

«Niemand ist gefeit davor»

Villmergen: Abendstunde im Alterszentrum Obere Mühle zum Thema «Depression im Alter»

Fünf Fachleute beleuchteten verschiedene Aspekte der ebenso vielschichtigen wie verbreiteten Krankheit, die insbesondere für Angehörige der Betroffenen oftmals grosse Herausforderungen mit sich bringt.

Patrick Fischer

Rund 50 interessierte Besucherinnen und Besucher durfte Zentrumsleiter Walter Cassina begrüssen. Sie erfuhren in knapp zwei Stunden geballter Information viel Wissenswertes über die Depression als Krankheit, welche Massnahmen präventiv helfen können und worauf es im Umgang mit Betroffenen ankommt. Vorab – eine Depression kann jeden treffen, unabhängig von Alter, Geschlecht oder Konstitution. Mit dieser deutlichen Aussage startete Samer Schleusener seinen Vortrag.

Der Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie an der PDAG zeigte anhand verschiedener Grafiken auf, dass die am stärksten betroffene Altersgruppe erstaunlicherweise die Jugendlichen sind. «Aber auch bei den über 65-Jährigen steigt die Wahrscheinlichkeit nochmals stark an», führte er weiter aus. Gut drei Prozent bei den Männern und etwas mehr als vier Prozent bei den Frauen – so viele Menschen im Pensionsalter leiden gemäss Studien schweizweit an einer schweren Depression. Im Alter zeichnet sich die Krankheit insbesondere durch eine höhere Geritztheit und eine ausgeprägter depressive Denkwiese der Betroffenen aus, zusätzlich kommen bei der Altersdepression häufig noch körperliche Beschwerden dazu. «Diese Überlagerung erschwert oftmals eine frühzeitige Diagnose», erklärt Schleusener und meint zu den Ursachen: «Wenn der Verlust von Bezugspersonen, Einsamkeit oder Gebrechlichkeit, somatische Krankheiten oder eine Demenz eintreten, ist besondere Achtsamkeit geboten. Wenn die depressiven Symptome mindestens zwei Wochen anhalten, sollte auf jeden Fall ein Arzt konsultiert werden.»

Verständnisvolles Umfeld ist wichtig

Nicht jede schlechte Stimmung ist also gleich eine Depression, und nicht jede Depression eine schwere. Und so unterschiedlich wie die Krankheit selbst sind auch die Behandlungsmethoden. Während bei einer leichten Depression häufig eine reine Psychotherapie zum Erfolg führt, kommen bei schwerer Ausprägung fast immer Medikamente zum Einsatz, allenfalls ergänzt durch Elemente der Psychotherapie. Ausserhalb der Behandlung ist es besonders wichtig, dass Betroffene auf ein ver-



Sie führten durch den spannenden Abend (von links): Walter Cassina, Leiter Alterszentrum Obere Mühle; Christine Kaspar Frei, Geschäftsführerin Spitex Freiamt; Samer Schleusener, Facharzt für Psychiatrie PDAG; Sonja Nauer, Rotes Kreuz; Branka Dubravac, Pflegeleitung Obere Mühle; Markus Zwicky, Präsident Verein Equilibrium.

Bild: Patrick Fischer

ständnisvolles Umfeld treffen und angemessene Tätigkeitsgebiete haben, die sie auf ihrem Weg aus der Depression unterstützen. Die vielfältigen Möglichkeiten, die im Alterszentrum Obere Mühle angeboten werden, wurden von Branka Dubravac vorgestellt.

Die Pflegeleiterin des Hauses stellte klar, dass es das Wichtigste sei, die Depression überhaupt als solche zu erkennen. Denn die angesprochene Überlagerung ist bei Bewohnern eines Altersheims natürlich besonders ausgeprägt. «Durch Gespräche mit Klienten und Angehörigen sowie einer engen Zusammenarbeit mit den Hausärzten versuchen wir, Erkrankungen frühzeitig zu erkennen und zu behandeln. Mit der Förderung einer klaren Alltagsstruktur geben wir unseren Bewohnerinnen und Bewohnern zusätzlich Halt sowie die Möglichkeit, sich einzubringen», erklärt Dubravac das Inhouse-Konzept. Daneben wird für die Bewohner ein tägliches Bewegungsprogramm angeboten, genauso wie kreative Workshops oder das Erlernen von Entspannung- und Meditationstechniken.

