGTP)



---

### Weiterführende Adressen im Landkreis Böblingen:

Beratung Landratsamt Böblingen  
Altenhilfefachberatung  
Parkstraße 16, 71034 Böblingen  
Telefon  
07031 / 663-1729

Gesundheitsamt Böblingen  
Parkstraße 4, 71034 Böblingen  
Terminvereinbarung:  
Telefon: 07031 / 663-2554  
Mo - Do vormittags zwischen 8:00 - 11:30 Uhr