Spitex ist aufmerksam bei ihren Besuchen

Etwas anders ist die Situation, wenn Betroffene in ihren eigenen vier Wänden wohnen. Dort sind dann Institutionen wie die Spitex oder das Rote Kreuz gefragt, um die an einer Altersdepression erkrankten Menschen zu unterstützen. Christine Kasper Frei, die Ge-

schäftsleiterin der Spitex Freiamt mit Sitz in Wohlen, gab einen interessanten Einblick in den Alltag der ambulanten Versorgung. Nur punktuell sei man im Gegensatz zum Pflegeheim bei den Klienten, eine Diagnose sei daher noch schwieriger. «Häufig beginnt es ganz harmlos mit einem Hauswirtschaftseinsatz, wenn Betroffene es nicht mehr schaffen, den Haushalt selbstständig in Ordnung zu halten», erzählt sie. Dann sei es wichtig, genau hinzuschauen und das Gespräch zu suchen. «Unsere Mitarbeiter sind darauf sensibilisiert, tau-

rat betont. Oft seien pflegende Angehörige 24/7 «im Dienst», hätten kaum mehr Zeit für ihre eigenen Bedürfnisse und liefen daher selbst Gefahr, krank zu werden. Auch mit dem Besuch- und Begleitdienst unterstützt das Rote Kreuz das Umfeld, sofern nur wenig soziale Kontakte vorhanden sind.

Selbsthilfegruppen beitreten

Und die Betroffenen selbst? Was hilft, wenn die Depression alles schwer macht, der Antrieb fehlt und man kein Licht am Ende des Tunnels sieht? «Selbsthilfegruppen», ist Markus Zwicky überzeugt, «sind Gesprächsgruppen und sich austauschen.» Er ist Präsident von Equilibrium, einem Verein zur Bewältigung von Depressionen. «Es ist ganz wichtig, dass die Betroffenen komplett ohne Druck über ihre Befindlichkeiten reden können. Am besten mit Menschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben», betont Zwicky.

Die Selbsthilfegruppe ist als Ergänzung zur Betreuung durch Angehörige gedacht, soll diese auch ein Stück weit entlasten und den Selbstwert der Betroffenen steigern. «Offen über seine Befindlichkeit zu reden und zu hören, wie andere mit ähnlichen Symptomen umgehen, ist ein wichtiger Schritt zurück ins Licht», sagt Zwicky weiter und fordert alle Anwesenden auf, ebenfalls Vereinsmitglied zu werden, damit überall solche Selbsthilfegruppen entstehen können. Eine schöne Idee – denn jeder und jede könnte dereinst von einer Depression betroffen sein.

«Offen über seine Befindlichkeit reden»

Markus Zwicky, Präsident Equilibrium

schen sich untereinander aus und unterstützen bei Bedarf auch die Angehörigen in den nächsten Schritten», führt Kasper Frei weiter aus.

Seit Kurzem sei die Spitex jetzt auch 24 Stunden erreichbar, und der neu eingeführte Notruf komme bei den Klienten sehr gut an. Um in den Genuss der ambulanten Psychiatrie zu kommen, erfolgt nach der Diagnose wie immer bei der Spitex eine Bedarfsabklärung, die den genauen Umfang der Unterstützung definiert. Auch das Rote Kreuz kann in solchen Situationen beigezogen werden, «insbesondere mit dem Angebot des Entlastungsdienstes für pflegende Angehörige», wie Sonja Nauer vom SRK Aargau in ihrem Refer-

Büttikon

Belagssanierung Wohlerstrasse

Ende September beginnt das Departement Bau, Verkehr und Umwelt mit der Sanierung der Wohlerstrasse in Büttikon. Die Arbeiten betreffen den Abschnitt der Kantonstrasse 364 vom nördlichen Ortseingang (aus Richtung Wohlen) bis zur Höhe Bollstrasse. Auf einer Strecke von 500 Metern wird der Strassenbelag erneuert, teilweise auch die Strassenabläufe. Die Bauarbeiten dauern vermutlich vier Tage und starten am 30. September. Am Ende der Bauzeit wird die Strasse nicht nur neu asphaltiert, sondern auch lärmdämmend saniert.

Während der Bauzeit gibt es Einschränkungen für Anwohner und Verkehrsteilnehmer. Für betroffene Anwohner werden Ersatzparkplätze beim Gemeindehaus bereitgestellt. Alle direkt betroffenen Anwohnerinnen und Anwohner werden direkt informiert. Um das Projekt umzusetzen, wird ein spezielles Verkehrskonzept benötigt. Während der drei Tage kann die Gemeinde Büttikon nur von Norden (aus Richtung Wohlen) erreicht werden. Der Verkehr wird in einer Richtung von Norden nach Süden (in Richtung Sarmentorf) geführt. Der Verkehr aus der Gegenrichtung, also von Süden nach Norden, wird ab der Höhe Bollstrasse komplett gesperrt und über Sarmentorf und Villmergen umgeleitet. Dies stellt sicher, dass der Busbetrieb weiterläuft und die angrenzenden Wohngebiete erreichbar bleiben. Weiter plant der Kanton auch eine Lärmsanierung der Sarmentorfstrasse ab der Verzweigung Bollstrasse bis Dorfausgang in Fahrtrichtung Sarmentorf. Bei dieser Gelegenheit werden alle Bushaltestellen barrierefrei gestaltet. Diese Arbeiten sollen nach aktuellem Stand im Jahr 2029 stattfinden.

Das Departement Bau, Verkehr und Umwelt und der Gemeinderat bitten um Verständnis und danken für die Unterstützung.

Start der Offenen Turnhalle

Bald startet die beliebte offene Turnhalle wieder. An diesen Sonntagen verwandelt «Dorfläbe5619» die Turnhalle für Kinder im Alter von 0 bis 8 Jahren und deren Eltern in einen grossen Spielplatz: 20. Oktober, 17. November, 15. Dezember, 19. Januar, 16. Februar, 16. März. Die Kinder dürfen sich mit ihren Eltern oder Bezugspersonen von 9.30 bis 11.30 Uhr an den Bewegungsstationen austoben. Jede Station spricht sowohl Kinder mit guten Bewegungsfähigkeiten als auch solche mit unsicherer Motorik an und ermutigt sie, sich mit Freude zu bewegen. Es ist keine Anmeldung nötig, die Familien dürfen kommen und gehen wie sie möchten. Weitere Informationen unter www.dorflaeb5619.ch.

Alle können mitmachen

1. Pétanque-Grümpeltturnier in Sarmentorf

Am Samstag, 28., und Sonntag, 29. September, findet das 1. Pétanque-Grümpeltturnier auf dem Lindenplatz in Sarmentorf statt. Eingeladen sind alle, Vorkenntnisse sind keine nötig. Das genaue Programm: Samstag, 28. September, ab 15 Uhr, Besichtigung der Spiel-

bahnen und freies Wurftraining, Festwirtschaft und Barbetrieb. Sonntag, 29. September, ab 9 Uhr, Anmeldung bei der Turnierleitung, 10 Uhr Beginn des Turniers. Festwirtschaft und Barbetrieb. Organisiert wird das Turnier vom Verein ad hoc. --red



Die Vereine und Organisationen nutzen die Gelegenheit, sich und ihre Arbeit den Neuzugängern vorzustellen

Bild: gk

Über vier Kredite befinden

Dotikon: Traktanden der nächsten «Gmeind»

An der nächsten Einwohnergemeinde vom 15. November werden folgende Traktanden behandelt: 1. Protokoll. – 2. Zusicherung des Gemeindegemeinschaftsrechts an ausländische Staatsangehörige. – 3. Verpflichtungskreditanträge: 3.1. Kreditantrag zur Erstellung der generellen Entwässerungsplanung (GEP) 2. Generation für 500'000 Franken; 3.2. Kreditantrag über 233'000 Franken für die Erneuerung der Wasserzähler des Eigenwirtschaftsbetriebs Wasserversorgung; 3.3 Kreditantrag über 280'000 Franken für die Sanierung des Park-

decks beim Alterswohnheim; 3.4 Kreditantrag für den Ersatz der Gemeindefinanzsoftware für 330'000 Franken. – 4. Genehmigung des Budgets mit einem unveränderten Steuerfuss von 92 Prozent. – 5. Verschiedenes und Umfrage. Die Einladungsbroschüre mit den Traktandenberichten wird in der Stimmrechtzeit in der Kalenderwoche vom 21. Oktober zugestellt. Die Akten werden spätestens ab dem 31. Oktober öffentlich aufliegen und auf der Webseite zur Einsichtnahme aufgeschaltet. --gk

Viele spannende Gespräche

Neuzugängeranlass der Gemeinde Sarmentorf

Am vergangenen Samstag hat der Gemeinderat Sarmentorf wieder zum traditionellen Neuzugängeranlass eingeladen.

Auf dem Schulhausplatz versammelten sich rund 50 zugezogene Personen, welche den interessanten Worten von Gemeindeammann Meinrad Baur

lauschten. Die Begrüssung wurde musikalisch umrahmt durch das Alphorn-Ensemble der Kreismusikschule Seetal.

Im Anschluss waren die Teilnehmenden eingeladen, in der Schulturnhalle die Ausstellung der Vereine sowie die Schul- und Gemeindebibliothek zu besuchen. Rund 20 Vereine und Organisationen waren vor Ort anwesend und präsentierten das vielfältige Vereins-

und Freizeitangebot in Sarmentorf. Es entstanden spannende Gespräche und ein reger Austausch. Beim Apéro unter den Kastanienbäumen des Schulhausplatzes fand der Anlass einen schönen Ausklang. Der Gemeinderat bedankt sich bei allen Neuzugängerinnen und Neuzugängern für ihr Interesse und den mitwirkenden Vereinen und Organisationen für ihr Engagement. --sst